



LES CINQ FACULTÉS

# Les Cinq Facultés

*Placer la sagesse  
aux commandes de l'esprit*

Ṭhānissaro Bhikkhu

Traduit de l'anglais par Khamaṇo Bhikkhu

avec la collaboration de Ṭhānissaro Bhikkhu, Catherine Neykov  
et Jean-Paul Bernier.

*«La faculté de conviction, la faculté de persévérance, la faculté de sati, la faculté de concentration, la faculté de discernement: Lorsqu'un disciple des nobles êtres discerne, tels qu'ils se sont produits, l'origine, la disparition, l'attrait, les inconvénients, et l'échappatoire de ces cinq facultés, on le qualifie de disciple des nobles êtres. Il a atteint le courant – plus jamais voué (à renaître) dans les niveaux inférieurs, certain, destiné à (gagner) l'éveil par lui-même...*

*«Quand – ayant discerné, tels qu'ils se sont produits, l'origine, la disparition, l'attrait, les inconvénients, et l'échappatoire de ces cinq facultés – un moine est délivré par l'absence d'agrippement, on le qualifie alors d'arahant. Ses fermentations mentales épuisées, il est parvenu à l'épanouissement, a fini la tâche, posé le fardeau, atteint le but véritable, a laissé au rebut l'entrave du devenir, et est libéré par la connaissance juste.» – SN 48:3-4*

## Préface

En mai de l'année dernière, les membres du Refuge, une association bouddhiste près de Marseille, m'ont invité à animer une retraite de neuf jours sur le thème des cinq facultés (*indrīya*) : la conviction, la persévérance, sati, la concentration, et le discernement. Le Bouddha a indiqué que ces qualités font partie de ses enseignements les plus importants. Quand elles sont placées aux commandes de l'esprit, elles peuvent amener jusqu'à l'éveil. Prises ensemble, elles traitent principalement de la pratique de méditation, ce qui en fait un bon cadre pour une retraite de méditation. Cependant, la première faculté – la conviction – se focalise sur les questions du soi et du monde, comme, par exemple : quels types de bonheur vous vous croyez capable d'atteindre, et quel bonheur il est possible de trouver dans le monde. Cela veut dire que les cinq facultés procurent également un excellent cadre pour explorer la pratique des enseignements du Bouddha dans sa totalité, à la fois en retraite et dans la vie de tous les jours.

Lors de la retraite, les enseignements ont été répartis en deux groupes : ceux du soir portant sur les cinq facultés, et ceux du matin abordant les difficultés qui peuvent survenir dans la méditation, en les traitant à travers le prisme des facultés. Chaque après-midi, une session de questions-réponses était consacrée aux divers problèmes rencontrés par les retraitants dans leurs méditations, ou aux questions qu'ils pouvaient avoir par rapport aux enseignements donnés.

Le présent ouvrage est basé sur les deux séries d'enseignements ainsi que sur une partie des questions-réponses, le tout présenté de manière chronologique. L'ordre de certaines questions a été modifié afin de les placer immédiatement après l'enseignement auquel elles semblaient se rapporter le plus directement. Les enseignements, les questions, ainsi que les réponses ont été édités et étoffés, afin de couvrir les thèmes principaux de la retraite de manière plus complète que je n'ai pu le faire sur place.

Les enseignements s'appuient sur les suttas (discours) du Canon Pali et sur les écrits ou propos des ajaans (maîtres) de la tradition thaïe de la forêt, dans laquelle j'ai été formé. Pour ceux qui ne connaissent pas bien le Canon, j'ai ajouté les extraits des discours utilisés à la fin du livre pour expliciter un peu plus quelques-unes des idées développées dans les enseignements. Ils sont suivis d'un glossaire des termes Pali.

À ceux qui ne sont pas familiarisés avec la tradition thaïe de la forêt, sachez qu'il s'agit d'une tradition de méditation fondée à la fin du dix-neuvième siècle, début du vingtième, par Ajaan Sao Kantasīlo et Ajaan Mun Bhūridatto. Les différents ajaans mentionnés dans les enseignements ont tous eu pour maître Ajaan Mun. De ceux-là, Ajaan Fuang Jotiko et Ajaan Suwat Suvaco furent mes deux maîtres. Ajaan Fuang, bien

qu'il ait passé quelque temps auprès d'Ajaan Mun, a été formé principalement par l'un de ses étudiants, Ajaan Lee Dhammadharo.

La préparation de ce livre a bénéficié de l'aide de nombreuses personnes. En particulier, je souhaiterais remercier les membres du Refuge grâce auxquels cette retraite fut possible ; mon interprète, Khamāṇo Bhikkhu (Than Lionel) ; ainsi que Philippe et Watthani Cortey-Dumont, qui furent mes hôtes durant la totalité de mon séjour en France. Ici à Metta, les moines du monastère qui ont aidé à préparer le manuscrit, tout comme Addie Onsanit, Nathaniel Osgood, et Isabella Trauttmansdorff. Toute erreur restant dans ces pages est bien sûr de ma responsabilité.

*Thānissaro Bhikkhu*  
(*Geoffrey DeGraff*)

## Abréviations

AN	Aṅguttara Nikāya
DN	Dīgha Nikāya
MN	Majjhima Nikāya
SN	Saṃyutta Nikāya

Les références à DN et MN correspondent au discours (*soutta*) ; celles à AN et SN renvoient à la section (*nipāta, saṃyutta*) ainsi qu'au discours. La numérotation, pour AN et SN, suit l'édition thaïe du Canon Pali. Toutes les traductions de ces textes du Pali vers l'anglais sont de l'auteur, et sont basées sur la *Royal Thai Edition of the Pali Canon* (Bangkok : Mahamakut Rajavidyalaya, 1982).

PREMIER JOUR : SOIR

## Introduction

*22 Avril 2017*

Bonsoir et bienvenue à notre retraite. C'est toujours un plaisir d'être ici avec vous et de méditer ensemble. J'espère que cette retraite sera bénéfique pour tous.

Le thème de cette retraite est les cinq facultés : la conviction, la persévérance, sati, la concentration, et le discernement. Le Bouddha a enseigné ces qualités comme étant parmi celles qui sont les plus importantes pour atteindre l'éveil. Il a également remarqué dans sa propre pratique qu'elles menaient au succès dans tout ce qu'il décidait d'entreprendre. Ce sont donc des qualités qui sont utiles, quoique vous essayiez d'accomplir d'important dans votre vie. Elles se concentrent principalement sur la pratique de méditation, mais la première faculté, la conviction, joue également un rôle dans la façon dont vous concevez le monde et dont vous vivez dans le monde. Pour cette raison, elle vous aide à entraîner votre esprit dans tous les aspects de la pratique qui accompagnent la méditation.

Les cinq facultés sont listées dans l'ordre dans lequel elles se développent normalement. Vous commencez par la conviction parce que la conviction façonne votre vision de ce qui est possible en termes de votre soi et de votre monde. En ce qui concerne le monde, vous êtes convaincu de ce à quoi il est possible et désirable d'aspirer. En ce qui concerne votre soi, la conviction va avoir un impact sur ce que vous vous croyez capable d'accomplir. Dans les enseignements du Bouddha, nous recherchons un bonheur qui dépasse tout ce que nous avons connu auparavant, il est donc important d'avoir une conception du monde qui permette un tel bonheur, et une conception de vous-même capable de le trouver. Comme ce bonheur va au-delà de l'ordinaire, vous ne pouvez pas savoir s'il est possible de l'atteindre avant d'y être arrivé, ce qui veut dire que les croyances qui vous aident à l'atteindre relèvent de la conviction, pas de la connaissance avérée. Elles deviennent une connaissance avérée uniquement lorsqu'elles ont mené aux résultats escomptés.

Vous appuyant sur la conviction, vous fournissez alors l'effort de développer en vous-même tout ce qui est habile et qui fait partie de la voie, et d'abandonner tout ce qui est malhabile et qui viendrait se mettre en travers du chemin.

Sati est ce qui se souvient de ce qui est habile et de ce qui ne l'est pas. C'est également ce qui se rappelle quoi faire des qualités habiles et malhabiles quand elles sont présentes

dans l'esprit – et comment faire apparaître et développer les qualités habiles lorsqu'elles ne le sont pas.

La concentration s'appuie sur la persévérance et sur sati en ce sens que, lorsque les qualités habiles sont pleinement développées, elles mènent l'esprit à un état de calme et de paix, accompagné d'un sentiment de bien-être intérieur profond. Le calme vous permet alors de détecter dans l'esprit des choses que vous ne pouvez pas voir quand il est agité. Quant au sentiment de bien-être, il nourrit l'esprit et vous donne la force nécessaire pour maintenir votre pratique de la voie.

Soutenu et nourri de cette façon, le discernement analyse les résultats de vos actions pour voir comment ils peuvent être améliorés. De cette façon, il nourrit en retour les autres qualités, renforçant votre conviction, votre persévérance, votre sati, et votre concentration. Dans l'image qu'utilise le Bouddha, les quatre premières qualités sont comme les chevrons que vous installez pour soutenir un toit, tandis que le discernement est la poutre maîtresse qui les connecte tous et les maintient solidement en place. La poutre maîtresse repose sur les chevrons, mais c'est également elle qui les relie les uns aux autres afin qu'ils soient fermement attachés.

Ces cinq qualités sont également appelées des « forces ». La différence entre une faculté et une force réside dans leur intensité. Le mot Pali pour faculté, *indrīya*, est apparenté à Indra, le roi des dieux. Quand une qualité devient une faculté dans l'esprit, elle est aux commandes. Vous pouvez penser à l'esprit comme étant semblable à un comité. Une force est un membre influent du comité, tandis qu'une faculté est quelqu'un qui a pris le pouvoir du comité et qui le dirige.

Quand vous imaginez l'esprit comme un comité, il est important de comprendre que chacun de ses membres est composé de ce que le Bouddha appelle un *bhava*, ou « devenir ». Un devenir est une identité que vous endossez dans un monde d'expériences particulier. Cela peut se référer à votre identité en tant qu'être humain dans le monde physique qui vous entoure, ou aux identités que vous adoptez dans les mondes imaginaires de votre esprit. D'ailleurs, l'une des découvertes du Bouddha est que les identités que vous endossez dans ces mondes imaginaires ont un impact sur les identités et les mondes que vous habiterez après la mort.

L'identité et la vision du monde qui l'accompagne dépendent toutes deux d'un désir. Par exemple, si vous souhaitez vous procurer du miel de lavande, le monde qui est pertinent à ce désir est centré autour de l'endroit où le miel de lavande se trouve en ce moment. De là, il s'étend pour englober tout ce qui va vous aider à obtenir le miel, ainsi que tout ce qui va se mettre en travers de votre chemin pour y arriver. En ce moment, les moines qui sont assis devant vous sont un obstacle parce que vous n'allez pas pouvoir sortir d'ici avant que j'aie fini de parler. Donc, nous faisons partie de ce qui est important dans ce monde.



L'identité que vous endossez est composée principalement de deux choses : votre soi en tant que consommateur du miel, et votre soi en tant que producteur ou fournisseur du miel. Votre soi en tant que consommateur est centré autour de votre estomac et de votre langue. Votre soi en tant que producteur est centré autour de toutes les capacités dont vous disposez qui vont vous aider à obtenir le miel : votre corps et, s'il n'y a pas de miel de lavande dans la cuisine du monastère, votre voiture et votre porte-monnaie.

D'autres devenir viendront s'accaparer différentes parties de vous et les rendront importantes. Supposons, par exemple, que vous vouliez remporter un débat. Votre estomac à ce moment-là n'est pas important. Votre cerveau devient plus central en termes de ce à quoi vous vous identifiez. Et votre vision du monde va se focaliser non pas sur la boutique qui vend le miel de lavande, mais sur les gens avec lesquels vous discuter et sur les thèmes que vous avez choisi de débattre.

Mais dans chaque devenir, le principe de base est le même : c'est votre désir qui façonne à la fois votre soi et le monde dont vous faites l'expérience.

En plus du désir, le Bouddha a vu lors de la deuxième connaissance qu'il a acquise la nuit de son éveil, que le devenir est également façonné par deux autres facteurs : vos *vues*, que le Bouddha identifie à la façon dont vous prêtez attention au monde, et vos *actions*, qu'il assimile à vos intentions. Vos vues sont en fait des jugements de valeur que vous portez sur ce qui vaut la peine d'être fait et sur les moyens employés pour y arriver. Elles influencent ensuite vos actions à travers la façon dont vous formulez des intentions basées sur ces vues, et la manière dont vous allez agir en conséquence.

En agissant en accord avec ces intentions, nous nous changeons également nous-mêmes ainsi que le monde dans lequel nous évoluons, à la fois dans le moment présent et dans le futur. Cela veut dire que nous-mêmes, comme notre monde, sont des processus. Parfois, ces processus mènent aux résultats que nous souhaitons, parfois non. En d'autres termes, même si le monde change, il n'est pas totalement malléable. Et la raison pour laquelle nous souffrons est que nous ne comprenons pas bien les principes selon lesquels ces processus opèrent.

Par exemple, supposons que vous ayez une addiction à l'alcool. Vous aimez le plaisir que procure l'alcool, mais vous ne voulez pas des effets toxiques qui viennent du fait d'être alcoolique. Parfois, vous arrivez à voir le lien de cause et à effet dans votre esprit et à en tirer les leçons – ce qui vous aide à vous défaire de votre addiction – mais à d'autres moments, vous n'y arrivez pas et vous continuez d'y retourner.

Le fait est que les processus du devenir contiennent toujours de la souffrance et du stress. Les devenir malhabiles engendrent un stress évident, mais même les devenir habiles sont source de stress à un niveau plus subtil. Cela veut dire que votre capacité à atteindre l'éveil et à mettre un terme à la souffrance va requérir de dépasser tout type de devenir : votre conception du soi et du monde. Cependant, pour y arriver, vous allez



d'abord devoir créer des états de devenir habiles. Pourquoi ? Parce que la voie nécessite de développer des qualités, pas simplement d'en abandonner. Nous devons cultiver un environnement propice à la pratique et en même temps faire croître dans nos pensées, nos paroles et nos actions, un ensemble de qualités qui mènent à l'éveil. Cela requiert à la fois que nous développions une conception de nous-mêmes comme étant capable de façonner notre soi et notre monde dans la bonne direction, et en même temps que nous trouvions les moyens de nous nourrir sur la voie.

Pour accomplir tout cela, vous avez besoin du désir, le désir autour duquel vous construisez un monde dans lequel l'éveil est possible et un soi qui va vous aider à l'atteindre. Puisque nous cherchons un bonheur qui va au-delà de l'ordinaire, cela va nécessiter de développer des compétences qui, elles aussi, vont au-delà de l'ordinaire. Ces compétences sont en fait ces cinq facultés qui, étant basées sur le désir, sont également des formes de devenir. Mais ce sont des formes de devenir un peu spéciales, car à mesure que vous apprenez à maîtriser ces compétences, elles vous permettent de comprendre ce qu'est ce processus du devenir et comment il fonctionne. Elles vous enseignent comment en décortiquer les mécanismes de façon que vous puissiez dépasser les devenirs malhabiles et, le moment venu, aller au-delà de tous les devenirs.

La raison pour laquelle nous avons besoin de mettre les facultés aux commandes de l'esprit est que lorsque vous décidez de pratiquer, vous vous apercevez que l'esprit n'est pas unanime. Certains des membres du comité cherchent à saboter votre pratique afin de pouvoir être libres de poursuivre d'autres désirs. La question est donc, qui commande ici ? Vos humeurs ? Est-ce que vous pouvez vraiment leur faire confiance ? Elles vous poussent à faire certaines choses et ensuite elles disparaissent. Comme des escrocs qui vous incitent à enfreindre la loi et qui disparaissent quand la police vient vous arrêter. Quand vous vous identifiez à vos humeurs, vous ne pouvez pas faire confiance à vous-mêmes, et encore moins aux autres.

Si vous cherchez à l'extérieur quelqu'un en qui avoir confiance – en termes des croyances que vous décidez d'adopter – à qui pouvez-vous vous fier pour définir votre monde ? Les médias ? Le système éducatif ? Internet ? Ces gens savent-ils comment aller au-delà du vieillissement, de la maladie et de la mort ?

Cette semaine, nous allons plutôt nous tourner vers le Bouddha, et voir qu'il est quelqu'un en qui vous pouvez avoir confiance ; quelqu'un qui affirme qu'il est possible de dépasser le vieillissement, la maladie et la mort, et qui vous montre comment y parvenir. En particulier, il vous donne des conseils sur la façon de développer les cinq forces que sont la conviction, la persévérance, sati, la concentration, et le discernement, afin que la sagesse soit en charge de définir qui vous êtes et la façon dont vous interprétez le monde dans lequel vous vivez. Lorsque ces cinq forces deviennent dominantes dans

l'esprit, autrement dit lorsqu'elles deviennent des facultés, vous pouvez alors vous faire confiance et agir dans votre propre intérêt.

En plus de s'appuyer sur le désir, ces cinq facultés sont également directement liées aux deux autres éléments qui composent le devenir : d'une part, vos vues et ce à quoi vous prêtez attention, et d'autre part, vos actions et vos intentions. Deux des facultés – la conviction et le discernement – se rapportent principalement à vos vues et vos actes d'attention. Trois d'entre elles – la persévérance, sati, et la concentration – concernent essentiellement vos intentions et vos actions.

Toutes sont basées sur la vigilance : le fait de réaliser que vous devez faire très attention à ce que vous faites, car ce sont vos actions qui font la différence entre le bonheur et la souffrance. Si vous vous aimez vraiment et que vous aimez les autres, vous n'aurez pas envie de faire quoi que ce soit qui causerait du tort à vous-mêmes ou à autrui. Mais vous ne pouvez pas rester assis là, à regarder les membres malhabiles du comité prendre le contrôle de l'esprit. Vous devez être proactifs et en renforcer les membres habiles. Finalement, les cinq facultés amènent l'esprit à un bonheur qui n'a plus besoin du désir, plus besoin du devenir, jusqu'au point où les facultés elles-mêmes sont transcendées. Mais pour en arriver là, nous devons travailler à développer ces facultés dans nos pensées, nos paroles et nos actes. C'est le but de notre retraite.

L'organisation de la retraite se fera de la manière suivante : le matin, nous aurons des enseignements courts sur la méditation. L'après-midi, il y aura plus de temps en silence ainsi qu'au moins une session de questions-réponses. Vous pourrez écrire vos questions sur des petits morceaux de papier et les mettre dans le bol. Le soir sera consacré aux enseignements sur les cinq facultés. Nous parlerons des facultés dans l'ordre standard, mais souvenez-vous qu'en pratique elles s'aident les unes les autres. Donc même si les discussions sur le discernement ne viendront pas avant la fin de la semaine, vous remarquerez que le discernement intervient également dans le développement des autres facultés. Et bien que nous n'aborderons pas les facultés de sati et de la concentration avant plusieurs jours, il est bon de les avoir préalablement développées par l'expérience concrète. Nous allons donc à présent méditer afin de vous donner une base de pratique nécessaire à la compréhension des discussions formelles qui viendront plus tard.

## MÉDITATION GUIDÉE

Essayez de trouver une position confortable. Asseyez-vous le dos bien droit, mais sans être rigide. Placez vos mains sur vos jambes, regardez droit devant vous, puis fermez les yeux.

Faites venir à l'esprit des pensées de bienveillance. Penser à quelqu'un avec bienveillance, c'est exprimer le souhait qu'il ou elle trouve le bonheur – le bonheur véritable. Donc, faites ce souhait à la fois pour vous et pour les autres. Lorsque nous avons de la bienveillance envers nous-mêmes et envers les autres, nous exprimons le désir de comprendre quelles sont les causes du bonheur véritable et comment nous pouvons agir en conséquence. C'est une pensée que vous pouvez avoir envers tout le monde, même les personnes dont les actions malhabiles, parfois même très malhabiles, causent beaucoup de tort. En fait, ce que vous exprimez, c'est le souhait qu'ils arrêtent leur comportement destructeur et qu'ils changent, ce qui veut dire que vous pouvez avoir de la bienveillance pour tout le monde sans être hypocrite.

Nous faisons venir à l'esprit ces pensées en début de méditation parce que nous comprenons que le bonheur véritable vient de l'intérieur. Il vient du développement des potentiels de l'esprit grâce aux compétences que nous cultivons en méditation. C'est pourquoi il n'y a pas de conflit entre votre bonheur véritable et celui des autres. Lorsque vous vous dites à vous-mêmes, « Puissé-je être heureux », ce n'est pas une pensée égoïste. Plus vous développerez vos ressources internes, plus vous aurez de quoi offrir aux autres. C'est pourquoi la bienveillance peut être développée jusqu'à devenir illimitée.

Alors, passez quelques minutes avec cette pensée à l'esprit : « Puissé-je être véritablement heureux. Puissé-je comprendre les causes du bonheur véritable et être capable d'agir en conséquence. »

Maintenant, dirigez cette pensée vers d'autres personnes. Commencez par celles qui vous sont proches : votre famille, vos amis. Puissent-ils eux aussi trouver le bonheur véritable.

Ensuite, laissez cette pensée se propager vers des cercles de gens de plus en plus larges :  
 Vers ceux que vous connaissez et que vous aimez bien,  
 Vers ceux que vous aimez bien sans trop les connaître,  
 Vers les personnes envers lesquelles vous êtes plus neutre,  
 Et vers les gens que vous n'aimez pas.

Souvenez-vous que le monde serait bien meilleur si nous pouvions tous trouver le bonheur véritable en nous-mêmes.

Laissez ces pensées de bienveillance se propager même vers les gens que vous ne connaissez pas. Et pas seulement les gens, les êtres vivants de toute sorte, dans toutes les directions – à l'est, à l'ouest, au nord, au sud, au-dessus, en dessous, vers l'infini. Pussions-nous tous trouver le bonheur véritable dans nos cœurs.

À présent, portez votre attention sur la respiration. Le mot respiration dans ce contexte ne veut pas seulement dire l'air qui entre et qui ressort des poumons. Il désigne également le flux d'énergie qui circule dans le corps, et ce, à plusieurs niveaux. Au niveau le plus évident, il y a le flux d'énergie qui permet à l'air d'entrer et de ressortir des

poumons. Mais il y a également une énergie qui circule le long des nerfs et des vaisseaux sanguins, jusqu'aux pores de la peau.

Donc, prenez quelques longues respirations et essayez de voir où vous sentez cette énergie respiratoire. Si les longues respirations vous sont plaisantes, continuez sur ce rythme. Si ce n'est pas confortable, vous pouvez changer la respiration. Il y a deux façons possible de la changer. L'une consiste à expérimenter consciemment avec différents types de respiration : longue ou courte, rapide ou lente, profonde ou peu profonde, lourde ou légère. Vous pouvez même combiner plusieurs types de respiration. Testez différentes façons de respirer afin de voir ce qui convient le mieux à votre corps en ce moment. Lorsque vous avez trouvé un rythme et une texture confortables, continuez à respirer ainsi aussi longtemps que cela reste plaisant. Si les besoins du corps changent, laissez la respiration changer de même. Essayez d'être aussi sensible que vous pouvez aux signaux que le corps vous envoie pour indiquer quelle façon de respirer lui irait le mieux.

L'autre façon de changer la respiration est de vous poser la question suivante chaque fois que vous inspirez : « Quelle manière de respirer serait particulièrement plaisante en ce moment ? » Et de voir comment le corps répond.

Si des pensées non liées à la respiration détournent votre attention, abandonnez-les immédiatement et vous vous retrouvez présent à votre respiration. Si votre esprit s'égaré dix fois, ou même cent fois, ramenez-le dix fois, ou cent fois. Ne vous laissez pas décourager. Laissez simplement ces pensées partir. Vous n'avez pas besoin de les chasser. Même si une pensée non liée à la respiration apparaît, vous pouvez quand même sentir la respiration. Alors, restez au contact de cette sensation.

Chaque fois que vous revenez à votre respiration, récompensez votre effort en prenant une respiration particulièrement satisfaisante. De cette façon, l'esprit sera plus enclin à revenir à la respiration et à y rester présent.

Si vous avez des douleurs dans le corps, où qu'elles soient, ne vous focalisez pas dessus. Concentrez-vous au contraire sur la partie du corps qui se trouve à l'opposé. Par exemple, si vous avez une douleur dans le dos, concentrez-vous sur le devant du torse. Si la douleur est à droite, concentrez-vous à gauche.

Lorsque la respiration devient plaisante, le danger est d'avoir tendance à l'abandonner pour suivre le plaisir, mais alors la continuité de l'attention à la respiration est rompue, ce qui détruit la base de cette sensation d'aise.

C'est pourquoi afin de contrecarrer cette tendance, la prochaine étape consiste à inspirer et à expirer en étant conscient du corps tout entier. Et le premier pas dans cette direction consiste à observer les sensations de la respiration dans différentes parties du corps, section par section.

Commencez autour du nombril. Localisez cette partie du corps dans votre esprit. Observez-la pendant quelque temps en inspirant et en expirant, afin de voir quel type de

respiration convient le mieux à cet endroit. Si vous ressentez une tension ou une pression quelconque, laissez-les se détendre et se dissiper. Respirer de manière à ce qu'aucune nouvelle tension ne se forme pendant l'inspiration, et sans vous crispier pendant l'expiration. Si cela peut vous aider, imaginez que l'énergie respiratoire entre et ressort du corps directement à l'endroit où vous avez fixé votre attention. De cette manière, vous n'aurez pas à aller chercher l'énergie ailleurs dans le corps, ce qui risquerait de créer de nouvelles tensions. À mesure qu'une première couche de tension commence à se dissiper, voyez si une deuxième couche, plus subtile, devient alors perceptible, et laissez-la se dissoudre également.

À présent, fixez votre attention vers la droite, vers le côté droit de l'abdomen, et suivez les mêmes étapes à cet endroit. Premièrement, localisez cette partie du corps dans votre esprit. Deuxièmement, observez-la pendant quelque temps en inspirant et en expirant afin de voir quel type de respiration convient le mieux à cet endroit. Et troisièmement, si vous ressentez une tension ou une pression quelconque, laissez-les se détendre.

Maintenant, déplacez votre attention vers la gauche, vers le côté gauche de l'abdomen, et suivez les trois mêmes étapes à cet endroit.

À présent, portez votre attention sur le plexus solaire, juste à la pointe du sternum, et suivez les trois mêmes étapes à cet endroit.

Maintenant, déplacez votre attention vers la droite, vers le flanc droit.

Puis vers la gauche, vers le flanc gauche.

Ensuite, fixez votre attention au milieu de la poitrine. Essayez d'être particulièrement sensible à l'énergie respiratoire autour du cœur, et respirez d'une façon qui soit très apaisante pour cet endroit.

À présent, déplacez votre attention vers la droite, à l'endroit où la poitrine et l'épaule se rencontrent.

Et ensuite au même endroit sur la gauche.

Maintenant, fixez votre attention au bas de la gorge.

À présent, portez votre attention au milieu de la tête. Inspirez et expirez en imaginant que l'énergie respiratoire entre de partout dans la tête ; pas seulement par le nez, mais aussi par les yeux, les oreilles, par l'arrière de la tête, descendant depuis le sommet du crâne, et allant jusqu'au fond du cerveau. Laissez se dissiper toutes les marques de tension que vous pouvez ressentir n'importe où dans la tête : autour de la mâchoire, autour du front, autour des yeux et dans la nuque.

Maintenant, fixez votre attention à la base du cou, juste au bas du crâne. Lorsque vous inspirez, imaginez que l'énergie respiratoire entre par la nuque, descend le long du cou, traverse les épaules, les bras, jusqu'au bout des doigts. Lorsque vous expirez, imaginez que l'énergie se propage dans l'air par les pores de la peau depuis toutes ces parties du corps.

À mesure que vous développez votre sensibilité à ces parties du corps, si vous vous apercevez qu'un côté a accumulé plus de tension que l'autre, laissez ce côté se détendre et faites en sorte qu'il reste détendu, tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration.

À mesure que les formes de tension les plus évidentes commencent à se dissiper dans ces parties du corps, voyez si vous arrivez à détecter des niveaux de tension plus subtils qui étaient jusqu'alors dissimulés par ces couches plus grossières. Laissez se détendre même les tensions les plus infimes que vous parvenez à déceler.

À présent, tout en maintenant votre attention sur la nuque, inspirez en imaginant cette fois-ci que l'énergie pénètre à cet endroit et descend des deux côtés de la colonne vertébrale, jusqu'au coccyx. Puis expirez en imaginant que l'énergie se propage dans l'air depuis la colonne vertébrale tout entière. Et là encore si vous remarquez que le dos a accumulé plus de tension d'un côté que de l'autre, laissez ce côté se détendre. Et essayez de devenir de plus en plus sensible aux formes de tensions les plus infimes qui peuvent apparaître dans cette partie du corps. Dès que vous parvenez à les détecter, laissez-les se détendre.

Maintenant, fixez votre attention sur le coccyx. Lorsque vous inspirez, imaginez que l'énergie pénètre à cet endroit et descend à travers les hanches, le long des jambes, jusqu'au bout des doigts de pied. Puis expirez en visualisant que l'énergie se propage dans l'air depuis ces parties du corps. Et là encore s'il y a plus de tension d'un côté que de l'autre, laissez ce côté se détendre et faites en sorte qu'il reste détendu, tout au long de l'inspiration et de l'expiration. À mesure que vous explorez ces parties du corps, essayez de détecter des formes de tension toujours plus subtiles et laissez-les se dissoudre.

Vous avez à présent terminé un cycle complet d'examen du corps. Si vous le souhaitez, vous pouvez commencer un nouveau cycle, en essayant de voir s'il y a des formes de tension que vous avez manquées la première fois. Continuez jusqu'à ce que vous soyez prêts à vous poser.

Ensuite, choisissez un endroit du corps qui vous semble particulièrement agréable ou intéressant. Laissez votre attention s'établir à cet endroit et ensuite se propager et remplir tout le corps, de façon à être conscient du corps tout entier lorsque vous inspirez, et du corps tout entier lorsque vous expirez. À mesure que votre attention s'élargit, imaginez qu'elle se diffuse sans exercer de pression sur le corps. Comme la flamme d'une bougie dans une pièce sombre : bien que la flamme se trouve à un endroit, sa lumière, elle, remplit toute la pièce. Ou encore comme une araignée au milieu de sa toile : bien qu'elle soit positionnée à un endroit précis, l'araignée est sensible à toute la toile. Essayez de maintenir cette attention centrée, mais vaste tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration, et ce, aussi longtemps que vous le pouvez et avec autant de continuité que possible. Le champ de votre attention aura tendance à se rétrécir, particulièrement

pendant l'expiration, alors répétez-vous à chaque fois que vous inspirez et expirez, « le corps entier, le corps entier. » Laissez votre respiration trouver le rythme qui lui convient. Votre devoir est simplement de maintenir cette attention centrée, mais vaste.

Il n'y a pas d'autre endroit où aller, rien d'autre à faire ou à penser. Cette attention a le pouvoir de soigner le corps et de soigner l'esprit. Comme une pommade qui apaise les démangeaisons. Pour qu'elle soit efficace, il faut qu'elle reste en place. Si vous l'étalez sur la peau et que vous l'enlevez aussitôt, elle n'aura pas d'effet. C'est pourquoi il est bon de passer beaucoup de temps à développer ce type d'attention. Comme elle est à la fois fixe et tous azimuts, elle procure une bonne fondation pour le développement de la vision pénétrante. Mais ne vous préoccupez pas de la prochaine étape dans la méditation ni de la vision pénétrante pour le moment. Elle apparaîtra naturellement à mesure que cette attention se développe et mûrit. Et elle le fera ici et maintenant. Alors, donnez-lui du temps.

#### (MÉDITATION)

Avant de quitter la méditation, souvenez-vous qu'il y a trois étapes à suivre.

La première est de vous demander : « A quel moment durant la méditation l'esprit était-il le plus concentré, le plus stable et le plus à l'aise ? Quand avait-il le plus de clarté ? » Puis demandez-vous, « Où était fixée mon attention à ce moment ? Comment était ma respiration ? Qu'ai-je fait pour parvenir à ce résultat ? » Si vous vous en souvenez, essayez de garder ces éléments en tête afin de pouvoir recréer les mêmes conditions et obtenir les mêmes résultats la prochaine fois que vous méditez. Si vous n'obtenez pas les mêmes résultats, cela veut simplement dire qu'il vous faudra être plus observateur la prochaine fois. Progressivement, vous deviendrez plus perspicace et verrez mieux à quoi faire attention. De cette façon, la méditation devient un vrai savoir-faire. Voilà la première étape.

La deuxième étape consiste à vous remémorer ce sentiment de paix et de bien-être que vous avez ressenti pendant la méditation, aussi minime soit-il, et à le dédier aux autres. Soit à des personnes en particulier dont vous savez qu'elles souffrent en ce moment. Soit à tous les êtres vivants dans toutes les directions : puissions-nous tous trouver la paix et le bonheur dans nos cœurs.

La troisième étape est de ne pas oublier que même lorsque vous avez les yeux ouverts, vous pouvez quand même être attentif à l'énergie respiratoire dans le corps. Lorsque vous vous levez, que vous marchez, quelle que soit votre activité, essayez de rester pleinement présent à cette énergie de façon aussi continue que possible. Ce serait peut-être trop demander de vous concentrer sur chaque inspiration et chaque expiration, alors essayez simplement d'être attentif à la qualité de l'énergie qui circule dans le corps, et de dissiper toute forme de tension que vous détectez au cours de la journée. Ainsi, vous construisez



une bonne base pour observer l'esprit pendant toutes vos activités. Et vous pouvez vaquer à vos différentes occupations tout en étant pleinement ancré dans le moment présent. De cette manière, votre pratique pourra vraiment prendre de l'élan.

Voyez si vous parvenez à maintenir cette attention qui remplit tout le corps jusqu'à votre prochaine méditation. Et vous verrez que lorsque vous vous centrez sur votre respiration, vous serez tout de suite présent.

C'est comme tenir un chien en laisse avec une courte laisse. Quand vous voulez qu'il vienne, il est là, tout près. Sinon, si vous laissez votre attention se laisser détourner de l'énergie respiratoire, c'est comme si votre chien avait une très longue laisse. Il aura vite fait d'enrouler la laisse autour des jambes des passants, des lampadaires et des arbres. Lorsque vous voudrez qu'il vienne à vous, il vous faudra démêler la laisse, ce qui peut prendre très longtemps. Alors, essayez de maintenir cette attention à l'énergie respiratoire autant que vous pouvez au fil de la journée.

Et à présent, vous pouvez ouvrir les yeux.

Est-ce qu'il y a des questions avant que nous nous quittions pour la soirée ?

Q : Est-ce que l'effort et la persévérance sont la même chose ?

R : Ils vont de pair. Ce que nous recherchons, c'est un effort qui puisse se maintenir sans s'épuiser, et comme l'expérience nous le montrera, parfois cela requiert beaucoup d'effort, parfois juste un peu. Ce qui est important, c'est la continuité.

Q : Comment les cinq facultés se placent-elles dans l'octuple sentier ? Est-ce par exemple au début ?

R : En fait, elles constituent une façon différente d'exprimer le noble octuple sentier. La conviction est liée à ce qu'on appelle « la vue juste mondaine », la persévérance est liée à l'effort juste, sati à sati juste, la concentration à la concentration juste, et le discernement est associé au niveau noble de la vue juste et de la résolution juste. Comme nous le verrons, la conviction se rapporte également à la parole juste, l'action juste, et les moyens d'existence justes. Les cinq facultés sont donc simplement un autre moyen de formuler le noble octuple sentier.

Nous allons à présent nous quitter pour la soirée. Est-ce que vous avez reçu le message concernant le maintien du silence durant la retraite ? Nous aurions dû également mentionner les écrans : écrans d'ordinateurs, de téléphones et de tablettes. Essayez de regarder ces écrans le moins possible, surtout demain. On demandera à Bernard d'annoncer les résultats des élections demain soir. D'ici là, essayez de ne pas penser aux élections. Pensez à la place, à cette histoire qu'on trouve dans le Canon Pali :

Le roi Pasenadi vint rendre visite un jour au Bouddha en plein milieu de la journée, et le Bouddha lui demanda : « Qu'avez-vous fait aujourd'hui ? » Le roi, avec beaucoup de franchise, lui répondit : « Oh, les choses typiques que font les gens obsédés par le pouvoir. » Alors, le Bouddha, lui demanda : « Imaginez qu'un homme de confiance vienne de l'Est en annonçant qu'une énorme montagne avance de l'Est et écrase tous les êtres vivants sur son passage. Un autre homme de confiance venant du Sud déclare qu'une autre montagne s'avance du Sud. Un troisième apporte la même nouvelle de l'Ouest. Un autre revient du nord avec la même information. En tout, quatre montagnes s'avancent des quatre points cardinaux écrasant tous les êtres vivants sur leur passage. Sachant que la vie humaine est si difficile à obtenir, que feriez-vous ? » Et le roi répondit : « Que pourrais-je faire d'autre que simplement calmer mon esprit et pratiquer le Dhamma ? » Alors, le Bouddha dit : « Je vous informe, grand roi, le vieillissement, la maladie et la mort, approchent à grands pas. Alors, qu'allez-vous faire ? » Et le roi dit : « Que pourrais-je faire d'autre que calmer mon esprit et pratiquer le Dhamma ? » Donc, peu importe quels hommes ou femmes politiques chevauchent demain les montagnes, elles avanceront de toute façon. Alors qu'allez-vous faire ? Calmez votre esprit et pratiquez le Dhamma.

Bonne nuit.

DEUXIÈME JOUR : MATIN

## Problèmes liés à la respiration

*23 Avril 2017*

Ce matin, j'aimerais faire quelques remarques sur différents problèmes qui peuvent se présenter quand on essaye de se concentrer sur la respiration.

Un premier problème peut venir d'une tendance à se crispier lorsqu'on se focalise sur le début ou la fin de l'inspiration pour la démarquer de l'expiration. Cela a tendance à rendre la respiration inconfortable. Alors, laissez l'inspiration et l'expiration se fondre l'une dans l'autre sans séparation.

Autre problème possible : parfois, vous pouvez ressentir des difficultés à respirer. C'est un problème lié à la perception. Si vous imaginez que la respiration veut pénétrer dans le corps et qu'elle peut le faire depuis n'importe quelle direction, vous verrez que la respiration deviendra plus aisée. Respirer paraît également beaucoup plus facile quand vous vous visualisez, au milieu de la respiration, baigné par la respiration, ni sur le côté ni derrière elle. Vous pouvez également changer la façon dont vous imaginez l'endroit du

corps où pénètre la respiration. Si après un certain temps, vous remarquez que vos épaules ou votre poitrine fatiguent, imaginez l'air pénétrant par un autre endroit du corps, le dos, par exemple.

Il y a longtemps, vivant en Thaïlande, j'ai attrapé la malaria. L'un des problèmes que l'on rencontre avec cette maladie est que les muscles sont progressivement privés d'oxygène, car les parasites de la malaria se nourrissent des cellules rouges. Après quelques jours, j'ai remarqué que les muscles de la respiration commençaient à fatiguer. C'est là que je me suis souvenu des instructions d'Ajaan Lee : l'air peut pénétrer depuis le milieu du front, ou descendre depuis le sommet du crâne. Alors, j'ai changé ma perception du souffle, en imaginant que l'air pénétrait non par le nez, mais depuis d'autres endroits de la tête. De cette façon, les muscles trop sollicités ont pu se reposer. Donc, si après une journée passée à respirer de façon consciente, certaines parties du corps sont fatiguées, changez l'image que vous avez de la respiration.

Voilà un premier type de problèmes que l'on peut rencontrer.

Un autre type de problèmes est lié à la façon dont vous vous représentez l'énergie respiratoire dans le corps. Pour beaucoup de gens, cette notion paraît étrange ou exotique. En fait, il s'agit de quelque chose de très immédiat et qui est directement lié à votre expérience présente : la façon dont vous ressentez votre corps depuis l'intérieur. C'est simplement une question d'interpréter ces sensations d'une autre manière. Si vous tendez votre bras, par exemple, les sensations qui vous indiquent que vous avez un bras peuvent être interprétées soit comme des perceptions de solidité, soit comme des perceptions d'énergie respiratoire. Vous avez le choix. Les sensations sont les mêmes, mais la perception et ce que vous pouvez faire de ces sensations, basées sur cette perception, sont différents.

Le fait de concevoir ces sensations comme énergie vous permet de faire des choses impossibles à faire avec la solidité. Par exemple, si vous percevez un endroit comme rigide, dans votre dos, il va simplement rester rigide. En revanche, si vous l'appréhendez comme étant de l'énergie, vous allez réaliser que cette énergie est bloquée. Vous pouvez la libérer, en la relaxant ou bien en l'ouvrant, ce qui permet à la respiration de devenir plus fluide. Votre posture peut alors s'améliorer et vous pourrez rester assis confortablement pendant de plus longues périodes.

C'est comme ces images de « l'œil magique » qui étaient populaires il y a vingt-cinq ans. Si vous les regardez d'une certaine manière, elles représentent des formes en deux dimensions. Si vous changez votre focalisation et que vous les regardez d'une autre façon, vous verrez des formes complètement différentes. Ce qui était en deux dimensions apparaît alors en trois dimensions. Avec ces images, il s'agissait simplement d'un jeu de perception sans conséquence pratique. Mais avec le corps, vous pouvez utiliser cela à votre avantage, en jouant avec la manière dont vous percevez les sensations. Dès que vous

arrivez à interpréter ces sensations comme étant de l'énergie, la respiration devient plus aisée. Au lieu de penser que vous devez forcer l'énergie à pénétrer à travers quelque chose de solide, vous imaginez simplement que deux énergies s'écoulent et se mêlent l'une à l'autre. De cette façon, l'énergie réparatrice peut pénétrer plus profondément dans le corps. Il devient alors plus facile d'être conscient du corps entier, tout au long de l'inspiration et de l'expiration, en étant baigné d'une sensation de bien-être.

Une fois arrivé à ressentir le corps comme un flux d'énergie, le problème suivant est la tendance à vouloir forcer l'énergie dans telle ou telle direction. Mais l'énergie n'est pas une chose solide sur laquelle on peut faire pression. Ce qui réagit à la pression, ce sont les liquides dans le corps, comme le sang ou la lymphe. Vous pouvez donc, sans le vouloir, vous retrouver à forcer le sang à circuler dans certaines parties du corps, ce qui aura pour effet de le bloquer. Les deux endroits où il a le plus tendance à rester bloqué sont la tête et la poitrine. Si vous voyez que la pression commence à s'accumuler dans la tête, c'est le signe que vous avez tendance à trop tirer l'énergie et le sang vers le haut du corps pendant l'inspiration. Pour contrecarrer cette tendance, vous visualisez, quand vous inspirez, que l'énergie descend à travers la nuque, le long du dos, jusqu'au coccyx, et qu'ensuite elle vient s'évacuer par le sol. Ou alors, vous pouvez imaginer que l'énergie descend par le devant du cou jusqu'au cœur, et qu'ensuite elle s'échappe dans l'air. Si trop d'énergie s'accumule dans la poitrine, pensez qu'elle s'écoule le long des bras par la paume des mains, ou l'espace entre les doigts.

Il y avait un maître Zen très connu, Hakuin, qui souffrait de ce qu'il appelait la maladie du Zen, et qui n'était en fait qu'un trop-plein d'énergie qui s'était accumulé dans la tête. La manière trouvée pour régler le problème était d'imaginer une grosse boule de beurre posée sur le sommet du crâne, le beurre fondait en coulant sur sa tête, le long du dos et devant le torse, pendant l'inspiration et l'expiration. Si vous trouvez cette perception utile, n'hésitez pas à l'utiliser. Ajaan Fuang souffrait de maux de tête lorsqu'il était jeune moine. Il avait trouvé un soulagement en imaginant l'énergie descendant le long de la colonne vertébrale, sortant par le coccyx, et pénétrant profondément dans la terre. Cela permettait d'évacuer la pression de la tête.

Donc, vous voyez qu'il y a beaucoup de façons de jouer avec l'énergie dans le corps. Si vous avez une douleur chronique dans une partie du corps, visualisez l'énergie passant à travers cette zone et s'échappant soit par la paume des mains soit par la plante des pieds. Vous verrez que cela va à la fois soigner et relaxer l'endroit douloureux. Quand j'étais jeune moine, j'ai découvert une forte sensation de blocage dans mon pied droit. Alors pendant plusieurs jours d'affilée j'ai imaginé que l'énergie passait à travers cette zone. Et puis un jour, le blocage s'est ouvert et un souvenir est apparu de quelque chose qui s'était produit lorsque j'étais enfant. Nous vivions dans une ferme. J'étais monté à l'étage d'une grange. J'ai sauté sur une botte de paille et j'ai atterri sur un clou caché dans la paille,

venu se planter dans mon pied, juste à cet endroit. Sans m'en rendre compte, j'avais conservé cette tension depuis cet incident. C'est grâce au travail avec la respiration que j'ai pu m'en défaire.

Donc la manière de percevoir votre corps peut soit vous empêcher de voir les problèmes liés aux tensions qui s'y accumulent, soit vous aider à les résoudre. Alors, essayez d'employer les perceptions utiles. De cette façon, vous aidez l'esprit à trouver un endroit où s'établir en concentration, et en même temps vous apprenez à mieux comprendre le pouvoir des perceptions. C'est l'un des grands problèmes que nous rencontrons en méditation. Nous croyons que nos perceptions reflètent la réalité, alors qu'en fait elles sont souvent arbitraires. Donc, si vous trouvez qu'une perception est utile dans une certaine situation, vous pouvez l'utiliser, mais faites attention, il est possible qu'elle crée des problèmes à un autre endroit. Apprenez à varier les perceptions que vous employez, à la fois dans le but d'établir la concentration et de comprendre le fonctionnement de l'esprit. De cette façon, la pratique de la concentration développe en même temps le calme et la vision pénétrante, deux qualités qui sont requises pour gagner l'éveil.

Nous allons à présent passer à une courte session de méditation marchée. Essayez de trouver un chemin de méditation qui soit d'une longueur d'au moins vingt pas.

Marchez à un rythme normal. Soyez conscient de la respiration même lorsque vous êtes en mouvement. Si vous trouvez trop difficile de rester au contact de la respiration, vous pouvez, comme exercice préliminaire, vous concentrer sur le mouvement de vos pieds ; mais n'oubliez pas que le but de la méditation marchée est de s'habituer à maintenir votre attention sur la respiration en bougeant, de façon à pouvoir prolonger la méditation dans vos activités quotidiennes. Quand vous arrivez au bout du chemin, arrêtez vous une seconde afin de vous assurer que votre attention est bien ancrée dans le corps, puis faites demi-tour et marchez dans la direction opposée. L'image que donne le Bouddha est celle d'un homme qui a sur sa tête un bol rempli d'huile, avec derrière lui un autre homme qui brandit un sabre. Si une seule goutte d'huile déborde du bol, le deuxième homme est prêt à trancher la tête du premier. Alors, essayez d'être pleinement conscient de votre corps. J'aimerais que vous reveniez tous ici avec la tête sur les épaules.

DEUXIÈME JOUR : APRÈS-MIDI

## Questions – Réponses

Q : Pouvez-vous expliquer les différences entre foi et dévotion ?

R : En résumé, la foi est un ensemble d'hypothèses que vous faites sur ce et ceux que vous décidez de croire pour vous aider à choisir ce qu'il convient de faire. Nous parlerons de ce sujet un peu plus ce soir. Quant à la dévotion, cela dépend de votre foi. Si vous croyez qu'il existe un être qui peut vous aider à condition de lui plaire, alors la façon d'exprimer votre dévotion sera d'essayer de lui plaire. Dans le bouddhisme, il est vrai que nous montrons de la dévotion pour le Bouddha, mais ce n'est pas parce que nous pensons qu'il fera quelque chose pour nous, et nous n'avons pas à lui plaire. La dévotion est simplement un moyen de nous rappeler combien nous le respectons, car les vérités qu'il a révélées sont très importantes pour nous. Il a enseigné quatre nobles vérités, et le mot « noble » ici à une signification toute particulière. Ce sont les vérités les plus importantes à garder à l'esprit dans notre vie. Il y a beaucoup d'autres vérités dans le monde, mais leur degré d'importance doit être moindre. Par exemple, nous savons qu'un jour le soleil va exploser et que tout ce que nous avons accompli sera réduit en poussière, ce qui donne l'impression que nos actions n'ont pas d'importance. Mais les quatre nobles vérités nous disent que nos actions ont réellement de l'importance, car elles auront un impact sur le plaisir et la douleur dont nous ferons l'expérience, et ce, même si le monde disparaît. Elles nous enseignent également que le bonheur véritable est possible.

C'est très différent de ce que les publicitaires nous disent, par exemple. Leur message est : « Oubliez le bonheur authentique. Pensez plutôt au plaisir qu'acheter notre produit peut vous procurer. » Nous sommes bombardés en permanence de ce genre de discours. En Europe est-ce que vous aviez le « frisson BMW » ? Il y avait cette publicité à la télévision en Amérique où l'on voyait un homme qui monte au dernier étage d'un parking, voit sa BMW, et frissonne. Voilà pourquoi nous montrons de la dévotion au Bouddha, pour nous rappeler que le frisson BMW, ça ne vaut rien.

Q : Quel est le meilleur moyen de maintenir la vigilance ?

R : Voilà une méthode que le Bouddha recommande : chaque matin quand vous voyez le soleil se lever, rappelez-vous que vous pourriez mourir aujourd'hui. Et demandez-vous : « Reste-t-il dans mon esprit du travail à accomplir ? Y a-t-il des qualités malhabiles qui me poseraient problème si je venais à périr ? » Et ensuite, vous vous employez à débarrasser l'esprit de ces qualités. Quand le soleil se couche, rappelez-vous que vous pourriez disparaître dans la nuit, et utilisez la même contemplation.

Notez qu'il ne s'agit pas de vous déprimer, mais de vous faire comprendre combien ce jour est important, afin que vous puissiez en retirer le maximum. Lorsque le Bouddha parle de maintenir votre attention dans le moment présent, ce n'est pas parce que le moment présent est un merveilleux moment, et ce n'est pas non plus parce que votre conscience du présent est une conscience inconditionnée. C'est simplement parce qu'il y a du travail à accomplir dans l'esprit, et que le moment présent est le meilleur moment pour le faire.

Cela rejoint la question précédente sur la dévotion. Nous accordons la plus grande importance aux quatre nobles vérités et une moindre d'importance à ce qui nous parvient à travers nos sens ou par l'intermédiaire des médias. N'oublions pas que les médias ne sont pas réellement concernés par notre bien-être. C'est donc à nous d'en prendre soin. Et nous respectons le Bouddha parce qu'il insiste sur ce point.

DEUXIÈME JOUR : SOIR

## La conviction (1)

L'enseignement de ce soir a pour thème la conviction, qui est la première des cinq facultés.

En Pali le mot pour conviction, *saddhā*, peut également signifier croyance ou foi. Quand ils viennent au bouddhisme, beaucoup de gens n'aiment pas entendre le mot de « foi » parce qu'ils ont été échaudés par des systèmes de croyances qui leur demandent d'avoir foi en des choses qui défient l'entendement, et qui placent le pouvoir dans d'autres mains que les leurs. Mais dans les enseignements du Bouddha, la conviction fonctionne comme une hypothèse de travail. C'est une hypothèse que vous faites sur le pouvoir de vos actions. Elle concerne des choses que vous n'avez pas encore prouvées et que vous ne pourrez prouver qu'en les testant, mais dont vous avez besoin comme prémisses pour suivre la voie. Pour le Bouddha, le fait qu'une chose soit raisonnable ne prouve pas qu'elle soit vraie. C'est simplement une prémisse pour faire naître la foi ou la conviction. La preuve vient quand on met les enseignements en pratique et qu'on fait l'expérience directe du bonheur véritable qui en résulte.

Ce qu'il y a d'attractif dans le fait de mettre votre conviction dans le pouvoir de vos actions, c'est que c'est raisonnable et que cela place le pouvoir entre vos mains.

La voie que le Bouddha enseigne pour mettre un terme à la souffrance est une voie d'action. Pour pouvoir la suivre, vous devez donc faire certaines hypothèses sur la nature de l'action.



- La première hypothèse est que les actions sont réelles et non illusoire.
- Deuxièmement, vos actions sont le résultat de vos choix. Elles ne sont pas simplement le produit d'une force extérieure qui agit à travers vous. En d'autres termes, elles ne sont pas simplement déterminées par les étoiles ou par votre ADN. C'est vous qui faites ces choix.
- Le troisième principe est que vos actions ont réellement des effets. Ce n'est pas comme lorsque vous écrivez dans l'eau et que cela disparaît immédiatement. Lorsque vous faites quelque chose, cela aura un effet qui s'exprimera dans le moment présent et qui perdurera également dans le futur.
- Le quatrième principe est que les effets de vos actions sont des tendances. Ils ne sont pas strictement déterministes ; les résultats auxquels ils mènent ne sont donc pas catégoriques.
- Enfin, le cinquième principe est que les conséquences de vos actions dépendent de votre état d'esprit, d'une part quand vous agissez, et d'autre part lorsque vous recevez les résultats de ces actions.

Notez que ces principes ne sont pas des questions que vous pouvez choisir d'éviter. Chaque fois que vous agissez, vous prenez une décision quant à savoir si cette action vaut la peine ou pas. Et votre calcul va dépendre de la position que vous adoptez sur ces trois premiers points, c'est-à-dire le fait que cette action est bien réelle, qu'elle est le résultat de votre choix, et qu'elle aura des conséquences. Pour obtenir les meilleurs résultats, le Bouddha vous recommande d'accepter ces trois principes. Si vous les refusez, vous n'aurez aucune raison de faire attention à ce que vous faites. Il recommande également d'accepter l'hypothèse que la loi du kamma fonctionne vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Ce n'est pas comme une règle de stationnement qui, par exemple interdit le stationnement les mardis et les jeudis, mais qui l'autorise le reste du temps. Trop souvent, nous avons cette idée que les effets du kamma devraient se plier à notre volonté. Dans certains cas, on se dit, « J'espère que cette action produira un résultat, » et dans d'autres, « J'espère que celle-là n'en aura pas, qu'elle n'aura pas d'importance. » Mais le Bouddha dit que vous devez accepter cette hypothèse du kamma sans discontinuité si vous voulez pouvoir suivre la voie de façon continue. Accepter que les actions habiles mènent à de bons résultats et les actions malhabiles à de mauvais résultats, et ce, dans tous les cas.

Pour ce qui est des deux dernières hypothèses – le fait que les effets de vos actions sont des tendances, et que ces effets dépendent de l'état et votre esprit, à la fois pendant que vous agissez et quand vous en recevez les résultats : sans accepter ces deux principes, la voie qui mène au terme de la souffrance serait impossible. Tout le monde aurait à endurer les résultats d'erreurs passées avant de pouvoir atteindre l'éveil, et de ce fait, personne ne serait capable d'y arriver. On serait en quelque sorte bloqué, ayant à souffrir

continuellement de nos actions passées. Mais souvenez-vous que lorsque le Bouddha enseigne le kamma, il ne dit jamais que quelqu'un « mérite » de souffrir. Si vous développez votre esprit, comme il le dit, d'une façon illimitée, alors quand les actions passées produiront leurs résultats, ceux-ci n'auront qu'un impact minime. L'image qu'il utilise est celle d'une grande pièce d'eau. Si vous placez un gros morceau de sel dans une grande rivière, par exemple, alors – en supposant que la rivière soit propre – vous pourrez quand même en boire l'eau. En revanche si vous mettez le même morceau de sel dans un verre d'eau, elle sera beaucoup trop salée pour pouvoir la boire. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous pratiquons, afin de créer un état d'esprit qui soit vaste, illimité. Les enseignements du Bouddha nous permettent de nous libérer de la souffrance, qu'elle soit « méritée » ou non.

Dans le bouddhisme, la conviction dans ces principes possède trois dimensions : ceux en qui vous croyez, ce que vous croyez, et comment vous allez agir en conséquence. Il y a un passage où le Bouddha dit que la conviction est exprimée dans les quatre facteurs de l'entrée dans le courant [§2]. Malheureusement, le Pali est comme l'allemand, les noms composés comme « facteurs-entrée-courant » ne vous indiquent pas la nature de la relation grammaticale entre leurs différents composants. Or il se trouve qu'il y a deux groupes de facteurs liés à l'entrée dans le courant, et que dans chaque cas, la relation grammaticale entre les différents composants est différente. Le premier groupe indique ce qu'il convient de faire pour atteindre l'entrée dans le courant, ce qui veut dire que ce sont les facteurs *vers* l'entrée dans le courant [§3]. Tandis que le deuxième groupe décrit ce qui se produit une fois que ce stade a été atteint. Ce sont donc les facteurs *de* l'entrée dans le courant [§4].

Heureusement pour nous, les deux groupes sont pertinents, alors nous examinerons. Ce soir, nous parlerons du premier groupe, et demain, du second.

Les quatre facteurs qui composent le premier groupe sont les suivants :

1. fréquenter des personnes intègres ;
2. entendre le vrai Dhamma ;
3. appliquer l'attention appropriée ; et
4. pratiquer le Dhamma en accord avec le Dhamma.

Commençons par **le premier facteur** : fréquenter des personnes intègres. Le Bouddha dit le plus grand bien de ce qu'il appelle « l'amitié admirable ». Un jour, le vénérable Ananda est venu le voir et lui a dit, « Avoir des amis admirables, c'est la moitié de notre vie de pratique. » Et le Bouddha a répondu, « Non, c'est la totalité de la pratique. » Attention, cela ne veut pas dire que nos amis admirables vont pratiquer à notre place, mais simplement que sans leur exemple, sans leur enseignement, nous ne pourrions pas connaître la voie.

Il y a deux aspects à l'amitié admirable. Le premier consiste à choisir comme amis des personnes admirables. Le second, à développer leurs qualités. En d'autres termes, vous ne vous contentez pas de côtoyer des gens bien, vous essayez d'être comme eux.

Pour pouvoir reconnaître les amis admirables, le Bouddha liste quatre qualités qu'ils possèdent : la conviction, la vertu, la générosité et le discernement [§5]. Ces amis admirables ne se contentent pas d'enseigner que les actions basées sur ces qualités sont cruciales pour atteindre le bonheur, ils les incarnent dans leurs propres actions.

Pour voir si des amis potentiels possèdent ces qualités, premièrement, vous devez passer du temps avec eux, et deuxièmement, vous devez être observateurs. Mais vous devez vous aussi faire preuve d'intégrité, parce que si vous n'avez pas d'intégrité, vous ne serez pas capables de la reconnaître chez les autres.

Prenez la vertu, par exemple : vous ne pouvez savoir qu'une personne est vertueuse uniquement en vivant à ses côtés pendant longtemps, en l'observant, et en étant vous-mêmes vertueux. Si vous voulez évaluer la pureté d'une personne, vous devez avoir des interactions avec elle. Par exemple, avoir des échanges ou travailler ensemble sur des projets — vous pouvez même débattre avec elle — et de cette manière commencer à voir si elle est vraiment pure ou pas. Et là encore, vous devez vous-mêmes être purs dans vos interactions. Quant au discernement de vos amis potentiels, vous l'évaluez en les écoutant, en ayant des discussions avec eux, et particulièrement en remarquant comment ils répondent aux questions.

La vertu, dans le bouddhisme, est exprimée à travers les cinq préceptes. Des cinq, l'honnêteté est décrite comme étant la plus haute vertu, car c'est uniquement en étant honnête que vous pouvez admettre vos erreurs et en tirer les leçons. Il y a des histoires dans le Canon appelées les Jātakas, qui racontent les vies passées du Bouddha. Et on voit bien en lisant ces histoires qu'il est encore en train d'apprendre les ficelles du métier, parce qu'il enfreint les préceptes : parfois, il tue, parfois il vole, parfois il a des relations sexuelles illicites, et parfois il consomme de l'alcool. Mais il ne ment jamais. Pour lui, c'est le précepte le plus important. Parce que si vous mentez à quelqu'un, la confusion que vous créez peut avoir un impact négatif non seulement dans cette vie, mais également dans des vies futures. Et comme le bouddha le dit, si vous ne ressentez aucune honte à mentir de façon délibérée, il n'y a pas d'action répréhensible que vous seriez incapable de commettre.

Quant à la générosité, le Bouddha dit qu'une personne qui est généreuse a les caractéristiques suivantes : elle donne ce qui est difficile à donner, et elle rend des services qui sont difficiles à rendre. Quand il parle de la générosité, le Bouddha insiste beaucoup sur le fait que ce qui est donné doit être donné librement. À son époque, si vous demandiez aux brahmanes, « A qui convient-il de donner ? » ils disaient, « Aux brahmanes ! » Le roi Pasenadi est venu voir le Bouddha un jour et lui a demandé, « A

qui convient-il de donner ? » en s'attendant probablement à ce que le Bouddha réponde, « Donnez aux bouddhistes. » Mais au lieu de ça le Bouddha a répondu, « Donnez là où vous vous sentez inspirés et où vous pensez que votre don sera bien utilisé. » Et encore aujourd'hui, lorsque les moines sont confrontés à cette question, ils sont censés donner exactement la même réponse, « Donnez là où vous vous sentez inspiré et où vous pensez que votre don sera bien utilisé. » Une personne est venue me voir un jour en me disant que sa mère souhaitait faire une donation de deux millions de dollars à un centre bouddhiste. Et la personne m'a demandé, « Ma mère devrait-elle donner à votre monastère, ou bien à cet autre centre bouddhiste ? » Je me devais de dire, « Dites-lui de donner là où elle se sent inspirée. » Et j'ai vu l'argent s'envoler vers cet autre centre bouddhiste. Mais ensuite, je me suis consolé en me disant que ma vertu valait plus que deux millions de dollars.

La raison pour laquelle nous n'essayons pas de forcer les dons est que l'acte de donner de son plein gré constitue notre première expérience de la liberté de choix. C'est l'une des premières leçons du kamma : la liberté de choisir. Alors pour souligner cette leçon, le Bouddha a insisté sur l'importance de respecter la liberté de donner. De cette façon, il n'y a pas de contrainte à donner et si souhaitez tout de même faire un don, vous éprouvez de la joie à la fois dans l'acte de donner et dans cette liberté. Et cette joie prépare l'esprit à recevoir les enseignements plus avancés.

Quant au discernement, vous le reconnaissez chez quelqu'un par deux qualités : cette personne n'a pas d'avidité, d'aversion ou d'illusion qui la conduirait (1) à prétendre avoir des connaissances qu'elle n'a pas, ou (2) à dire à d'autres personnes de faire des choses qui leur causeraient du tort.

Voilà donc quelques aspects de cette première qualité qui mène à l'entrée dans le courant : apprendre à reconnaître les personnes intègres de manière à ce que vous puissiez passer du temps avec eux et développer en vous leurs qualités.

Pour ce qui est du **deuxième facteur**, entendre le vrai Dhamma : comment savoir ce qu'est le vrai Dhamma ? Principalement, on reconnaît le vrai Dhamma par les résultats qu'il donne quand on le met en pratique. Le premier test est le suivant : d'une part, il vous aide à éviter de causer du tort à vous-mêmes, et d'autre part, il vous aide à éviter de causer du tort aux autres. Pour le Bouddha, vous causer du tort à vous-mêmes veut dire enfreindre les préceptes, et causer du tort aux autres signifie les inciter à les enfreindre. Je trouve que c'est un point très intéressant. On a tendance à penser qu'on fait du mal aux autres en les tuant ou en volant ce qui leur appartient, mais le Bouddha dit que non, en réalité vous leur faites plus de mal si vous les incitez à tuer ou à voler, car par le principe du kamma ces actions mèneraient à leur souffrance à long terme.

Il y a une autre série de standards que le Bouddha nous donne pour tester le vrai Dhamma. Elle consiste à voir si un enseignement satisfait les trois critères suivant :

Premièrement, cet enseignement vous donne de bons résultats, c'est-à-dire qu'il vous mène à la liberté et à la dépassion. Deuxièmement, les moyens utilisés pour parvenir à cette fin sont également habiles. Pour évaluer ces moyens, il y a là encore trois critères : (1) ils vous amènent à abandonner la fierté et les pensées de vengeance. (2) Ils vous aident à persévérer dans votre effort de développement des qualités habiles et dans l'abandon des qualités malhabiles. En d'autres termes, vous n'acceptez pas simplement les choses telles qu'elles se présentent, vous essayez de faire évoluer l'esprit dans une bonne direction. Et (3), ils favorisent le contentement en termes des ressources matérielles qui vous permettent de pratiquer.

Le troisième critère est que le vrai Dhamma doit être testé en évaluant l'impact que votre pratique a sur les autres. Là encore, il y a trois aspects. (1) Vous êtes modestes et ne vous vantez pas de vos accomplissements. (2) Vous évitez de vous faire prendre dans des relations compliquées. Et (3), vous n'est pas un poids pour les autres.

Ainsi, vous savez que si vous entendez un enseignement sur le Dhamma qui satisfait ces critères, il s'agit du vrai Dhamma.

Le **troisième facteur** pour l'entrée dans le courant consiste, après que vous ayez entendu le vrai Dhamma, à y prêter attention de façon appropriée. Autrement dit, vous venez au Dhamma en posant les questions qui vont vous mener à la fin de la souffrance. Une fois que vous avez appris cette leçon, vous formulez des questions qui vont vous aider à appliquer cet enseignement dans votre vie. Vous vous demandez : comment puis-je utiliser cet enseignement pour m'aider à orienter ma vie dans la direction qui mène la fin de la souffrance ?

Comme leçon préliminaire au développement du discernement, le Bouddha donne une liste de questions qu'il convient de poser à quelqu'un lorsque vous venez d'entendre le Dhamma : « Qu'est-ce qui est habile ? Qu'est-ce qui est malhabile ? Qu'est-ce qui est répréhensible ? Qu'est-ce qui n'est pas répréhensible ? Qu'est-ce qui devrait être cultivé ? Qu'est-ce qui ne devrait pas être cultivé ? » Et ensuite, la question la plus importante, « Lesquelles de mes actions mèneront au tort et à la souffrance à long terme ? Et lesquelles de mes actions mèneront au bien-être et au bonheur à long terme ? » En d'autres termes, le discernement consiste à voir que le bonheur provient de nos actions, et que le long terme vaut mieux que le court terme.

Il y a un passage dans le Dhammapada qui dit que si vous voyez que vous pouvez obtenir un bonheur plus élevé en abandonnant un bonheur plus grossier, vous abandonnez ce bonheur grossier au profit de celui qui est plus élevé. Un érudit britannique qui traduisait ce passage en anglais avait écrit une note en bas de page qui disait, « Il n'est pas possible que cela soit la signification de ce passage. C'est trop évident. » C'est peut-être évident en tant que principe général, mais dans la pratique, c'est un conseil qui est très difficile à suivre. Si on compare la vie à une partie d'échecs, on

pourrait dire que tout le monde veut gagner la partie et en même temps garder toutes ses pièces. Ce qui n'est pas très judicieux. Du point de vue du Bouddha, la sagesse est d'accepter de perdre quelques-unes de vos pièces. C'est la seule façon de gagner. Et c'est également le principe de l'attention appropriée. Vous vous consacrez pleinement à résoudre le problème de la souffrance, et tout le reste devient secondaire.

Ce point est directement lié au **quatrième facteur** pour l'entrée dans le courant, pratiquer le Dhamma en accord avec le Dhamma. Ce principe veut dire deux choses. Premièrement, que vous essayez de modeler votre vie sur le Dhamma, et non l'inverse. Autrement dit, vous n'essayez pas de changer le Dhamma pour qu'il s'adapte mieux à votre vie ou à vos préférences. Ce sont vos habitudes que vous devez changer pour être en accord avec le Dhamma.

Et deuxièmement, cela veut dire que vous pratiquez pour développer la dépassion. Un jour, un groupe de moines qui s'apprêtait à voyager dans une partie reculée de l'Inde, est venu demander au vénérable Sāriputta, « Quelle est la meilleure manière de présenter le Dhamma à des personnes qui l'entendront pour la première fois ? » Et Sāriputta a répondu, « Dites-leur que votre maître enseigne comment mettre un terme à la passion. » La dépassion est le premier principe du Dhamma. D'ailleurs, le Bouddha dit que de tous les dhammas, c'est le plus élevé.

Notez bien, cependant, que la dépassion n'est pas l'aversion ou l'apathie. Cela se rapproche plus d'un processus de mûrissement, comme le fait de grandir. Il y a comme un dégrisement qui se produit parce qu'on voit que le plaisir qui vient du devenir n'en vaut pas la peine, qu'on peut avoir accès à un bonheur plus élevé en nous défaisant de notre attachement à nos identités habituelles, à notre vision du monde habituelle, et aux mondes imaginaires dans lesquels nous plongeons nos désirs.

Cela requiert une certaine maturité pour être capable de voir cela. Quand le vénérable Sāriputta parlait aux moines, il leur a fait remarquer que lorsque des personnes intelligentes entendent que le Bouddha enseigne la dépassion, ils demandent, « La dépassion envers quoi, et pourquoi ? » Mais ça, c'était à l'époque du Bouddha. De nos jours, la plupart des gens ne seraient pas suffisamment intéressés pour poser ces questions. Ils imaginent la dépassion comme étant quelque chose de terne et de desséché. C'est pourquoi comprendre la valeur de la dépassion nécessite une certaine dose de conviction. Nous n'avons pas de preuve au préalable de la valeur de la dépassion, si ce n'est par l'exemple des gens qui ont trouvé ce bonheur qui vient de la dépassion, et qui sont à l'évidence tout sauf inertes et desséchés. Au contraire, ils sont exceptionnellement heureux. À notre époque, nous avons les exemples d'Ajaan Mun, Ajaan Lee, Ajaan Fuang et Ajaan Chah.

Voilà donc ce que veut dire pratiquer le Dhamma en accord avec le Dhamma : d'une part, vous façonnez votre vie dans la direction du Dhamma, et d'autre part, vous

pratiquez dans l'optique de développer la dépassion. Vous ne méditez pas simplement pour vous détendre, pour réduire votre stress, ou pour ajouter un peu de méditation dans la vie que vous menez déjà. Au lieu de cela, vous laissez votre pratique changer vos valeurs et changer votre vie, afin de créer les conditions favorables au bonheur véritable.

Ces quatre facteurs pour l'entrée dans le courant – fréquenter des personnes intègres, entendre le vrai Dhamma, avoir l'attention appropriée, et pratiquer le Dhamma en accord avec le Dhamma – sont donc les activités et les valeurs que nous adoptons comme hypothèses de travail dans notre quête vers l'éveil. Ils sont les objets de notre conviction en termes de ceux en qui nous croyons, ce en quoi nous croyons, et ce que nous décidons de faire en conséquence. En d'autres termes, *ceux en qui nous croyons*, ce sont les personnes intègres qui nous enseignent que nos actions ont de l'importance, qu'elles ont le potentiel de faire beaucoup de bien ou beaucoup de mal. *Ce en quoi nous croyons* c'est le vrai Dhamma qui nous mène à un bonheur qui ne cause de tort à personne. Et *ce que nous décidons de faire en conséquence* c'est de développer l'attention appropriée – autrement dit, nous questionnons le Dhamma, nous questionnons nos vies pour voir comment nous pouvons mettre un terme à la souffrance – et ensuite nous accordons nos vies avec cela.

TROISIÈME JOUR : MATIN

## Les distractions dans l'esprit

*24 Avril 2017*

Nous savons tous que le Bouddha a atteint l'éveil sous l'arbre du Bodhi. Mais la question est, que faisait-il sous cet arbre ? Il a commencé par faire ce que vous êtes en train de faire en ce moment. Vous essayez de développer la concentration juste. Et comme vous, il s'est rendu compte que son esprit était rempli de distractions.

Quand il décrit la façon dont il a trouvé la voie, il nous dit que le premier facteur qu'il a découvert est la concentration juste. Il n'a pas tout de suite atteint la concentration juste, mais il a su intuitivement que c'était ce qu'il fallait faire. Pour y arriver, il a d'abord développé la résolution juste, donc il a cultivé des pensées habiles et abandonner les pensées malhabiles.

Alors, la première étape, quand vous êtes confrontés aux distractions, est de les reconnaître dès qu'elles surviennent. Mais ne vous arrêtez pas là. Ajaan Suwat raconte une histoire du temps où il était jeune moine. Il était allé pratiquer auprès d'Ajaan Mun, dont il avait très peur. Un matin, il s'est retrouvé seul avec lui, et Ajaan Mun lui a



demandé : « Comment va ta méditation ? » Et Ajaan Suwat a dû admettre qu'il devait constamment combattre la distraction. Ajaan Mun a répliqué : « Eh bien, ça fait partie de la pratique de sati. Reconnaître les distractions comme étant des distractions, c'est pratiquer sati. » Heureusement, Ajaan Suwat a compris qu'Ajaan Mun ne lui disait pas d'en rester là. C'était simplement une façon de l'encourager. Et Ajaan Suwat a pris cet encouragement comme tel, et l'a utilisé pour continuer à grandir dans la voie. Il n'a pas commis l'erreur de penser qu'on pouvait simplement se contenter d'accepter les distractions sans rien faire.

Alors, quelle est l'étape suivante ? Une fois que vous avez reconnu la distraction, vous essayez d'en éliminer les causes. Le Bouddha propose cinq stratégies possibles. Il dit que ce sont des méthodes qu'il a utilisées dans son cheminement vers l'éveil.

La **première méthode** consiste à remplacer une pensée malhabile par une pensée plus habile. Cette pensée habile va dépendre de votre état d'esprit et du type de distraction. Le Bouddha a identifié trois types d'états d'esprit enclins à la distraction. Le premier est l'esprit qui manque d'énergie, qui est déprimé, qui se sent seul ou découragé. Le deuxième est l'esprit trop énergétique, qui est agité ou inquiet. Et le troisième est l'esprit piégé dans une pensée dont il n'arrive pas à se sortir, car elle a une emprise sur lui.

Dans le premier cas, quand vous avez trop peu d'énergie, le Bouddha recommande d'essayer de réjouir l'esprit, et propose plusieurs stratégies. L'une d'entre elles consiste à développer les attitudes sublimes : générer des pensées de bienveillance, de compassion, de joie empathique, et d'équanimité envers tous les êtres. Ces pensées peuvent revigorer l'esprit. Un autre thème que vous pouvez utiliser est celui de votre propre générosité. Penser aux occasions où vous avez donné quelque chose de votre plein gré. Cette pensée est efficace si vous disposez de nombreux actes de générosité dont vous pouvez vous rappeler. S'il n'y a qu'une seule occasion dans votre vie où vous vous souvenez avoir donné librement, cela ne va pas réjouir l'esprit très longtemps. C'est pourquoi pratiquer la générosité de façon régulière forme une bonne base pour la méditation. Une autre méthode est de vous remémorer votre vertu. Rappeler à votre esprit des moments où vous auriez pu faire du tort à quelqu'un, et ce, sans vous faire prendre, mais vous vous en êtes abstenu, parce que vous vous êtes dit que vous valiez mieux que ça. Cela nourrit votre estime de soi. Vous pouvez aussi penser au Bouddha, au Dhamma, et au Sangha, et à combien ils vous inspirent. Tous ces thèmes peuvent vous aider à réjouir l'esprit.

Le deuxième type de problème survient quand l'esprit est surexcité ou inquiet. Dans ce cas, le Bouddha vous recommande d'essayer de stabiliser l'esprit, en utilisant par exemple la contemplation de la mort. Vous vous rappelez que la mort peut survenir à tout moment, et qu'à cet instant-là vos angoisses à propos du futur vous sembleraient bien futiles.

À une époque, il y avait une femme qui était venue pratiquer auprès d'Ajaan Fuang à Wat Dhammasathit. Elle avait prévu d'y passer deux semaines, mais au bout du deuxième jour, elle est venue lui dire au revoir. Ajaan Fuang lui a demandé : « Eh bien alors, je pensais que tu allais rester deux semaines. Pourquoi repartir si vite ? » Elle lui répondit : « Je me fais du souci pour ma famille. Qui va cuisiner pour eux ? Qui va laver leurs vêtements ? » Alors, il lui dit : « Dis-toi que tu es déjà morte. Si c'était le cas, il faudrait bien qu'ils arrivent à s'occuper d'eux-mêmes d'une manière ou d'une autre. » Et ça a marché. Elle a été capable de rester les deux semaines. Alors, si vous voyez que vous avez tendance à vous inquiéter de ce qui va se passer après la retraite, dites-vous que vous êtes déjà morts, et cela vous aidera à stabiliser vos pensées.

Une autre contemplation qui peut être utile pour stabiliser l'esprit est de vous dire que vous ne savez pas ce que va être le futur. En revanche, ce que vous savez, c'est que quoiqu'il arrive, vous aurez besoin de plus de sati, plus d'alerte, plus de discernement, et plus de concentration, alors le meilleur moyen de vous préparer est de ramener l'esprit à la respiration et de développer ces qualités maintenant.

Quant à l'esprit qui se retrouve piégé par une pensée séduisante, rappelez-vous qu'il y a trois choses qui rendent une pensée attrayante. La première est la sensualité. La deuxième est la malveillance. Nous n'aimons pas l'admettre, mais il y a quelque chose d'attirant dans la malveillance. Et troisièmement, lié à la malveillance, il y a le fait de penser à nuire, à faire du mal. Nous devons contrecarrer ces pensées en contemplant leurs inconvénients. Pour contrecarrer la sensualité, pensez à la renonciation. D'abord, évaluez ce qu'il y a d'attirant dans cet objet qui vous inspire du désir, puis rappelez-vous qu'il a également un côté non attirant. Prenons l'exemple du corps humain. Commencez par considérer votre propre corps. Qu'y a-t-il sous la peau ? Si vous sortiez tous les organes du corps et les placiez devant vous sur le sol, vous n'auriez qu'une hâte : vous enfuir. Ensuite, rappelez-vous que ce qu'il y a dans votre corps est semblable dans ceux des autres. Et demandez-vous, précisément : « Quelle est la partie du corps trouvez-vous séduisante ? » Vous pourriez dire la peau, mais si vous preniez la peau et que vous la placiez en vrac sur le sol, là encore, vous ne la trouveriez pas attirante du tout. Ce serait dégoûtant.

Dans le Canon Pali, il était une fois un homme accostant une nonne. Elle était seule dans la forêt et il lui suggéra d'abandonner la robe et de s'enfuir avec lui. Elle demanda : « Que trouves-tu d'attirant dans ce corps ? » Il répondit : « Tes yeux. » Elle répliqua : « Ces globes oculaires dégoûtants, recouverts de mucus ? Vraiment ? » Et il répondit : « Vraiment. » Alors, elle s'arracha un œil et le lui offrit. Bien sûr, il ne l'accepta pas. Il s'excusa piteusement et s'en alla. Donc, pensez à cette histoire la prochaine fois que vous vous sentirez attiré par une partie du corps humain : est-ce que vous en voudriez si son propriétaire vous l'offrait de cette manière ?

Lorsque vous cherchez à développer les pensées de renonciation, la deuxième étape, après avoir contemplé l'objet du désir sensuel, est de considérer la sensualité elle-même, c'est-à-dire les pensées qui trouvent ces choses séduisantes. Nous sommes en réalité plus attirés par ces pensées que par leurs objets, c'est pourquoi vous devez en contempler les inconvénients, ou les désavantages. Ces pensées rendent l'esprit agité et quand vous êtes attirés par ces choses, vous êtes comme piégé et donc en position de faiblesse. Vous laissez votre bonheur dépendre de choses en dehors de votre contrôle, et bien souvent, si vous obtenez l'objet de votre désir, d'autres viendront essayer de vous l'enlever. Comme le dit le Bouddha, lorsque vous êtes piégés par des pensées de sensualité, c'est comme si vous portiez des vêtements ou des bijoux que vous avez empruntés. Leurs propriétaires peuvent venir les reprendre à tout moment. Une autre image qu'il nous donne est celle d'un faucon qui vole avec dans son bec un morceau de viande : des corbeaux et d'autres faucons vont venir l'attaquer. Autrement dit, lorsque vous êtes empêtrés dans des pensées de sensualité, vous vous mettez en position de faiblesse, en position dangereuse. Considérer les choses de façon vous aide à ternir l'attrait de la sensualité.

Quant aux pensées de malveillance, le Bouddha vous rappelle que si vous agissez avec malveillance, vous allez souffrir pendant longtemps. Lorsque nous sommes pris dans des pensées de colère, nous avons tendance à faire et à dire des choses stupides qui donneraient satisfaction aux gens que nous n'aimons pas. Le simple fait de penser à cela peut vous aider à vous extraire de la malveillance. Constatez que c'est à vous que la malveillance fait du mal. Si vous aviez réellement de la bienveillance pour vous-mêmes, vous ne vous laisseriez pas happer par ces pensées. Et le même principe s'applique quand vous avez des pensées de vouloir nuire ou de causer du tort.

Donc, penser lorsque vous méditez n'est pas nécessairement un problème, si la façon dont vous le faites vous aide à vous débarrasser de pensées malhabiles et à vous ramener à votre objet de méditation. Par exemple, dans le cas des pensées de renonciation, si vous réalisez que vous laissez aller à des pensées de sensualité n'est pas dans votre intérêt, alors la question devient : « Où vais-je trouver du plaisir ? » Et la réponse est : « Dans la concentration. » Voilà une façon de penser qui peut amener l'esprit à la concentration.

C'était la première stratégie pour faire face aux distractions : remplacer les pensées malhabiles par des pensées habiles.

Ce qui nous amène à la **deuxième méthode**, qui consiste à considérer les inconvénients de ce type de pensées. Nous avons déjà mentionné quelques techniques que vous pouvez utiliser dans ce cas, mais il y en a d'autres. Par exemple, une que je trouve particulièrement efficace, quand mon esprit a tendance à revenir, de façon obsessive, sur une pensée, je me demande : « Si on en faisait un film de cette pensée, est-ce que je paierais pour aller le voir ? » Et le plus souvent, la réponse est, « Non. L'intrigue est nulle, les acteurs sont mauvais, alors pourquoi perdre mon temps avec cette

histoire ? » Quand vous parvenez à voir ces pensées comme une pure perte de temps, il devient plus facile de vous en défaire. Voilà la deuxième méthode.

La **troisième méthode** : si les pensées reviennent, vous pouvez simplement les ignorer et porter votre attention sur la respiration. Rappelez-vous que les pensées ne détruisent pas la respiration. Restez au contact de la respiration, et laissez ces pensées à elles-mêmes. Ajaan Lee compare les pensées à des ombres. Si vous courez après une ombre, un savon à la main, pour essayer de la nettoyer, vous n'y arriverez jamais. Vous vous faites embarquer de plus en plus loin. Alors, laissez les ombres courir dans tous les sens et dites-vous qu'en restant immobile, les ombres elles aussi finiront bien par s'immobiliser.

Une autre image que vous pouvez utiliser est de vous dire que vos pensées sont comme des fous. Imaginez que vous êtes occupés à une tâche et qu'ils viennent vous importuner. Si vous dites ne serait-ce qu'un mot pour les chasser, alors là, ils vous tiennent. La seule façon de vous en débarrasser est de ne pas les regarder. Ils diront des choses de plus en plus folles pour essayer d'attirer votre attention, mais le meilleur moyen de vous en défaire est de ne pas leur répondre. Si vous ne leur prêtez pas attention, ils finiront par partir. Voilà la troisième méthode.

La **quatrième méthode** consiste à remarquer que dès que l'esprit se met à penser, une tension apparaît quelque part dans le corps. Si vous arrivez à localiser cette tension et que vous laissez cet endroit se détendre en y faisant circuler la respiration, la pensée n'aura nulle part où s'ancrer. Il faudra bien qu'elle s'arrête. L'efficacité de cette technique augmente à mesure que vous devenez plus sensible aux énergies respiratoires dans le corps. Pensez à l'image de l'araignée au milieu de sa toile. Dès que quelque chose rentre en contact avec la toile, l'araignée quitte son poste d'observation, vient s'occuper de l'insecte, puis retourne à sa place. De la même manière, dès que vous identifiez une tension quelque part dans le corps, vous la zappez en utilisant l'énergie respiratoire, et vous retournez à l'endroit où vous êtes focalisé. Voilà la quatrième méthode.

La **cinquième méthode**, si aucune autre technique n'a marché, pressez la langue contre le palais, et dites-vous : « Je refuse cette pensée. » Si vous utilisez un mot de méditation, comme *Buddho* par exemple, qui veut dire « éveillé », vous pouvez le répéter très vite, intérieurement, comme un tir en rafale, de façon à bloquer la pensée. Cette dernière méthode est celle qui requiert le moins de discernement et le plus de force, alors elle ne marche pas très longtemps, mais il peut être utile d'avoir cet outil à votre disposition si rien d'autre ne fonctionne. Cela permet de vider l'esprit au moins pour une courte période. Si on comparait ces différentes méthodes à des outils, les premiers correspondraient à des outils de précision, comme les instruments d'un chirurgien. Le dernier serait une massue.

Voilà les techniques que le Bouddha lui-même a utilisées lorsqu'il a dû faire face aux distractions. Alors, quand vous y êtes confronté, essayez de comprendre à quel type de

distraktion vous avez affaire, et pourquoi l'esprit la trouve attirante. Y a-t-il trop, ou un manque d'énergie? Ou bien y a-t-il quelque chose de particulièrement séduisant dans cette pensée? Une fois que vous comprenez la nature du problème, essayez de voir quel outil va pouvoir vous aider à le régler. De cette façon, nous pouvons nous inspirer de l'éveil du Bouddha. Rappelez-vous qu'il a réussi à atteindre l'éveil par lui-même et que nous aussi nous pouvons y arriver.

Il y a une légende intéressante dans l'histoire thaïlandaise. Au seizième siècle, les Birmans avaient envahi la Thaïlande, et le roi thaïlandais, Phra Naresuan, partit les attaquer. Il emmena toutes ses troupes à dos d'éléphants. Ils avaient prévu de lancer une attaque-surprise à l'aube. (J'adore ce concept, une attaque-surprise à dos d'éléphants.) Le roi avait l'éléphant le plus rapide, il fut donc le premier à arriver au camp des Birmans, juste au lever du soleil. Quand la poussière retomba derrière lui, il se rendit compte qu'il était tout seul. Ses troupes étaient encore loin derrière. Alors, comment faire pour s'en sortir vivant? Il aperçut le prince héritier birman et le provoqua en duel, un duel à dos d'éléphant, en disant qu'il s'agissait d'une question d'honneur. Le prince héritier birman accepta le duel, et le roi thaïlandais fut capable de le tuer. Et juste à ce moment-là, ses troupes le rejoignirent et ils repoussèrent les Birmans en Birmanie.

De retour dans sa capitale, le roi, furieux, s'en prit à ses troupes. Il cria : « Bande d'imbéciles ! J'aurais pu y rester ! » Alors, pour leur donner une leçon, il décida d'exécuter une partie de ses généraux. Un des moines seniors, qui vivait juste en dehors de la capitale Ayutthaya, eut vent de ce projet. Il envoya un message au roi disant : « J'aimerais vous parler. » Le roi vint alors le voir, et le moine lui dit : « Est-ce que vous connaissez l'histoire de l'éveil du Bouddha ? » Et bien sûr, le roi répondit : « Oui. » Alors, le moine lui demanda : « Lorsque le Bouddha a atteint l'éveil, y avait-il des gens autour de lui ? » Et le roi répondit : « Non. Les Cinq Frères l'avaient abandonné. » Alors, le moine lui dit : « Voilà pourquoi nous nous souvenons du Bouddha et pourquoi son accomplissement est si impressionnant : parce qu'il y est arrivé tout seul. » Et il ajouta : « De même, votre accomplissement restera dans l'histoire justement parce que vous avez agi seul. » Vous pouvez imaginer ce qu'a dû ressentir le roi. Il repartit immédiatement et pardonna à tous ses généraux.

De façon similaire, quand vous êtes assis en méditation et que vous parvenez à vaincre vos pensées malhabiles, vous vous souviendrez que vous aussi, vous y êtes arrivés par vous-mêmes. L'histoire ne s'en souviendra peut-être pas, mais ce qui est important, c'est que cela compte pour vous.

TROISIÈME JOUR : APRÈS-MIDI

## Questions – Réponses

Q : Ce matin, on a éteint le haut-parleur, un bruit soudain m'a fait sursauter. Comment gérer cette situation ? Quel rapport avec la concentration ?

R : Il y a une corrélation entre le niveau de concentration dans lequel vous êtes et le degré de surprise dont vous allez faire l'expérience quand le bruit survient. Dans notre école de Bouddhisme, on parle de trois niveaux de concentration. Le premier niveau, la concentration momentanée, correspond à votre concentration ordinaire, celle que vous utilisez pour suivre une conversation ou lire un livre. Le deuxième niveau, la concentration d'accès, est une phase par laquelle passe l'esprit lorsqu'il commence à s'établir. Et le troisième niveau, la pénétration fixe, se produit quand vous êtes fermement ancré dans votre objet. C'est au deuxième niveau que vous êtes le plus facilement surpris par les sons. Il est donc tout à fait normal que lorsque vous commencez à vous apaiser, les bruits aient plus d'impact sur vous.

Une fois, j'ai entendu un ajaan en Thaïlande décrire ces trois niveaux de concentration de la façon suivante : la concentration momentanée ne peut pas résister à la douleur. Dès qu'elle se heurte à la moindre petite douleur, elle passe à autre chose. Ce que l'on entend ici par douleur peut être un simple désagrément, comme l'ennui, par exemple. Cependant, si vous parvenez à lier ces moments de concentration les uns aux autres vous arriverez au deuxième niveau, qui peut résister à la douleur, mais pas au plaisir. Dès qu'il rencontre le plaisir, il perd sa focalisation pour aller vers le confort. Le troisième niveau est celui qui peut résister à la fois au plaisir et à la douleur. Quoiqu'il advienne, il est capable de maintenir sa focalisation. C'est le niveau que nous visons à atteindre.

Q : J'ai beaucoup de persévérance et de conviction. Je crois avoir un assez bon discernement, mais avec la concentration c'est plus difficile. Je reste au second niveau malgré une assiduité quotidienne dans la pratique. Que puis-je faire pour m'améliorer ?

R : Une chose que vous pourriez examiner est la retenue des sens. Par exemple quand votre regard se pose sur quelque chose, demandez-vous : « Pourquoi est-ce que je regarde cela ? » Lorsque vous écoutez quelque chose, « Pourquoi est-ce que j'écoute cela ? » Si la motivation est neutre, alors il n'y a pas de problème. Mais si vous voyez que votre regard ou votre écoute sont motivés par l'avidité, la colère, ou le désir sexuel, alors il faut essayer de changer la manière dont vous regardez ou dont vous écoutez. Et cela vaut tout particulièrement pour ce qui est des médias. Nous regardons la télévision, nous

consultons Internet, mais en réalité ce ne sont pas eux qui attirent nos esprits. C'est nous qui cherchons les ennuis en allant les allumer. Donc, plus vous arriverez à contrôler ce qui rentre par les sens et à voir les raisons pour lesquelles vous allez chercher ces choses, mieux vous arriverez à comprendre ce qui fait obstacle au développement de votre concentration. Là encore, pensez à l'esprit comme à un comité. Demandez-vous, quels sont les membres du comité qui regardent, quels sont ceux qui écoutent. Souvent, ils ne se montreront pas tant que vous ne les aurez pas contrecarrés. À ce moment-là, ils se plaindront, et c'est là que vous verrez à qui vous avez à faire.

Q : Que peut-on faire quand on a des doutes sur le chemin de notre spiritualité, mais que l'on veut rester sur ce chemin ?

R : Essayez de réfléchir à ce qui, dans votre pratique, encourage les pensées habiles, les paroles habiles et les actions habiles. Si vous voyez que cela donne naissance à plus de pensées, de paroles et d'actions habiles, alors cela vous aidera à dissiper quelques-uns de vos doutes.

Q : La dépassion ne serait-elle pas plus proche du non-attachement que de la désillusion ?

R : Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que quand le Bouddha parle de la dépassion, il parle de cette qualité qui nous force à prendre du recul et à nous demander pourquoi nous aimons créer des états de devenir. C'est parce que nous avons une passion pour le désir – le désir d'obtenir une certaine chose ou d'endosser une certaine identité – que nous continuons de créer ces états. Pour nous débarrasser de cette force qui nous pousse à les fabriquer, nous devons voir que ce que nous créons a réellement un aspect négatif. Comme je le disais hier soir, la dépassion n'est pas l'aversion. C'est plus comme un dégrisement, comme le fait de parvenir à surmonter l'addiction à ce que vous créez. Le Bouddha disait souvent que nous aimons nous nourrir de certains plaisirs. Tant que vous trouverez que ce plaisir est délicieux, vous y retournerez. Vous allez continuer à créer un devenir autour de ce plaisir. Mais quand vous commencez à voir que c'est vraiment de la mauvaise nourriture, vous pouvez vous dire : « Je n'ai plus envie de me nourrir de ça. » Il faut que vous perdiez vraiment votre goût pour ces choses.

Pour ceux qui ont grandi en Amérique, c'est comme quand vous étiez enfants et que vous aimiez manger des Twinkies – qui sont des gâteaux produits industriellement, fourrés d'une crème artificielle. Les enfants adorent ça parce que c'est très sucré. Quand j'étais gamin, j'économisais pour aller m'acheter des Twinkies. Mais aujourd'hui, rien que d'y penser, ça me dégoûte. Et cette dépassion est l'attitude que vous devez développer envers toutes vos habitudes alimentaires, tous ces devenirs que vous continuez de créer.

Le terme non-attachement véhicule l'image que vous n'êtes qu'un observateur passif de votre expérience, et que vous pouvez dire : « Je peux vivre cette expérience, ou ne pas la vivre ; pour moi, c'est du pareil au même. » Mais dans l'analyse que le Bouddha fait de l'esprit, nous ne sommes pas de simples récepteurs passifs. Nous façonnons activement notre expérience. Et la passion est ce qui alimente cette force qui nous pousse à créer. Pour surmonter cette pulsion créatrice, il va falloir quelque chose de plus puissant que le simple non-attachement.

Q : Les maîtres Bouddhistes enseignent de ne pas accorder d'importance à ses idées, à ses opinions. Quand on est activiste ou militant pour une cause noble, les idées ont de l'importance. Certaines idées, comme celles d'Hitler, ont causé des souffrances effroyables à des millions de personnes. Vivant encore dans une société conventionnelle, car nous n'avons pas encore atteint l'éveil, ne devrions-nous pas combattre ce genre d'idées ?

R : Le Bouddha n'a jamais dit de ne pas accorder d'importance à vos idées et à vos opinions. Après tout, il a enseigné la vue juste, qui est une forme d'opinion : les opinions, qui vont vous aider à atteindre l'éveil. Quant à vos opinions sur la façon dont le monde devrait être gouverné lorsque vous souhaitez améliorer la société dans laquelle vous vivez : d'une part, assurez-vous qu'elles sont vraiment bénéfiques, et d'autre part, que vous les supportez de façon habile. Apprenez à en faire usage dans les domaines où c'est réellement utile, et à les laisser de côté quand ça ne l'est pas. Entraînez-vous également à prendre le temps de nourrir votre esprit dans le silence de la méditation, à le laisser se reposer de toutes ces opinions, de façon à ce que, quand vous y reviendrez, vous puissiez les voir avec plus d'objectivité.

Il est important de réaliser qu'il est nécessaire d'avoir des opinions, mais vous pouvez apprendre à vous y tenir de façon que cela ne devienne pas source de souffrance, et à savoir juger du bon moment et du bon endroit pour les exprimer. Quant à vos activités caritatives, pensez-y comme à une forme de générosité. C'est un don que vous faites au monde, et comme le Bouddha l'a dit, vous êtes libres de donner là où cela vous inspire. Mais il conseille également de ne pas donner d'une façon qui cause du tort, à vous-mêmes ni aux autres. Souvenez-vous que le but d'arriver à une société parfaitement juste ne sera jamais atteint, il faut donc éviter d'utiliser cet idéal comme une fin qui justifierait des moyens malhabiles. Ce qui reste derrière nous ce sont les moyens que nous employons pour essayer de changer la société. Alors concentrez-vous plutôt sur les méthodes que vous utilisez pour atteindre vos buts nobles, ainsi, même si le but est hors de portée, vous aurez au moins accompli quelque chose de bien, par l'exemple que vous laisserez. Si vous considérez vos opinions de cette manière, c'est-à-dire comme des outils, vous pouvez apprendre à en faire un usage habile.



TROISIÈME JOUR : SOIR

## La conviction (2)

L'enseignement de ce soir continue d'explorer le thème de la conviction.

Si vous vous souvenez bien, hier nous avons décrit comment, dans les enseignements du Bouddha, la conviction est une hypothèse de travail que nous adoptons, en ce qui concerne ceux en qui nous croyons, ce en quoi nous croyons, et ce que nous décidons de faire en conséquence. Nous avons parlé des quatre facteurs qui mènent à l'entrée dans le courant comme constituant une expression de la conviction. Ce soir nous allons parler des quatre facteurs résultant de l'entrée dans le courant, c'est-à-dire les qualités d'une personne qui a atteint le courant qui mène au nibbāna. Elles aussi sont des expressions de la conviction, en ce sens qu'une personne de ce type a confirmé sa conviction dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. La conviction confirmée dans ces trois domaines représente les trois premières qualités de celui qui est entré dans le courant. La quatrième qualité d'une telle personne est qu'elle possède des vertus qui plaisent aux nobles êtres : « ininterrompues, sans agrippement et menant à la concentration » [§4].

Dans cette liste, ceux en qui vous croyez sont le Bouddha et le noble Sangha ; ce en quoi vous croyez est le Dhamma ; et la vertu devient l'expression naturelle de votre manière d'agir, une partie intégrante de votre esprit. Vous observez les préceptes, mais vous n'utilisez pas votre vertu pour vous définir, et vous n'en retirez aucune fierté.

Dans un autre contexte, cela se résume à la conviction dans l'éveil du Bouddha, à ce à quoi il s'est éveillé, et comment il y est arrivé [§1].

Ce à quoi il s'est éveillé est la réalité d'un bonheur sans mort pouvant être atteint par nos propres efforts. Là, il s'agit d'un défi pour chacun de nous ; puisqu'il nous dit que nous sommes capables d'accomplir cela, c'est à chacun de nous de se demander : est-ce que je veux vivre cette vie sans avoir essayé de trouver ce bonheur ? Voilà le défi qu'il nous lance.

Comment le Bouddha est-il arrivé à l'éveil ? Il a développé sa compréhension des mécanismes de l'effort humain en éliminant les actions malhabiles dans son comportement et en cultivant l'habileté au plus haut degré.

Il y a une relation intime dans ses enseignements entre savoir et faire. Vous développez votre connaissance de vos actions et du pouvoir de vos actions en agissant, en essayant différentes choses. C'est la raison pour laquelle les vérités qu'il a enseignées par la suite ne sont pas simplement des vérités à contempler ou à débattre. Des tâches leur sont associées, elles vous indiquent quoi faire pour mettre un terme à la souffrance.

C'est également la raison pour laquelle le Bouddha a donné des récits autobiographiques de son éveil, pour montrer ce que l'action peut accomplir. Pendant toute sa quête vers l'éveil, il se demandait, « Je n'obtiens pas les résultats que je souhaite. Quelle erreur est-ce que je commets ? Qu'est-ce que je peux changer dans mes actions ? » Il était constamment en train d'expérimenter de cette manière. Et c'est par ces expérimentations qu'il a finalement réussi à atteindre l'éveil. En nous racontant ces expériences, il nous encourage à adopter cette attitude expérimentale dans nos actions. Hier, nous avons parlé un petit peu de ce que le Bouddha avait fait pour vaincre les pensées de distraction. Et résumé très brièvement, le reste de l'histoire est qu'il a ensuite amené son esprit à la concentration, que grâce à la concentration il a développé le discernement, et que par le discernement il a atteint l'affranchissement de l'éveil.

Alors ce soir j'aimerais aborder plus en détail ce à quoi il s'est éveillé. Voilà l'une des manières les plus brèves dont il a exprimé son éveil : d'abord, il y a eu la connaissance de la régularité du Dhamma, et ensuite la connaissance du Déliement.

Que veut dire la régularité du Dhamma ? C'est le schéma selon lequel se manifeste le pouvoir de l'action dans le monde et dans l'esprit. Après avoir amené son esprit dans un solide état de concentration, la première question qui est venue à l'esprit du Bouddha fut, « Cette vie est-elle unique, ou y en a-t-il eu d'autres avant celle-ci ? » C'était une question brûlante à son époque. Il n'est pas vrai de dire que tout le monde en Inde croyait en la renaissance. En réalité, il y avait beaucoup de discussions et de controverses autour de ce sujet. Lorsqu'il a raconté son éveil, le Bouddha dit avoir réalisé qu'il pouvait se souvenir de ses vies passées, et ce remontant jusqu'à de nombreux milliers d'éons. Il est intéressant de remarquer ce qu'il a retenu de ses vies précédentes – qu'il ait été un être humain, un être divin, un animal, ou un être des niveaux inférieurs – c'était toujours les mêmes choses : son nom, son apparence, ce qu'il avait mangé, ses expériences de plaisir et de douleur, et sa mort. Voilà la vie : manger, plaisir, douleur, mort.

Comme je l'ai dit, il s'est souvenu de milliers d'éons de ces vies. Pour expliquer la longueur d'un éon, le Bouddha a dit d'imaginer qu'un joug flotte à la surface de l'océan, et qu'au fond de cet océan vit une tortue aveugle. Une fois tous les cent ans, elle monte à la surface. Le temps que cela prendra pour que cette tortue aveugle passe un jour son cou à travers le joug correspond à la longueur d'un éon. Ça fait un bout de temps.

Cependant, le Bouddha ne s'est pas arrêté à cette connaissance, car par elle-même elle ne mène pas à la fin de la souffrance. La question suivante qui lui est venue a été, « S'agit-il uniquement de moi, ou est-ce comme cela aussi pour les autres ? Et quel est le mécanisme qui détermine la renaissance ? » Cela l'a mené à sa deuxième connaissance au cours de laquelle il a vu tous les êtres du cosmos mourir et renaître, des niveaux les plus bas de l'enfer jusqu'aux dieux des paradis les plus élevés. Et toutes leurs renaissances dépendaient de leurs actions, elles-mêmes influencées par leurs vues. Là, on revient au

thème que j'ai mentionné le premier soir : vos actions sont des intentions, et vos vues sont des actes d'attention. Ce sont elles qui déterminent les niveaux de devenir dans lesquels vous prenez naissance.

Les leçons qu'il a apprises lors de sa deuxième connaissance sont les suivantes : premièrement, il a vu le rôle que joue l'esprit dans la production de ce cycle de mort et de renaissance. Nous ne sommes pas simplement acteurs dans ces mondes, en fait ce sont nos actions qui les créent. La causalité est réactive à l'esprit. On pourrait dire que l'esprit joue le rôle de cause dans la création des mondes. Votre conscience n'est pas simplement un produit dérivé de lois matérielles ou physiques. C'est une instigatrice. En particulier, la causalité est réactive à deux aspects primaires de l'esprit : l'intention et l'attention. Ces qualités peuvent faire des ravages lorsqu'elles créent des états de devenir malhabiles, mais elles sont également les qualités requises pour développer les compétences dont nous avons besoin. C'est pourquoi elles jouent un rôle dans le développement des savoir-faire de la voie qui met fin à ces ravages.

Cependant, la causalité n'est pas totalement réactive à vos désirs, parce que la nature de la causalité est telle que si vos vues sont erronées, elles vous mènent à créer des mondes de souffrance. Si elles sont justes, elles vous mènent à créer des mondes relativement plaisants. Mais même les mondes plaisants sont marqués par le vieillissement, la maladie et la mort. Même les dieux les plus élevés finissent par mourir. La mortalité fait donc partie intégrante du système.

Cette compréhension l'a mené à la réalisation que ce cycle est futile. Il ne va nulle part, il ne fait que tourner en rond.

Une autre de ses réalisations a été qu'il n'y a personne aux commandes. Au premier abord, cela peut être déconcertant, surtout si vous avez grandi dans une culture qui accepte l'existence d'une intention bienveillante qui serait responsable de l'univers. Mais en y réfléchissant, nous nous rendons compte que cette réalisation du Bouddha est libératrice, car elle nous donne toute latitude de poursuivre notre quête d'un bonheur véritable. Nous n'avons pas à renoncer à cette quête au profit de projets que quelqu'un d'autre aurait faits pour nous.

Cependant, là encore le Bouddha ne s'est pas arrêté à cette connaissance. Sa question suivante a été, « Étant donné les vues et les intentions qui maintiennent ce processus en activité, existe-t-il des vues et des intentions qui peuvent y mettre un terme ? »

C'est ce qui l'a mené à la troisième connaissance, l'extinction des effluents. Les effluents ici correspondent aux *kilesas* (le mot Pali qui désigne les souillures, ou poisons, dans l'esprit). On les appelle effluents parce qu'ils « s'écoulent » de l'esprit et l'inondent de souffrance.

Cette connaissance est venue en deux étapes. La première est exprimée en termes des quatre nobles vérités. Ce sont les vues et les intentions qui transpercent le désir dévorant

et vous mènent à votre première expérience du sans-mort. L'étape suivante est l'extinction des effluents à proprement parler, c'est-à-dire de ce qu'il reste dans l'esprit après votre première expérience de l'éveil : la sensualité, le devenir et l'ignorance qui maintient tout ce cycle en activité.

Avec l'extinction de l'ignorance, le Bouddha a atteint l'éveil total.

Si nous nous arrêtons ici un moment, nous pouvons constater que le schéma général de son éveil est le même que celui que nous devons suivre quand nous venons à la méditation. Bien que nous ne puissions pas nous souvenir de nos vies antérieures, nous avons tout de même tendance à venir à la méditation avec nos histoires personnelles. Cela correspond à la première connaissance du Bouddha. Et notez qu'au lieu d'aller immédiatement de là au moment présent, il a d'abord pris une vue d'ensemble, qui lui a permis de voir combien ses histoires étaient petites dans le contexte du cosmos tout entier. C'est seulement alors qu'il a été prêt à venir au moment présent. C'est la raison pour laquelle nous commençons la méditation par des pensées de bienveillance envers tout le monde, envers tous les êtres. Autrement dit, penser à l'infini avant d'arriver au présent.

Bien sûr, le Bouddha est allé plus loin dans son exploration du moment présent que nous ne le faisons d'ordinaire, mais il a également dit que nous avons tous le potentiel de faire de même. Tout au long de son récit, il n'a cessé de répéter qu'il avait été capable de suivre les différentes étapes qui l'avaient mené à l'éveil grâce à des qualités dans son esprit que nous pouvons également développer : l'ardeur, la vigilance et la détermination. D'ailleurs, c'est la raison pour laquelle il a parlé de son éveil, pour qu'il puisse nous servir de modèle. Ainsi, la régularité du Dhamma peut fonctionner pour nous tout comme elle a fonctionné pour lui.

Voilà donc pour ce qui est de la régularité du Dhamma.

Ensuite, il y a le Délitement. Le mot Délitement dans ce contexte veut dire « extinction », comme un feu qui s'éteint. La signification de ce terme tel que le Bouddha l'applique à l'esprit, vient de la façon dont on comprenait le feu en Inde à cette époque. Les Indiens avaient cette idée que ce qui maintenait le feu en activité était le fait qu'il s'agrippait à son carburant, et comme il s'y agrippait, il en était prisonnier. En anglais, on dit que quelque chose prend feu, et en Inde ils pensaient que c'était littéralement le cas, et que le feu se faisait également prendre par le carburant, car il s'y accrochait.

Vous connaissez probablement l'histoire du singe pris dans le piège de la noix de coco. Il y a un petit trou dans la coquille de la noix de coco, et à l'intérieur on a mis un appât. Le trou est suffisamment grand pour que le singe puisse y glisser sa main, mais une fois qu'il s'est emparé de l'objet, son poing est trop gros pour pouvoir en ressortir. On peut réellement attraper des singes de cette façon. Si le singe lâchait sa prise, il serait

libre ; mais il ne lâche jamais. Et il en va de même pour les êtres humains et leurs attachements. On est piégé parce qu'on refuse de lâcher prise. De la même façon dans l'image du feu, il s'éteint parce qu'il lâche prise. Et alors il est libéré. C'est l'image que le Bouddha utilise pour décrire ce qui arrive à l'esprit au moment de l'éveil. Vous êtes piégés par votre propre agrippement, et vous vous libérez en lâchant prise.

De bien des manières, l'état du Délitement est indescriptible. Cependant, le Bouddha en a parlé suffisamment pour nous montrer que c'est un but digne d'être poursuivi. Dans ses descriptions du Délitement, il y a cinq aspects qui ressortent.

Premièrement, c'est un état de conscience, mais ce n'est pas la conscience ordinaire. Elle est décrite comme une conscience « sans surface ». L'image que le Bouddha nous donne est celle d'un rayon de lumière. Il y a une fenêtre sur le mur est d'une maison, et un mur sans fenêtre côté ouest. Quand le soleil se lève, où est-ce que le rayon de lumière entre ? Où est-ce qu'il atterrit ? Il entre par la fenêtre à l'est et il atterrit sur le mur à l'ouest. S'il n'y a pas de mur, il atterrit sur le sol. S'il n'y a pas de sol, il atterrit dans l'eau. S'il n'y a pas d'eau, il n'atterrit pas. Voilà l'image qu'on utilise pour décrire une conscience éveillée : elle n'atterrit nulle part. On l'appelle également une conscience « non établie », ou « illimitée ». Ceci est le premier aspect du Délitement : il s'agit d'une conscience non établie qui n'atterrit nulle part.

Deuxièmement, le Délitement est une vérité. C'est quelque chose qui ne change pas, qui n'est pas fabriqué, et qui par conséquent, pour employer les mots du Bouddha, ne trompe pas et ne vacille pas. Cet aspect du Délitement est reflété dans certains des noms qu'il lui donne, comme permanence, sans-âge, qui-ne-se-décompose-pas, sans-mort, et vérité. Quand il parle du nibbāna comme étant noble, c'est cela qu'il veut dire : ce n'est pas quelque chose qui change.

Troisièmement, c'est la béatitude – un niveau très intense de plaisir et de bonheur, mais qui n'est pas classifié comme sensation. C'est un tout autre type de béatitude. Là encore, cet aspect du Délitement est reflété dans certains des mots que le Bouddha emploie pour le décrire, comme, par exemple, exquis, libre de toute faim, paix, sécurité. Il l'appelle également une île, un abri, un havre, un refuge.

Le quatrième aspect du Délitement est la liberté. Délité et libéré de l'attachement, libre de toute envie et du désir dévorant.

Enfin, le cinquième aspect est l'excellence. Pour employer les mots du Bouddha, c'est éblouissant, stupéfiant, l'ultime, l'au-delà.

Donc, bien que le Délitement, au sens strict du terme, soit indescriptible, le Bouddha mentionne ces cinq aspects – vérité, liberté, béatitude, excellence, une conscience sans surface – pour vous montrer que c'est quelque chose qui vaut vraiment le coup. Et comment y parvenons-nous ? Et bien, en développant les cinq facultés, tout comme il l'a

fait. C'est ce à quoi nous travaillons en ce moment, et c'est où notre pratique peut nous mener.

Pensez un instant aux implications de l'éveil du Bouddha. Nous vivons dans un monde où quelqu'un a trouvé ce type de liberté et de bonheur par ses propres efforts, et il dit que nous aussi nous pouvons y arriver. Il en parle parce qu'il veut nous en donner envie. Et grâce à lui, nous vivons dans un monde où c'est possible. Croire en son histoire, être vraiment convaincu de sa véracité, crée un type de monde dans lequel vous pouvez vraiment œuvrer à votre bonheur véritable.

Pour apprécier l'impact de cette vision du monde sur vous-mêmes, vous pouvez comparer ce récit à d'autres versions de l'éveil du Bouddha qui sont apparues dans les traditions bouddhistes au fil des siècles. Chaque fois que le Dhamma a été changé par ces traditions, l'histoire de l'éveil du Bouddha a également été changée. Par exemple, il y a un récit Mahāyāna dans le Daśabhūmika Sūtra, selon lequel le Bouddha n'a pas gagné l'éveil sous l'arbre du Bodhi. Au lieu de cela, tous les Bouddhas du passé l'ont consacré en injectant leurs pouvoirs dans sa tête, après quoi il a gagné l'éveil dans les Demeures pures. C'est seulement après, qu'il a créé une émanation corporelle atteignant l'éveil sur Terre. Voilà une version Mahāyāna. Dans une version Vajrayāna, qui apparaît dans le Caṇḍamahāroṣana Tantra, le Bouddha a gagné l'éveil chez lui, dans son palais, en ayant des relations sexuelles tantriques avec une consort, et tous les Bouddhas du passé sont venus lui donner l'éveil. C'est seulement après cela que le Bouddha est allé s'asseoir sous l'arbre du Bodhi, faisant semblant de pratiquer les austérités pour gagner l'éveil à cet endroit, car il pensait que certaines personnes seraient impressionnées par ce genre d'exemple.

Ces deux versions créent un monde différent dans lequel personne ne gagne l'éveil par soi-même. D'autres Bouddhas venus du passé doivent le faire pour vous.

Il y a une autre version de l'éveil du Bouddha que l'on trouve de nos jours dans ce qu'on appelle le bouddhisme séculaire. Cette version nous dit que le Bouddha n'a pas du tout eu d'expérience d'éveil. Il a simplement contemplé et étudié sa vie, arrivant à la conclusion qu'il n'y a pas une seule voie qui convient à tout le monde, mais que nous devons tous être fidèles à nous-mêmes, et choisir le mode de vie qui nous convient le mieux et nous donne le sentiment que notre vie a un sens. Dans cette version, il n'y a pas de vérité sans-mort, pas d'authentique liberté, simplement la possibilité de choisir son propre chemin, tout en sachant qu'aucun chemin ne mène à une destination vraiment exceptionnelle.

Vous voyez donc que chacune de ces histoires, en fonction de celle que l'on adopte, va colorer d'une certaine façon notre vision du monde et du potentiel que nous avons en nous. Si nous acceptons l'une de ces trois dernières versions, nous vivons dans un monde

dans lequel personne n'a jamais gagné l'éveil par lui-même. Et dans l'exemple séculaire, il n'y a même pas d'éveil ou de fin possible à la souffrance.

En revanche, si nous avons la conviction que le Bouddha a atteint l'éveil par lui-même, cela nous donne confiance en notre capacité à façonner nous-mêmes notre vie. Le récit le plus ancien de l'éveil du Bouddha a donc de nombreuses implications pour ceux qui en sont convaincus. En voici quatre parmi les plus importantes.

- Premièrement, nous ne sommes pas simplement des êtres biologiques. Nous ne sommes pas totalement conditionnés par les lois de la physique et de la chimie. Il nous est possible de connaître un bonheur inconditionné.
- Deuxièmement, nous avons le pouvoir, par nos actions, de créer les mondes dans lesquels nous habitons. Nous avons également la capacité d'aller au-delà de ces mondes en gagnant l'éveil, et ce, grâce à des qualités que nous avons en nous à l'état de potentiel.
- Troisièmement, l'éveil ne dépend pas de notre culture, qu'elle soit asiatique ou européenne. Comme il se situe en dehors de toute culture, il peut nous servir de critère pour évaluer les buts que nous nous fixons dans la vie. Demandez-vous : qu'est-ce que je souhaite obtenir dans la vie, sachant que l'éveil est possible ? Le frisson BMW, ou quelque chose de mieux ?
- Quatrièmement, on ne peut trouver le bonheur véritable qu'en développant des qualités de cœur et d'esprit. Le but est noble, et la voie l'est aussi.

En considérant ces quatre points, vous comprenez pourquoi la conviction, au sens traditionnel du terme, est une force. Elle nous fait prendre confiance en notre capacité à développer les qualités requises pour trouver le bonheur véritable. Elle nous donne un monde ; elle nous donne une vision de ce que nous pouvons devenir dans ce monde, une vision qui offre l'espoir d'un bonheur authentique qui dépasse le long terme, qui se situe au-delà du temps et de l'espace, mais qui peut être touché de l'intérieur.

Il est possible que ce soit un monde très différent de celui qu'habitent les gens autour de nous, et parfois cette pensée peut nous dissuader ou nous décourager d'adopter pleinement cette conviction dans l'éveil du Bouddha. Mais pourquoi laisser les opinions des autres nous limiter de cette manière ? Le Bouddha dit que nous ne sommes pas prisonniers de notre culture. Nous avons donc tout intérêt à profiter de cette possibilité qu'il a montré ouverte à tous.

Par exemple, l'enseignement du Bouddha que les Occidentaux ont le plus de mal à accepter est celui sur la renaissance. Le Bouddha a dit lui-même qu'il ne peut pas vous prouver la renaissance ; en revanche, il a dit que c'est une vérité que vous pouvez vérifier par votre propre pratique. Et même avant que nous puissions la prouver à nous-mêmes, nous voyons bien que si nous l'adaptions comme hypothèse de travail, cela nous rend plus

habiles dans nos actions. Si vous le souhaitez, vous pouvez tenter l'expérience suivante. Essayez de vivre une année de votre vie comme si vous croyiez vraiment dans la renaissance. Vous verrez que vous aurez tendance à être beaucoup plus méticuleux dans ce que vous faites, et à donner plus de vous-mêmes pour faire le bien autour de vous. Voilà le genre de preuve que le Bouddha peut offrir.

Telles sont donc les trois premières qualités de la conviction confirmée, c'est-à-dire la conviction dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, exprimée par la conviction dans l'éveil du Bouddha.

Quelqu'un qui a atteint le premier stade de l'éveil possède également une quatrième qualité, qui est, comme je l'ai dit précédemment, des vertus qui plaisent aux nobles êtres. Une fois que vous avez confirmé la véracité de ce que le Bouddha a enseigné – qu'il existe bien un bonheur sans mort auquel on accède en sortant du temps et de l'espace – vous voyez que ce processus de la souffrance se poursuit depuis bien longtemps. Il n'a pas commencé avec cette dernière naissance. Et vous réalisez que ce qui vous a empêchés de détecter ce sans-mort, ce sont vos actions malhabiles. En conséquence, à partir de ce moment-là, il vous serait impossible d'enfreindre intentionnellement les cinq préceptes. Cependant, comme vous avez vu que cette expérience du sans-mort ne requiert pas la présence d'un soi, et qu'elle n'est pas créée par les processus du devenir, vous réalisez que vous n'avez pas besoin de fabriquer un soi autour des compétences que vous avez à présent maîtrisées, à savoir vos vertus. Par conséquent, vous ne vous enorgueillez pas de cette vertu, et vous ne dénigrez pas ceux qui n'ont pas atteint ce niveau. En d'autres termes, vous ne créez pas d'état de devenir autour de ces vertus. C'est pourquoi elles plaisent aux nobles êtres. Néanmoins, il vous reste encore à développer plus avant la concentration et le discernement, c'est pourquoi il subsistera encore autour de ces activités une construction d'un soi, qui ne sera abandonné que lorsqu'elles auront fini leur travail et mené à l'éveil total.

Pour conclure, repensez aux trois dimensions de la conviction appliquées à cette explication des facteurs de l'entrée dans le courant. *Celui en qui vous croyez*, c'est le Bouddha, en tant qu'être éveillé. *Ce en quoi vous croyez*, c'est le Dhamma, qui enseigne que vos actions sont importantes, et qu'elles ont le potentiel de conduire à un grand bonheur ou de causer beaucoup de tort – un Dhamma qui, si vous le développez, vous mènera à un bonheur libre de tout préjudice, le même que celui que le Bouddha a trouvé par ses propres efforts la nuit de son éveil. Et ensuite, *ce que vous faites* en conséquence : vous maintenez vos vertus, vous vous y tenez fermement et d'une manière qui mène à la concentration, mais sans vous en construire une identité.

Vous voyez donc que, même si vous n'avez pas encore atteint l'entrée dans le courant, ces dimensions de la conviction vous invitent à essayer de protéger vos vertus le plus scrupuleusement possible, et à le faire sans vous en enorgueillir ni dénigrer les autres. De



plus, en observant vos vertus de cette façon, vous construisez une bonne base pour développer sati et la concentration, car vous n'avez pas de regret et vous n'êtes pas dans le déni à propos d'un quelconque tort que vous auriez pu causer à autrui. Sinon, ce genre de regrets érigerait des murs dans votre esprit, et ces murs feraient obstacle au développement de *sati*, qui est votre capacité à conserver quelque chose en tête. La pratique de la vertu vous aide également à développer *l'alerte* – en surveillant de très près vos actions pour être sûr qu'elles sont en accord avec les préceptes – et *l'ardeur* – en mettant tout votre cœur à faire du mieux que vous pouvez – ces deux qualités étant essentielles à la pratique de sati.

De cette façon, la conviction constitue donc une fondation importante, non seulement pour vivre une vie heureuse, mais également pour développer une pratique de méditation solide – sujet que nous commencerons à aborder demain soir.

Q : Le fait qu'il y ait plusieurs histoires de l'éveil du Bouddha peut être assez perturbant. S'il y a trois histoires, deux sont fausses. Mais peut-être que les trois sont fausses et que la vérité est autre. Est-ce sans importance ?

R : Non. Lorsque vous considérez ces trois histoires, il y a deux choses que vous devez évaluer. Commencez par regarder comment ces histoires ont été mises par écrit et comment elles ont été transmises. La version Theravāda est apparue et a été écrite beaucoup plus tôt que les autres. Cela se voit au style, au langage, et également au contenu. Les versions Mahāyānas et Vajrayānas présupposent la version Theravāda, mais la version Theravāda ne présuppose pas les deux autres.

Mais plus significativement, comme l'a dit le Bouddha, après 500 ans, la notion qu'il y a un vrai Dhamma allait mourir. Ce qui veut dire que beaucoup d'autres versions allaient apparaître, et cela remettrait en cause toutes les versions. C'est la situation dans laquelle nous nous trouvons à présent. Si vous voulez choisir une version plutôt qu'une autre, demandez-vous : quelle est cette voix en vous qui préfère cette version, et pouvez-vous lui faire confiance ? Cela requiert beaucoup d'honnêteté. Ensuite, posez-vous les questions suivantes : si vous adoptez l'une ou l'autre version comme hypothèse de travail, quel effet cela aura-t-il sur la façon dont vous vivez votre vie ? Laquelle de ces histoires aura l'effet le plus bénéfique ? Ce sont les tests que nous devons appliquer à tout enseignement de Dhamma.

Q : « La création entière habite en vous. » Que vous inspire cette phrase ?

R : Cela inspire un Oui et un Non. D'un certain côté, oui, il est vrai que nous jouons un rôle dans la création de notre expérience du monde et de notre expérience du soi ; mais d'un autre côté, non, nous ne pouvons le faire qu'à partir des matériaux bruts provenant de nos actions passées. En d'autres termes, vous ne pouvez pas créer tout ce

que vous voulez. D'abord, vous êtes limités par ces matériaux bruts qui viennent de vos actions passées. Ensuite, il y a certaines lois de cause à effet qui vont imposer qu'un certain type d'action produise un certain type de résultat. Vous ne pouvez pas dire : « Je vais faire ce que je veux tout le temps, et j'obtiendrai les résultats que je souhaite tout le temps. » Parfois, vous faites ce que vous voulez, mais vous n'obtenez pas les résultats escomptés, ce qui veut dire que vous devez apprendre de vos actions, quant à savoir ce qui est habile et ce qui ne l'est pas – et aussi ce qui vaut le coup d'être désiré et ce qui n'en vaut pas la peine.

Q : Je ne suis pas bouddhiste au sens que je n'ai pas pris refuge et je ne suis aucun rituel. Mon inclination reste areligieuse. Cependant, le Dhamma est dans mon cœur, et je ne sais le dire autrement. Cet état de fait peut-il être un frein dans mon évolution dans la pratique de la méditation ?

R : Comprenez bien que prendre refuge n'est pas un rituel. Il y a un rituel qui l'accompagne, mais le rituel n'est pas la prise de refuge elle-même. Ce que prendre refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha veut dire, c'est que vous souhaitez faire de leur exemple un modèle dans la manière dont vous vivez votre vie, et vous inspirez de leurs qualités afin de les développer dans votre cœur. Par exemple, le Bouddha était une personne de grande sagesse, de compassion et de pureté, alors vous exprimez le désir de faire grandir ces mêmes trois qualités dans votre cœur. Quand ces qualités sont dans votre cœur, vous possédez alors un refuge à l'intérieur, et c'est bien ça le plus important.

#### QUATRIÈME JOUR : MATIN

## La douleur

La douleur est un problème que nous rencontrons tous dans notre méditation. Elle est partout. Je dois dire que c'est quelque peu déconcertant quand je viens en France, de voir dans chaque village par où je passe, un grand panneau qui annonce qu'ici on vend du « Pain » (« *pain* » veut dire « douleur » en anglais). C'est donc un problème universel. Nous n'aimons pas la douleur, mais nous pouvons en apprendre beaucoup. Après tout, le Bouddha a élevé *dukkha*, c'est-à-dire la douleur, au rang de noble vérité. C'est la première des nobles vérités et c'est le problème que nous sommes venus ici résoudre. Nous pouvons le résoudre, non pas en nous en enfuyant, mais en essayant de le comprendre. Et c'est en le comprenant que nous pouvons le dépasser. Mais notre instinct premier est d'essayer d'échapper à la douleur ou de la repousser. C'est pour surmonter cet instinct que nous pratiquons la concentration, afin de donner à l'esprit un

endroit où il peut venir s'établir et ne pas se sentir menacé par la douleur. Depuis cet endroit, nous pouvons alors examiner la douleur de façon plus objective.

La première étape, lorsque vous êtes confrontés à la douleur, consiste donc non pas à vous focaliser sur la douleur, mais à trouver un endroit dans le corps que vous pouvez rendre confortable par la façon dont vous respirez et en jouant avec les énergies respiratoires. Ajaan Lee prend l'exemple d'une maison dont le sol est en mauvais état. Si vous souhaitez vous allonger par terre, vous devez éviter les endroits où les planches sont pourries et trouver un endroit où elles sont solides. Il utilise également une autre analogie, celle d'une mangue dont une partie de la chair est moisie, ou rongée par les vers. Dans ce cas, vous allez manger la partie saine du fruit et laisser le reste aux asticots.

Donc, supposons que vous ayez une douleur au genou. Focalisez-vous d'abord à un autre endroit du corps, et ensuite, une fois que cet endroit est confortable et que vous vous y sentez en sécurité, imaginez que l'énergie respiratoire agréable à cet endroit se propage à travers le genou, descend le long de la jambe, et ressort par la plante du pied. Autrement dit, ne laissez pas la douleur agir comme un mur qui bloque la respiration. Imaginez au contraire que celle-ci peut passer au travers de tout.

Dites-vous également que la respiration était là, la première, et que donc vous n'avez pas besoin de forcer la respiration à travers le genou. Au lieu de cela, rappelez-vous que votre expérience première du corps se fait par l'énergie respiratoire. La respiration vient avant la douleur et se situe à un niveau plus fondamental. Voilà qui change l'équilibre des pouvoirs.

Nous commençons ainsi à modifier les perceptions que nous avons de la douleur. En utilisant une perception qui fait apparaître la douleur comme étant moins solide, nous ne la laissons pas prendre possession du genou.

Une fois que vous vous sentez en sécurité à cet endroit confortable du corps, vous pouvez commencer à vous intéresser à la douleur. Il y a différentes façons dont vous pouvez questionner les perceptions que vous en avez. Par exemple, vous pouvez vous demander : « La douleur et le genou sont-ils une seule et même chose ? » Cela peut sembler être une question étrange, mais rappelez-vous que nos premières rencontres avec la douleur datent du temps où nous étions bébé. Avant même de connaître le langage, nous avons été confrontés à la douleur. La façon dont nous comprenons la douleur vient en partie de cette époque, et il est possible que certaines hypothèses erronées qui n'ont jamais été remises en question sous-tendent encore nos perceptions de la douleur. La meilleure manière de faire ressortir ces hypothèses est donc de poser des questions. Et si vous voulez faire remonter à la surface des hypothèses étranges, il faut parfois poser des questions étranges.

Par exemple, vous pouvez également vous demander, « La douleur veut-elle me faire du mal ? » Rappelez-vous que la douleur n'a pas du tout d'intention.

Une autre question utile : « La douleur est-elle solide, ou plutôt quelque chose qui va et vient par moments ? » La considérer comme étant composée de moments séparés rend la douleur moins oppressante.

Ensuite, vous pouvez vous demander, « Ces moments de douleur semblent-ils venir vers vous ou s'éloigner de vous ? » Imaginez que vous êtes assis à bord d'un train et que vous faites face à l'arrière. Dès que vous apercevez quelque chose par la fenêtre, cela s'éloigne immédiatement de vous. Essayez d'appliquer cette même perception aux moments de douleur dès qu'ils surviennent.

Lorsque vous arrivez à voir la douleur comme étant composée de différents moments ou de différents points qui sont séparés les uns des autres, remarquez aussi que nous avons tendance à regrouper des douleurs qui se trouvent dans différentes parties du corps et à les connecter les unes aux autres par des lignes de tension. En Amérique, il y a un jeu qui s'appelle « connect-the-dots », qui consiste à relier des points numérotés pour faire apparaître un dessin. Et nous faisons la même chose avec nos douleurs. Nous les relierons les unes aux autres, ce qui a tendance à les faire apparaître comme plus imposantes.

Cette habitude que nous avons, de connecter différentes sensations, est très courante, et elle joue un rôle important dans la manière dont nous utilisons le corps. Si vous voulez bouger votre bras, vous devez savoir quelles parties du corps sont reliées entre elles afin de pouvoir effectuer le mouvement souhaité. Le problème est que nous utilisons cette capacité à mauvais escient, en joignant différentes douleurs les unes aux autres, les rendant ainsi plus importantes que nécessaire. Donc, si vous vous apercevez que c'est ce qui en train de se produire – qu'une ligne de tension est en train de se former entre deux points de douleur – coupez au travers immédiatement.

Je me souviens d'une histoire de science-fiction que j'avais lue, dans laquelle les protagonistes avaient construit une machine à télétransporter. Malheureusement, elle n'était pas encore au point. Les os se déplaçaient après le reste du corps. Ils avaient bâti une station spatiale sur la lune, et ils essayaient de télétransporter des chats dans un sens et dans l'autre pour perfectionner l'engin. Lorsqu'un chat arrivait, il n'avait pas encore ses os, alors ce qui sortait de la machine c'était du coulis de chat. Ils le versaient dans un bol en attendant que son squelette arrive. Mais le chat ne restait pas sagement dans le bol. Il essayait de s'en échapper, et comme il n'avait pas d'os, il se déplaçait en reliant différentes parties de son corps par des lignes de tension, afin de se regrouper en une boule, comme un lapin, et en sautillant ; à la suite de quoi, il allait se reposer dans son bol jusqu'à ce que son squelette arrive. Il était capable de bouger en utilisant simplement la tension qui connectait différentes parties de son corps. Et c'est comme ça que nous faisons bouger nos corps, en identifiant les connexions entre différentes parties, et en créant des lignes de tension les reliant les unes aux autres.

Mais tant que vous êtes assis les yeux fermés, parfaitement immobiles, vous n'avez pas besoin de connecter ces sensations dans le corps. Vous pouvez imaginer que vous n'êtes vous aussi qu'un coulis dans un bol, sans aucune nécessité de relier les douleurs les unes aux autres. Cette perception qui consiste à couper au travers de ces lignes peut vous aider à gérer non seulement la douleur, mais également n'importe quelle tension qui se forme dans le corps, et même les pensées qui apparaissent dans l'esprit. À chaque fois, imaginez que vous coupez au travers de toutes ces connexions. Et vous verrez qu'une plus grande sensation d'aise se développera quand vous serez assis en méditation.

Voilà quelques manières dont vous pouvez jouer avec les perceptions, et ce faisant, commencer à réaliser que ce sont ces perceptions qui transforment la douleur en souffrance. Imaginez que la douleur est comme un potentiel, et que ce sont vos perceptions qui actualisent ce potentiel et créent de la souffrance. Si vous pouvez apprendre à abandonner ces perceptions, ou à en changer, vous verrez que votre relation à la douleur elle aussi va se transformer.

Attention cependant, à ne pas oublier que le but n'est pas d'essayer pas de vous débarrasser de la douleur. Il est possible quelquefois qu'en changeant de perception, la douleur disparaisse. Parfois, elle ne s'en ira pas, quelle que soit la perception que vous utilisez. Mais quand bien même, si vous parvenez à changer la perception de manière habile, vous verrez que la douleur ne sera pas un fardeau pour l'esprit.

Donc, essayez d'explorer les perceptions que vous avez de la douleur. De cette façon, au lieu d'être une cible pour la douleur, vous allez la confronter de façon plus agressive, plus proactive. Et en étant plus proactifs, vous devenez alors comme une cible mouvante que la douleur ne peut pas atteindre aussi facilement.

Mais surtout, n'oubliez pas que vous avez besoin d'un endroit où vous vous sentez en sécurité. Alors, essayez en permanence de rester au contact de cette partie du corps que vous pouvez rendre confortable, parce que c'est ça qui va vous donner la force d'examiner la douleur. Et de cette manière, au lieu d'essayer de la fuir vous pouvez vraiment la comprendre. Vous comprenez sa relation aux perceptions. Vous voyez que la douleur n'est pas quelque chose à craindre. Et ceci, bien sûr, sera très utile tout au long de votre vie, car quand vous serez confrontés au vieillissement, à la maladie, et à l'approche de la mort, la douleur sera présente, que vous soyez assis en méditation ou pas ; mais vous aurez alors développé les compétences nécessaires pour pouvoir y faire face sans en avoir peur. Et sans la peur, la douleur ne peut pas vous conduire à agir de façon malhabile.

QUATRIÈME JOUR : APRÈS-MIDI

## Questions – Réponses

Q : Peut-on accéder à une sensation « pure » sans perception ? Une a-perception de la sensation.

R : Vous pouvez consciemment essayer de ne pas percevoir la sensation, mais pour y arriver, vous devrez nécessairement vous appuyer sur une perception de quelque chose d'autre. Les seules sensations qui sont totalement pures sont celles ressenties par les êtres éveillés.

Q : Vous avez parlé de réduction de stress. Que nous dites-vous du « Center for Mindfulness » ? Certains, dont je suis, sont venus ici sur les conseils de « L'Association pour le Développement de la Mindfulness ».

R : La réponse à cette question nécessite de préciser deux choses.

1) La première est l'utilisation du mot « stress » pour définir *dukkha* : il y a trois raisons pour lesquelles j'utilise ce mot. La première vient d'un journaliste que je connaissais à Bangkok, et qui m'avait demandé : « Pourquoi est-ce que les bouddhistes parlent tout le temps de la souffrance ? Moi, je n'ai pas de souffrance dans ma vie. »

Alors, je lui ai demandé : « Est-ce que tu as du stress ? »

« Oh, oui, beaucoup de stress ! »

« Eh bien, c'est de cela qu'on parle. »

La deuxième raison est que lorsque vous parvenez à des niveaux de concentration très subtils, *dukkha* est encore là, mais de façon si subtile qu'on ne peut pas parler de souffrance ; le mot « stress » convient donc mieux. Sans quoi, quand vous arriverez à ces niveaux de concentration, vous aurez tendance à dire, « Je ne vois pas de *dukkha* ici. »

La troisième raison est qu'il est très difficile de romancer le stress. Il n'y a pas de chansons, de poèmes, ou de grands romans à propos du stress. Parfois, j'entends les gens parler de leur souffrance héroïque, mais essayez d'imaginer un stress héroïque. Les deux mots ne vont tout simplement pas ensemble. Traduire *dukkha* par stress permet donc d'empêcher de le romancer. Il s'agit d'un problème de stress.

2) Deuxièmement, à propos de la réduction du stress : bien sûr, tout ce qui peut permettre aux gens de réduire leur stress est une bonne chose, mais il faut bien comprendre que ce qui est enseigné dans les centres de pleine conscience n'est pas bouddhiste, et ce, pour deux raisons. Premièrement, le but du Dhamma n'est pas simplement de réduire le stress, mais d'y mettre un terme. Et deuxièmement, ce qu'ils appellent la pleine conscience n'est pas ce que le Bouddha entendait par *sati*. Dans ces

centres, on apprend la patience et l'équanimité, et c'est tout à fait légitime, mais comme le Bouddha l'a dit, ces qualités ne sont qu'une stratégie parmi d'autres pour mettre fin au stress. Il y a beaucoup d'autres causes de stress que la patience et l'équanimité ne peuvent pas éliminer. Nous parlerons de cela ce soir.

Q : Pour les douleurs permanentes, doit-on les gérer comme celles qui apparaissent et disparaissent en méditation ? Vous avez dit que les douleurs avaient le potentiel de devenir souffrance, mais ont-elles le potentiel de nous faire avancer sur la voie ?

R : Pour les gérer, oui. Mais n'oubliez pas que le but des compétences qu'on développe en méditation n'est pas de guérir la douleur, mais de changer votre rapport à elle. D'ailleurs, en fait, c'est en changeant votre relation à la douleur que vous progressez dans la voie. Vous réalisez que les perceptions ont le pouvoir de créer une expérience plaisante ou déplaisante dans le moment présent, et c'est en comprenant ce pouvoir que se développe le discernement.

Q : Est-ce qu'on dénoue de la même façon une douleur physique et un nœud émotionnel ?

R : De façon générale, oui. Vous avez besoin d'un endroit où votre conscience peut venir prendre du recul, et de là, observer le nœud émotionnel de l'extérieur. Et vous allez également devoir le questionner, car tout comme la douleur physique, ce qui rend le nœud émotionnel si fort, ce qui en fait une source de souffrance, c'est la façon dont vous le percevez. Le Bouddha parle des émotions comme étant fabriquées à partir de trois éléments : ce qu'il appelle la fabrication corporelle, la fabrication verbale et la fabrication mentale.

La fabrication corporelle correspond à la façon dont vous respirez. Le simple fait d'apprendre à respirer de manière calme en présence de cette émotion peut commencer à la démanteler. Il y a deux semaines, je lisais que des scientifiques ont conduit une étude qui a montré que respirer calmement apaise l'esprit. Comment dites-vous « Duh ! » en français ? Mais, bien sûr ! Bien sûr que cela apaise l'esprit. Cela fait 2500 ans que l'on fait ça, nous.

Ce qui est plus difficile ce sont les fabrications verbales et mentales. La fabrication verbale correspond en gros à la façon dont vous vous parlez à vous-mêmes à propos d'un problème. Cela se compose, nous disent les textes, de deux activités : la pensée dirigée, c'est-à-dire le fait d'amener l'esprit à un certain sujet ; et l'évaluation, quand vous vous mettez à penser à ce sujet en faisant des commentaires, en posant des questions. Les fabrications mentales, quant à elles, correspondent aux ressentis des sensations et aux perceptions. Ce sont elles qui nouent le nœud. Vous devez donc apprendre à les questionner. Vous pouvez commencer par poser les deux questions suivantes : d'abord,

est-ce vraiment la vérité ? Et ensuite, et si c'était l'inverse qui était vrai ? Ces questions vont ouvrir de nouvelles portes dans votre imagination, et celles-ci pourront vous aider à dénouer quelques-uns de ces nœuds.

Ce type de questionnement va vous faire progresser graduellement à travers plusieurs niveaux de perceptions, jusqu'à ce que vous atteigniez la perception sous-jacente qui tisse le nœud et le maintient en place. Le plus souvent, cette perception vient de ce qu'on appelle le cerveau reptilien. Ce genre de perception peut apparaître et disparaître extrêmement rapidement, et cependant laisser une trace. C'est une des raisons pour lesquelles nous essayons de développer l'alerte en méditation : afin que nous puissions voir ces flashes qui sont comme des messages subliminaux. En France, ces messages sont interdits, n'est-ce pas ? Ils sont censés l'être également aux États-Unis, mais il y en a quand même, et personne ne les détecte sauf les gens qui méditent. Il y a quelques années, j'étais en visite chez un ami, et un soir il y avait à la télévision une série sur Fox qui s'appelait 24 heures. Est-ce que c'était diffusé en France ? Il s'agissait de policiers qui pourchassaient des terroristes et essayaient de déjouer leur projet d'attentats. Mon ami voulait voir comment un moine réagirait devant un tel programme. Et bien, le moine a regardé pendant deux minutes, puis est allé s'asseoir à l'autre bout de la pièce. Je ne voulais pas de ça dans mon cerveau. Ensuite, il y a eu une publicité pour le journal du soir. Il faut savoir que Fox est une chaîne politiquement très à droite. Et dans cette publicité, on voyait, derrière les présentateurs, un grand panneau blanc, sur lequel, pendant qu'ils parlaient, apparaissait en flash le message suivant : « Ayez peur, ayez peur, ayez peur. » Mon ami ne l'a pas remarqué, mais je suis sûr que ça a eu un impact. Votre cerveau reptilien agit de la même manière. Mais si vous êtes suffisamment alertes, vous allez commencer à voir les messages qui se cachent derrière ces nœuds émotionnels. Et cela vous permettra de questionner ces perceptions, afin de vous libérer des nœuds.

QUATRIÈME JOUR : SOIR

## La persévérance

Ces deux derniers soirs, nous avons parlé de la manière dont nos actes d'attention et nos vues façonnent notre vision du monde et du soi : ce que le Bouddha appelle le devenir. Ce soir, nous allons commencer à nous focaliser sur l'autre facteur clé qui façonne nos devenirs, à savoir l'intention, qui se trouve à l'essence de l'action. En tout, il y a trois facultés focalisées sur l'attention : la persévérance, sati, et la concentration. Commençons par la persévérance.



La persévérance est intimement liée à la conviction. Une fois que vous êtes vraiment convaincus du pouvoir de vos actions, vous allez fournir tous les efforts possibles pour être attentifs à ne faire que ce qui est habile et à éviter tout ce qui est malhabile. Le lien entre la conviction et la persévérance apparaît clairement dans la troisième dimension de la conviction, qui correspond à ce que vous faites, en fonction de vos croyances et de ceux en qui vous croyez. Cette troisième dimension requiert déjà de la persévérance et un peu d'effort. Notez également que lorsque nous nous engageons dans cette troisième dimension de la conviction, nous sommes déjà en train de développer des qualités qui seront utiles à la persévérance pour entraîner l'esprit : en particulier, sati, l'ardeur et l'alerte. La conviction est également connectée à la persévérance par un autre de ses aspects que décrit le Bouddha, à savoir la motivation. C'est la conviction qui nous donne la motivation pour nous engager dans l'effort juste, et en particulier dans l'entraînement de l'esprit. Après tout, nos actions viennent de l'esprit. Alors si nous voulons que nos actions soient justes, l'esprit a besoin d'être entraîné. C'est cette pensée qui sous-tend votre motivation dans la pratique.

La persévérance est aussi intimement liée aux deux autres facultés de l'intention que le sont sati et la concentration. En fait, c'est le noyau autour duquel ces deux qualités se développent. Quand vous pratiquez sati, la persévérance correspond au facteur de l'ardeur. Les moyens que vous avez utilisés pour établir sati correspondent à la concentration juste [§7]. C'est logique car vous devez avoir sati bien établi pour pouvoir rester focalisé sur l'objet de votre concentration. La concentration renforce alors en retour sati – en fait, c'est au quatrième niveau d'absorption, ou jhāna, que sati devient pur ; et sati, à son tour guide votre persévérance en lui rappelant quoi faire quand différents problèmes apparaissent. Les trois facultés « d'intention » se soutiennent donc les unes les autres.

Il est important de se souvenir de ces connexions entre la persévérance, sati et la concentration. Trop souvent elles sont oubliées, ce qui conduit à beaucoup d'interprétations erronées sur ces qualités.

Voici la définition de la faculté de persévérance que donne le Bouddha :

« Il y a le cas où un moine, un disciple des nobles êtres, maintient sa persévérance affûtée en vue d'abandonner les qualités mentales malhabiles et d'adopter des qualités mentales habiles. Il est ferme, résolu dans son effort, et ne se soustrait pas à ses obligations quant aux qualités mentales habiles. Il génère le désir, s'efforce, stimule sa persévérance, maintient et exerce sa détermination pour la non-apparition de qualités mauvaises, malhabiles, qui ne sont pas encore apparues... pour l'abandon des qualités mauvaises, malhabiles, qui sont apparues... pour l'apparition de qualités habiles qui ne sont pas encore apparues... et pour le

maintien, la non-confusion, l'accroissement, la plénitude et le développement jusqu'à l'apogée des qualités habiles qui sont apparues. » [§1]

Notez qu'il ne s'agit pas un effort brut. C'est un effort qui inclut le discernement. Il y a quatre dimensions à la persévérance – trois d'entre elles sont explicites dans la citation ci-dessus, une est implicite – et toutes les quatre sont éclairées par le discernement. Les dimensions explicites sont : la distinction entre les qualités habiles et malhabiles, la motivation utilisée pour générer du désir, et ensuite le type d'effort que vous allez fournir. La dimension implicite concerne la quantité d'efforts, c'est-à-dire déterminer quelle est leur juste mesure.

Passons ces quatre dimensions en revue.

La **première dimension** est la distinction entre les qualités habiles et malhabiles. Le mot « qualités » ici signifie principalement des qualités de l'esprit, mais peut aussi décrire tout événement ou toute action qui peut se développer dans l'esprit. Il est important de noter que le Bouddha n'a jamais décrit l'esprit comme fondamentalement bon ou mauvais. Il a des tendances dans les deux directions. On trouve même un passage dans lequel il dit que l'esprit est capable de tout. Ou, comme l'exprime Ajaan Lee, l'esprit n'est ni bon ni mauvais, il est ce qui connaît ce qui est bon et ce qui est mauvais, et il est capable des deux. Il peut également lâcher prise du bon et du mauvais. Puisque nous avons toutes ces qualités dans l'esprit, la question est alors de savoir comment en faire le meilleur usage. C'est comme un bon cuisinier. Naturellement, il préfère travailler avec de bons ingrédients, mais s'il est débrouillard, il pourra faire de la bonne nourriture avec des ingrédients de piètre qualité.

Je vais vous raconter l'histoire d'un de mes étudiants qui est maintenant devenu moine. Il était cuisinier à Singapour, avant de se faire ordonner. Il a appris la cuisine française au Restaurant de France de l'hôtel Méridien. Il a quitté ce travail pour venir étudier au monastère où je résidais en Thaïlande et a décidé de devenir moine. Il est donc retourné à Singapour pour gagner de l'argent et constituer un fond pour ses parents. Il a trouvé un job au British Club et alors qu'il tentait de montrer son savoir en cuisine française, les autres cuistots lui ont dit « Ne frime pas, d'accord ? Souviens-toi, ici on cuisine pour des Britanniques. Alors, la bonne nourriture, c'est pas ce qui les intéresse. »

Cependant, un soir, le restaurant a proposé un dîner avec un menu à prix fixe, et dans ce menu figurait une soupe d'asperges. Malheureusement, ils n'avaient pas fait suffisamment de soupe d'asperges pour tout le monde. Alors, mon étudiant a dit aux autres cuisiniers, « OK, tout le monde dehors ! » Une fois seul dans la cuisine, il est allé fouiller dans les poubelles et a récupéré toutes les épluchures d'asperges qui avaient été jetées, puis il préparé une bonne béchamel comme base pour la soupe, et a combiné les deux pour faire plus de potage. Résultat, tout le monde a dit que c'était la meilleure soupe d'asperges de la soirée. Donc, si vous êtes vraiment bon cuisinier, vous pouvez

utiliser n'importe quoi et en faire de la bonne nourriture. C'est cette attitude que vous devez adopter dans votre méditation pour gérer les qualités habiles et malhabiles qui se présentent. Quoi qu'il apparaisse dans l'esprit vous cherchez à en faire bon usage.

Alors, comment distinguer ce qui est habile de ce qui ne l'est pas ? Ce qui ne cause pas de tort et n'est pas blâmable est habile. À l'opposé, ce qui fait du mal ou qui est répréhensible est malhabile. Le Bouddha donne une liste de choses qui sont malhabiles : tuer, voler, avoir des relations sexuelles illicites, mentir, parler pour semer la discorde, dire des mots durs, parler pour ne rien dire, l'avidité démesurée, la malveillance et les vues erronées – tout particulièrement celle de ne pas croire dans le pouvoir de vos actions. Les racines de ces comportements malhabiles sont l'avidité, l'aversion et l'illusion. D'une manière générale, quand nous pratiquons, nous cherchons à faire tout ce que nous pouvons pour déraciner ces choses, mais dans certains cas nous aurons besoin d'utiliser une qualité malhabile pour nous débarrasser d'une autre. Par exemple, souvenez-vous de l'histoire du moine et du roi, et la façon dont le moine a utilisé la fierté du monarque pour vaincre sa colère. Voilà une façon d'élargir votre répertoire pour l'entraînement de l'esprit.

Ceci est la première dimension de la persévérance : savoir ce qui est habile et ce qui ne l'est pas, et apprendre à faire bon usage de tout ce qui se présente à l'esprit.

La **seconde dimension** est la motivation, c'est à dire, générer du désir. Comme l'a dit le Bouddha, le désir est à la racine de tous les phénomènes, y compris la voie menant à la fin de la souffrance. Il est donc nécessaire de désirer développer la voie pour que cela se produise.

Il y a un philosophe américain, William James, qui a fait la distinction entre deux types de vérités. La première peut être appelée les vérités de l'observateur, qui sont vraies que vous le vouliez ou non. Si vous désirez que les choses soient d'une certaine manière, vous allez passer à côté de leur vérité. Par exemple, vous vous souvenez probablement si vous avez étudié l'histoire de la science à l'école, qu'il y a eu une période où les scientifiques essayaient de prouver que les orbites des planètes sont parfaitement circulaires, parce qu'ils pensaient que cela aurait été un signe de la perfection de Dieu. Il s'avère cependant que ce n'est pas le cas : les orbites sont elliptiques, et même pas des ellipses parfaites. C'est le désir des scientifiques qui pendant longtemps les a empêchés de voir ce qui se passait réellement. Voilà les vérités de l'observateur.

Mais il y a aussi les vérités de la volonté, c'est à dire, des vérités qui deviennent vraies seulement si vous le voulez. Par exemple, pour devenir un bon cuisinier, vous devez vouloir devenir bon cuisinier. Si vous voulez apprendre à être un excellent pianiste, vous devez le désirer. Si vous souhaitez développer la voie menant à la fin de la souffrance, vous devez également le vouloir. Dans ce cas, le désir, s'il est correctement focalisé, est une bonne chose. C'est ce qui rend la vérité vraie.

Il y a des passages dans le Canon qui indiquent que lorsque vous cultivez les étapes préliminaires de la voie, il n'y a pas besoin de formuler le souhait que les facteurs plus élevés se développent. Ils se développeront d'eux-mêmes à partir des facteurs plus basiques. Cependant, même dans ce cas, vous avez toujours besoin du désir de persévérer dans les bases suffisamment longtemps et de façon suffisamment continue pour qu'elles portent leurs fruits. Ce n'est qu'alors qu'elles feront apparaître les facteurs plus élevés. C'est comme arroser un arbre. Si vous arrosez l'arbre, il n'y a pas besoin de vouloir que l'arbre grandisse – il va grandir de lui-même – par contre le désir de continuer d'arroser est encore nécessaire. Donc, pour nourrir la voie, vous avez besoin d'une motivation habile, le genre de motivation qui vous aide à apprécier les efforts que vous faites. Si vous ne faites que pousser, pousser, pousser, sans trouver de plaisir dans l'effort, le désir s'assèche et vos efforts s'étiolent. Vous devez donc faire en sorte de vouloir persister dans la voie.

Il y a de nombreuses manières que le Bouddha recommande pour vous motiver dans la pratique. La première est la vigilance, dont il a dit qu'elle est la racine de toutes les qualités habiles. Si vous voyez que commettre des actions malhabiles comporte des dangers, vous allez faire de votre mieux pour les éviter.

D'autres qualités peuvent alors venir s'appuyer sur la vigilance. L'une d'entre elles est la compassion. Vous vous apercevez que si vous pratiquez la voie, cela va vous mener au bonheur pour vous-mêmes et pour les autres. Vous souffrirez moins de vos kilesas, et ceux-ci auront moins tendance à aller rôder dans le quartier et à déranger les voisins.

Une autre qualité qu'il est utile d'avoir par rapport à vos kilesas est le sens de l'humour. Beaucoup de gens disent ne voir aucun humour dans les souttas du canon Pali. En fait, ils regardent au mauvais endroit, parce que l'humour est avant tout dans le Vinaya, qui traite des règles des moines. À chaque règle correspond une histoire, et cette histoire est souvent humoristique. D'ailleurs, il est intéressant qu'elle ait cette fonction. D'une part, si vous pouvez rire du comportement qui a amené le Bouddha à formuler la règle, cela vous aide à voir ce genre de comportement en vous-mêmes avec plus de distance. D'autre part, si vous réalisez que ces règles ont été établies par quelqu'un qui avait le sens de l'humour, il est bien plus facile de les accepter.

Par exemple, une de ces histoires raconte que les moines avaient l'habitude de donner régulièrement des instructions aux nonnes, une fois toutes les deux semaines. Il y avait un système de rotation entre les moines, et un jour ce fut le tour d'un moine nommé vénérable Cūlapanthaka. Quand elles apprirent que c'était son tour, les nonnes se dirent entre elles, « Ça ne va pas être pas un enseignement efficace. Il va simplement répéter le même passage encore et encore. » Elles vinrent donc lui présenter leurs respects, et après les formalités d'usage, il leur annonça : « Voici les instructions pour aujourd'hui. » Et il répéta le même passage encore et encore. Les nonnes se regardèrent et dirent, « On

l'avait bien dit, non ? Ça ne sera pas efficace. Il va simplement répéter le même passage encore et encore. »

Vénérable Cūḷapanthaka entendit ce qu'elles disaient. Or il se trouve qu'il avait des pouvoirs surnaturels. Il se mit alors à léviter dans les airs, se divisa en de nombreuses images – certaines émettant de la fumée, d'autres du feu ou de l'eau, et chacune répétant le même passage encore et encore, en plus de nombreux autres passages du Bouddha. Les nonnes s'exclamèrent, « Waouh ! C'est l'enseignement le plus efficace qu'on ait jamais vu ! »

Bon, il se laissa un peu emporter et continua ce spectacle jusqu'après la tombée de la nuit. Lorsqu'il redescendit, il leur dit, « Ça suffit pour ce soir. » Alors, les nonnes durent retourner à leur monastère. Celui-ci était situé à l'intérieur d'une ville, mais à cette époque, la ville fermait ses portes à la tombée de la nuit pour des raisons de sécurité. Alors, les nonnes durent passer la nuit devant le portail. Le lendemain matin, quand on ouvrit les portes, elles entrèrent dans la ville et les gens s'exclamèrent « Voilà les nonnes qui reviennent d'avoir passé la nuit avec les moines. » C'est la raison pour laquelle nous avons une règle qui interdit aux moines d'enseigner aux nonnes après la tombée de la nuit.

Cela vous donne un exemple de l'humour dans le Canon Pali. C'est amusant, mais cela sert aussi une fonction plus sérieuse. Cela vous aide à accepter la règle parce que vous voyez d'une part, que le comportement était vraiment stupide, et d'autre part, que les personnes qui ont formulé ces règles avaient le sens de l'humour, ce qui montre qu'elles connaissaient bien la nature humaine. Du coup, il devient plus facile de vivre avec ces règles.

J'ai moi-même remarqué quand je suis allé en Thaïlande pour étudier avec les ajaans, qu'ils avaient tous le sens de l'humour, et que cela constituait une partie importante de leur sagesse. Quand vous pouvez rire de vos kilesas, il devient plus facile de vous en détacher.

L'humour est donc un bon moyen de vous motiver à pratiquer ; cela vous permet de vous défaire de choses qui sinon seraient difficiles à abandonner.

Parmi les autres qualités que le Bouddha recommande pour rester motivé, il y a la fierté – une fierté saine – et même l'orgueil – entendez par là, l'orgueil de se dire, « D'autres y sont arrivés. Ils sont humains, tout comme moi, alors pourquoi est-ce que je n'y arriverais pas aussi ? » Il s'agit bien d'orgueil, mais utilisé de façon habile. Tout comme le cuisinier qui peut faire de la bonne nourriture avec des rebuts.

Une autre façon de vous motiver à pratiquer est d'utiliser l'honneur et la honte. Une honte saine consiste à considérer que certains comportements ne sont pas dignes de vous, et à refuser de vous y abaisser. C'est une honte qui provient d'un sentiment d'honneur, c'est-à-dire d'une haute estime de soi et non d'une mauvaise estime de soi.

Il y a même un passage où le Bouddha recommande d'utiliser la rancune comme motivation. Par exemple, imaginons que vous ayez un ennemi et que vous soyez en colère contre lui. Vous vous souvenez alors que quand vous êtes en colère, vous avez tendance à faire des choses stupides et autodestructrices. Des choses que votre ennemi aimerait beaucoup vous voir faire. Alors, vous réfléchissez : est-ce que vous voulez vraiment lui donner cette satisfaction ? Dans un cas comme celui-là, vous utilisez une qualité malhabile pour vous débarrasser d'une autre qualité malhabile.

Enfin, le Bouddha recommande de s'inspirer des gens qui ont montré l'exemple par le passé, tels que le Bouddha lui-même ou les grands maîtres. Le fait qu'ils aient réussi à faire face aux difficultés avec endurance et sagesse vous encourage à en faire de même.

Voilà donc différentes manières de vous motiver. Comme l'a dit le Bouddha, quand vous constatez que vous devenez de plus en plus habiles, vous pouvez vous en réjouir, et cette joie donne de l'énergie à votre pratique. Voilà la seconde dimension de la persévérance.

La **troisième dimension** concerne le type d'effort. Le Bouddha liste quatre types d'effort en tout : prévenir l'apparition de qualités malhabiles ; abandonner toute qualité malhabile qui est apparue ; faire apparaître des qualités habiles ; et ensuite, une fois qu'elles sont présentes, les développer jusqu'à leur apogée.

Je vais vous donner un exemple qui s'applique à la méditation. Au début de la méditation, vous décidez de ne pas céder aux distractions : ça, c'est prévenir. Vous répandez des pensées de bienveillance, vous contemplez le vieillissement, la maladie et la mort, vous pensez aux enseignements sur le kamma ou sur le besoin d'entraîner l'esprit, et vous décidez de rester au contact de la respiration : ça, cela correspond à faire apparaître des qualités habiles. Pendant que vous méditez, si quelque chose sans rapport avec l'objet de méditation, se présente à l'esprit, vous essayez de vous en défaire aussi vite que possible : ça, c'est abandonner. Ensuite, vous vous focalisez sur votre objet, vous travaillez avec votre respiration pour la rendre plus confortable de manière à aimez rester auprès d'elle, et vous vous intéressez d'avantage aux effets de la respiration : voilà maintenir et développer.

Ces quatre types d'efforts s'appliquent non seulement à la méditation, mais aussi à la vie de tous les jours. Par exemple la prévention – qui est un aspect souvent sous-estimé dans la pratique : On a tendance à croire que quand nous pratiquons, nous devons rester dans le moment présent en permanence sans jamais penser au futur, alors qu'en fait il y a des moments où il est nécessaire d'y penser parce que l'on doit anticiper les dangers qui pourraient survenir. Donc, à la fin de votre méditation quotidienne, par exemple, pensez à ce qui pourrait se produire pendant la journée – au travail ou dans le cadre de situations familiales – et utilisez le fait que votre esprit est maintenant centré et calme pour

réfléchir aux difficultés que vous pourriez rencontrer, et aux moyens d'éviter de faire quelque chose qui serait malhabile.

Quand je vivais avec mon maître Ajaan Fuang, j'étais chargé de nettoyer sa hutte tous les soirs en fin de journée. Si j'avais une question à lui poser, c'était le bon moment. Rapidement, j'ai découvert que lorsque je commençais à lui parler d'une difficulté, si la manière dont j'abordais le sujet semblait être un tant soit peu irrespectueuse, ou indiquer que je voulais qu'il résolve le problème à ma place sans que j'aie le moindre effort à faire, il refusait d'en parler. Il m'interrompait et il n'y avait pas de discussion ce soir-là. Du coup, chaque soir en me rendant à sa hutte, je passais beaucoup de temps à me demander, « Quel est le meilleur moyen d'aborder ce sujet ? » Au fil des années, j'ai progressé. Et plus tard, j'ai remarqué que lorsque j'avais des interactions avec d'autres moines seniors en Thaïlande, il était bien plus facile d'obtenir ce que je voulais, tout en faisant en sorte qu'ils se sentent heureux de m'aider ; simplement parce que j'avais pris cette habitude de réfléchir à la meilleure manière d'aborder une question. Alors, pensez-y. Voilà une façon dont vous pouvez utiliser votre méditation qui peut être très utile dans votre vie quotidienne.

Enfin, la **quatrième dimension** de l'effort juste, ou persévérance, est la quantité d'effort : Quelle est la bonne mesure ? La réponse dépend de deux facteurs : premièrement, votre niveau d'énergie, et deuxièmement, la nature de la tâche à accomplir.

En ce qui concerne le premier point, votre niveau d'énergie, vous connaissez probablement l'histoire du moine et du luth. Il y avait un moine qui avait été élevé avec beaucoup de délicatesse – avec tellement de délicatesse même, qu'il avait des poils sur la plante des pieds. C'est une longue histoire. Avant d'être ordonné, alors qu'il vivait chez ses parents, le roi voulu voir ses pieds, « C'est tellement bizarre. Je veux voir ça. » Alors, le jeune homme reçut l'invitation d'aller voir le roi. Quand les parents eurent vent de cette invitation, ils comprirent tout de suite, « Il n'y a qu'une seule raison pour qu'il veuille te voir. C'est pour les poils sous tes pieds. » Alors, ils dirent à leur fils, « Quand tu iras voir le roi, ne mets pas tes pieds devant toi, car ce serait irrespectueux. Assieds-toi toi les jambes croisées, avec tes pieds sur tes genoux, comme ça le roi pourra apercevoir la plante de tes pieds. »

Quoi qu'il en soit, le jeune homme finit par devenir moine et se mit à pratiquer la méditation marchée. Il en arriva au point où il faisait tellement de méditation marchée que ses pieds se mirent à saigner et il se sentit découragé. Il se dit, « Je ferais mieux d'abandonner la robe et de me contenter de gagner du mérite. » Et juste à ce moment-là, le Bouddha, sachant ce qui se passait dans son esprit, apparut devant lui. Imaginez un peu comment vous vous sentiriez à sa place. Vous sortez d'une mauvaise méditation et vous

vous dites, « Je ferais mieux de laisser tomber, » et là le Bouddha apparaît soudain devant vous.

Toujours est-il que le Bouddha demanda au moine, « Est-ce que tu étais en train de penser à abandonner ? » et le moine répondit « Oui. »

Alors, le Bouddha lui dit, « Quand tu étais dans la vie laïque, tu jouais du luth, n'est-ce pas ? »

« Oui. »

« Quand les cordes étaient trop lâches, est-ce que cela sonnait juste ? »

« Non. »

« Et quand elles étaient trop tendues ? »

« Non plus. »

« Alors que fais-tu ? Tu commences par accorder l'une des cinq cordes afin qu'elle sonne parfaitement juste » – apparemment, le luth à cette époque possédait cinq cordes – « et ensuite tu accordes les quatre autres à la première, et tu peux alors reprendre ton morceau. De la même façon, commence par accorder ta persévérance afin qu'elle soit juste au bon niveau. Puis accorde les autres facultés à celle-ci et tu pourras alors reprendre le thème de ta méditation. »

Cela signifie que vous devez commencer par évaluer votre niveau d'énergie et ajuster vos attentes en conséquence. Par exemple, quand vous rentrez à la maison après une longue journée de travail, ce n'est pas le moment de s'asseoir et de dire : « Je ne me lèverai pas avant d'avoir atteint l'éveil total ! » Dites-vous plutôt : « Je vais tenir jusqu'à la fin de l'heure et ça sera déjà bien. » Mais cela veut aussi dire qu'à d'autres moments, quand vous avez plus d'énergie, vous devez vous pousser à fournir plus d'effort. Voilà le premier aspect de la bonne quantité d'effort : votre niveau d'énergie.

Le deuxième aspect dépend de la tâche à réaliser. Comme l'a dit le Bouddha, certaines causes de la souffrance s'en vont simplement en les regardant. C'est pourquoi la pratique de ce qui est appelé « la pleine conscience » fonctionne dans certains cas et pour certaines causes de souffrance – car dans de tels cas, tout ce que vous avez à faire est de regarder fixement ces kilesas et ils disparaissent.

Cependant, il y a d'autres causes de la souffrance dans l'esprit qui ne s'en vont pas si facilement. On pourrait dire que quand vous les regardez, elles vous regardent aussi, et sans sourciller. Vous devez alors, pour employer les mots du Bouddha, exercer une fabrication. Cela se réfère aux trois types de fabrication dont nous avons parlé cet après-midi : corporelle, c'est-à-dire la respiration ; verbale, la manière dont vous parlez à vous-même au sujet du problème – et c'est là que vos idées à propos de vous-mêmes et du monde deviennent importantes – et enfin mentale, qui correspond aux perceptions et aux sensations.



Vos émotions et vos états d'esprit sont constitués de ces fabrications. Alors si un état d'esprit malhabile apparaît, essayez de le déconstruire dans ces termes, et ensuite, d'utiliser ces trois sortes de fabrications pour en construire un meilleur à la place.

Par exemple, supposez que vous ressentiez de la colère. Si vous voulez vous en débarrasser, vous devez d'abord changer la manière dont vous respirez, afin d'apaiser le corps. L'étape suivante consiste à parler à vous-mêmes de cette colère. Vous pouvez vous demander : « Est-ce que cette personne est vraiment si mauvaise que ça ? N'y aurait-t-il pas quelque chose de bon en elle ? » Et si vous voyez qu'elle a quand même un bon côté, cela aide à diminuer la colère. Si vous vous dites, « Non, il n'y a vraiment rien de bon chez ce salopard » – autrement dit, vous êtes vraiment très en colère – alors, rappelez-vous que si cette personne n'a vraiment rien de bon, vous devriez avoir pitié d'elle parce qu'elle est en train de se créer un très mauvais kamma. En d'autres termes, vous apprenez à penser au problème d'une manière qui apaise. Voilà comment utiliser les fabrications verbales.

Pour ce qui est des fabrications mentales, vous devez considérer la perception qui sous-tend la colère. Parfois, quand vous émettez un jugement sur quelqu'un, vous avez une image de vous assis tout en haut dans le fauteuil du juge, vous disant que ce qui peut arriver à cette petite personne en bas ne vous concerne pas vraiment. Cela n'aura aucun effet sur vous. Autrement dit, vous avez l'impression que ce jugement est quelque chose qui ne vous causera aucun problème. Mais le Bouddha vous recommande d'amener à l'esprit une autre perception. Imaginez-vous, dit-il, en train de traverser le désert, étouffant de chaleur, fatigué et tremblant de soif. Et là, vous apercevez une empreinte de pied de vache qui contient un petit peu d'eau. Mais vous réalisez que si vous essayez de l'écoper, ça la rendra boueuse. Alors, qu'allez-vous faire ? Vous devez vous mettre à quatre pattes et boire l'eau directement dans la flaque.

Évidemment, vous ne voudriez pas que quelqu'un passe par là et vous prenne en photo à ce moment – ce n'est pas une posture très digne – mais vous faites ce que vous avez à faire pour assurer votre survie.

De la même manière, le Bouddha dit que quand vous êtes en colère contre quelqu'un, vous devez chercher à voir ce qu'il y a de bon chez cette personne, et ce, pour la survie de votre propre bonté, même si vous avez l'impression que ce n'est pas digne de vous. Vous devez vous rappeler que vous avez vraiment besoin de la bonté des autres, parce que si vous ne pouvez pas voir la bonté chez les autres, il va être très difficile de la développer en vous-mêmes. Cela veut dire que vous devez faire très attention à la manière dont vous portez des jugements, parce que cela peut facilement vous revenir en pleine figure, comme un boomerang. Dites-vous qu'il y a de la bonté quelque part dans le monde. Maintenez cette perception à l'esprit. Cela vous aidera à contrôler la colère.

Parfois, l'effort nécessaire pour surmonter un état malhabile sera facile. À d'autres moments, cela demandera beaucoup d'effort. Comme l'a dit le Bouddha, si votre méditation est difficile et que vous vous sentez abattus au point que les larmes coulent sur votre visage, dites-vous, « Cette souffrance n'est rien en comparaison de celle que j'apprends à m'épargner. » Et vous verrez que finalement, vous serez contents de vous être accrochés. Rappelez-vous que cette pratique a un impact sur l'état de votre esprit non seulement maintenant, mais aussi dans le futur. Et qui va s'occuper de votre futur, si ce n'est vous ? Personne ne peut faire ce travail à votre place. Et si vous ne le faites pas maintenant, ce ne sera pas plus facile en vieillissant. Alors quand vous obtenez un succès dans votre pratique – par exemple, lorsque vous vous êtes bagarrés toute la nuit avec un désir malhabile et que vous avez fini par le surmonter – le lendemain au réveil, remarquez comme vous vous sentez bien ne pas avoir cédé. Souvenez-vous de cette sensation de joie. Cela vous facilitera la tâche la fois suivante. Et cela vous donnera plus de motivation pour vous aider à recommencer.

Voilà donc les quatre façons dont le discernement aide la persévérance : en faisant la distinction entre les qualités habiles et malhabiles – et les stratégies habiles et malhabiles pour les négocier au mieux ; en identifiant comment vous motiver de la meilleure manière ; en discernant quel type d'effort est approprié et quelle est la bonne quantité d'effort. Quand votre discernement guide ainsi votre persévérance, l'effort de la pratique – au lieu de vous épuiser – devient de plus en plus énergisant, de plus en plus productif, renforçant toutes les autres facultés, de telle sorte qu'elles deviennent vraiment des facultés. C'est-à-dire qu'elles passent aux commandes de votre esprit. Et quand elles sont aux commandes, vous découvrez qu'elles sont véritablement vos alliées, vous apportant un bonheur que vous ne pourriez pas connaître sans elles.

Q : Après quelques dizaines d'années de pratique – c'est le cas pour pas mal de personnes ici, je crois (Sangha du Refuge) – à quelles ressources en vous-mêmes faites-vous appel pour garder, mais surtout faire croître la sincérité, l'honnêteté et la détermination au quotidien dans votre pratique ? L'habitude est-elle selon vous une force ?

R : L'habitude, en elle-même, est en partie une force. Vous devez apprendre à maintenir un horaire régulier dans votre pratique. Mais la motivation est quelque chose que vous avez besoin de constamment stimuler en vous : en ayant des pensées qui incitent à la vigilance, et en réalisant que vous travaillez à votre bien-être véritable. Si vous ne vous en occupez pas, qui le fera ? J'aime aussi penser à cette analogie qui compare vos actions aux bagages que vous transportez. Dans cette image du Bouddha, vos mauvaises actions chargent lourdement le chariot qui écrase et efface les empreintes du bœuf qui le tire, alors que vos bonnes actions ne sont que comme l'ombre qui le suit.

Votre ombre n'a pas de poids, tandis que le chariot lui, est très lourd. Donc, si vous pensez à vos actions comme à des bagages, demandez-vous ce que vous aimeriez y trouver quand vous allez les ouvrir. Votre linge sale ? Un tas de bric-à-brac ? Pensez à vos actions comme étant vos possessions les plus importantes. C'est le meilleur moyen de vous inciter à garder la sincérité de votre pratique focalisée sur ce que vous faites aujourd'hui. Rappelez-vous que vous avez ce jour, vous avez cette vie, cette chance de pratiquer, mais vous ne savez pas quand se présentera la prochaine opportunité, alors profitez-en et pratiquez maintenant.

CINQUIÈME JOUR : MATIN

## Les enseignements d'Ajaan Lee

*26 Avril 2017*

Il y a cinquante-six ans jour pour jour qu'Ajaan Lee nous a quittés. Alors ce matin, en son honneur, j'aimerais aborder quelques-uns de ses enseignements qui lui sont propres, et en particulier ceux qui vont pouvoir nous être utiles dès maintenant.

**Le premier** de ces enseignements concerne la manière dont il considérait la respiration. Pour commencer, le fait qu'il nous encourage à jouer avec la respiration, à essayer différents types de respirations afin que l'esprit puisse trouver un endroit où s'établir, est très singulier. Avant que je ne découvre ses enseignements, on m'avait toujours dit de ne pas ajuster la respiration, de la laisser telle quelle sans essayer d'en faire quoi que ce soit. Du coup, je trouvais ça très ennuyeux et j'avais du mal à rester au contact de la respiration. Alors quand j'ai découvert, grâce à lui, qu'on pouvait ajuster la respiration, j'ai trouvé ça libérateur ; surtout quand on combine cette technique avec **le deuxième** de ses enseignements, qui nous encourage non pas simplement à observer l'inspiration et l'expiration, mais à explorer les énergies respiratoires dans le corps. Au début, j'ai trouvé ce concept d'énergies respiratoires plutôt étrange, bien qu'intrigant. Enfant, j'avais toujours du mal à rester en contact avec mon corps. Je me cognais toujours partout, alors je me suis dit que cette technique me permettrait de retrouver la maîtrise de mon corps, et d'aider à en soigner les diverses afflictions.

Il est intéressant de savoir comment Ajaan Lee a découvert cette méthode. À la fin des années quarante, lors d'un voyage en Inde, il avait observé les yogis qui pouvaient dormir sur des lits de clous, où se tenir debout sur une jambe toute la journée. Alors, il s'était demandé, comment y arrivent-ils ? Sa manière de trouver la réponse ne consistait pas à aller leur demander, mais à s'asseoir et à se poser cette question, en méditation. Il

comprit qu'ils jouaient avec les énergies respiratoires dans le corps. Il décida donc d'essayer, non pour dormir sur un lit de clous, mais pour aider sa concentration et gérer ses troubles physiques. À son retour en Thaïlande, il mit par écrit ce qu'il avait découvert dans ce qui s'intitule aujourd'hui « Keeping the Breath in Mind, Method 1 ».

Quelques années plus tard, il alla passer la retraite des Pluies dans la jungle du nord de la Thaïlande, un endroit qui nécessitait trois jours de marche rien que pour y accéder. Peu après son arrivée, il eut une crise cardiaque. Il n'y avait pas de docteurs aux alentours, pas de médicaments, rien. Que pouvait-il faire ? Utiliser les énergies respiratoires ? Vous remarquerez, si vous lisez Method 1, que la plupart des énergies respiratoires qu'il utilisait à ce moment se situaient dans la tête. Avec Method 2, on voit qu'il était plus intéressé par les énergies dans le corps. Comme il souffrait du cœur, il commença par explorer l'énergie dans la nuque. Si vous avez déjà eu des problèmes cardiaques, vous savez que c'est dans cette région que s'accumulent les tensions.

De là, Ajaan Lee a étendu son exploration au corps tout entier, et cela a marché : la santé de son cœur s'est améliorée, et à la fin de la retraite des Pluies il fut capable de sortir de la jungle à pied. C'est à ce moment-là qu'il a écrit Method 2, et c'est ce qu'il a enseigné jusqu'à la fin de ses jours.

Quand je dis qu'il a écrit ces méthodes, en réalité il n'avait pas de stylo à la main. Il s'asseyait en méditation et dictait le livre, à la suite de quoi, quelqu'un transcrivait ce qu'il avait dit. J'ai eu l'occasion de parler à la personne qui a transcrit Method 2, et elle m'a dit que le problème quand on prenait des notes dictées par Ajaan Lee, c'est qu'il parlait très vite. Alors ce qu'elle faisait, c'est qu'elle relisait à Ajaan Lee ce qu'elle avait pu noter, et celui-ci faisait des corrections.

Voilà donc les deux premiers aspects innovants de son enseignement : premièrement, la respiration ne se limite pas à l'air qui entre et qui ressort des poumons, c'est un flux d'énergies dans le corps ; et deuxièmement, vous pouvez jouer avec ces énergies pour rendre la méditation intéressante, et faire du corps un endroit confortable où l'esprit peut venir s'établir. En fait, un des thèmes récurrents que l'on trouve dans tous les enseignements d'Ajaan Lee est que lorsque vous essayez d'établir l'esprit en concentration, vous ne pouvez pas le forcer à être calme. Vous devez utiliser votre discernement pour lui donner envie de s'établir. Ceci est lié au thème de la motivation dont nous avons parlé hier soir.

**Le troisième** des enseignements qui était propre à Ajaan Lee était sa manière d'aborder sati. En français, on utilise le mot Pali « sati » pour traduire « mindfulness », parce que, de façon générale, il y a beaucoup de confusion autour de cette notion. Quand Ajaan Lee a traduit le mot sati en Thaïlandais, il est resté fidèle à la façon dont il était utilisé dans la Canon Pali, qui définit sati comme une fonction de la mémoire : le fait de

conserver quelque chose à l'esprit. En Thaïlandais, il a utilisé le mot *ralyk*, qui signifie se remémorer quelque chose, le faire venir à l'esprit.

Quand Ajaan Lee a écrit son livre sur sati, il a mis l'accent sur les trois qualités qui interviennent dans la pratique de sati. La première est sati. La deuxième est l'alerte, qui consiste à observer ce que vous faites et les résultats produits. Et la troisième qualité est l'ardeur, qui consiste à faire le mieux possible en y mettant tout votre cœur. Ce sont les trois qualités que le Bouddha emploie pour décrire l'établissement de sati, et Ajaan Lee a insisté sur le fait d'avoir ces trois qualités présentes pour voir les problèmes liés au corps, aux sensations, à l'esprit et aux qualités mentales. Pour bien comprendre ces cadres de références et le processus d'établissement de sati, vous devez apprendre à utiliser au mieux ces trois qualités.

Ce qui est intéressant dans cette présentation des trois qualités est le fait que celle qu'il associe au discernement est l'ardeur. La sagesse consistant à réaliser que les enseignements du Bouddha ne sont pas là simplement pour être observés, lus, ou réfléchis, mais pour être mis en pratique, car c'est la pratique qui développe la sagesse. Et c'est en essayant de voir comment résoudre un problème que vous développez votre discernement.

Mon maître, Ajaan Fuang, disciple le plus proche d'Ajaan Lee, résumait ces trois qualités en deux mots, répétés régulièrement dans ses instructions : premièrement, soyez observateurs, et deuxièmement, utilisez votre ingéniosité. Autrement dit, soyez très attentifs à ce qui se passe, à ce que vous faites ; détecter les problèmes qui surviennent, et essayer de voir comment les résoudre par vos propres moyens. Ces deux qualités, être observateur et utiliser votre ingéniosité, caractérisent sati, l'alerte et l'ardeur en action.

Je vous donne un exemple. Au début de mon séjour auprès d'Ajaan Fuang, je me comportais comme un Occidental typique. Je disais des choses comme, « Est-ce qu'il ne vaudrait pas mieux faire ceci comme cela, ou faire ça plutôt comme ceci ? » Alors, un jour il me dit : « Écoute, tu es un Occidental. Tes opinions ne sont pas les bienvenues ici. » Du coup, je me suis dit, « D'accord, et bien, dans ce cas, je me contenterai de faire ce qu'on me dit. » Et parfois, il me disait, « Tu ne peux pas penser un peu par toi-même, non ? »

Il commença à réaliser que j'avais du mal à voir quelles instructions j'étais censé suivre, alors un soir il eut pitié de moi et me raconta une histoire qui datait de son temps avec Ajaan Lee. C'était l'époque où on était en train de construire un hall d'ordination pour le monastère, et comme pour tous les halls d'ordination en Thaïlande, il avait été supposé que la statue de Bouddha serait placée à l'ouest du hall, tournée vers l'est – et ce, en raison de la croyance populaire que le Bouddha était assis vers l'est la nuit de son éveil. Alors, on a enfoui la pierre angulaire, une grosse boîte en béton dans laquelle avaient été

placés des objets porte-bonheur, comme des reliques et des statuettes de Bouddha, sous le mur ouest du hall, là où on pensait que serait placée la statue du Bouddha.

Mais quand le moment fut venu d'installer la statue dans le hall, Ajaan Lee changea d'avis. Il dit, « Mettons la côté est, tournée vers l'ouest. » Aujourd'hui encore les gens se demandent pourquoi il a changé d'avis. Selon Ajaan Fuang c'était parce qu'Ajaan Lee avait prévu la venue du bouddhisme en Occident – incidemment, il se trouve que c'est le hall où je me suis fait ordonner moine.

Quoi qu'il en soit, la boîte de béton ne se trouvait plus sous la statue de Bouddha. Elle se trouvait au-dessous de l'endroit où les gens allaient marcher, et ça, c'est très mal vu en Thaïlande. On ne piétine pas les objets sacrés.

Quelqu'un le fit remarquer à Ajaan Lee un soir, celui-ci se tourna vers Ajaan Fuang pour lui dire : « Déplace-la demain. » Ajaan Fuang pensa immédiatement, « On n'arrivera jamais à la faire bouger. » Elle était enterrée profondément dans le sol. Mais il savait que s'il faisait cette réflexion à Ajaan Lee, celui-ci répondrait, « Si tu n'as pas confiance en moi, je trouverai quelqu'un d'autre. » Alors le lendemain, Ajaan Fuang rassembla tous les moines valides et les novices du monastère sous le hall d'ordination. Ils enroulèrent des cordes autour de la boîte en béton, essayèrent de la déplacer avec des barres à mine, y travaillèrent d'arrache-pied toute la journée, mais rien n'y fit, la boîte refusa de bouger.

Alors ce soir-là, Ajaan Fuang alla voir Ajaan Lee, et lui dit : « Et si on procédait d'une autre manière ? Pourrait-on installer une nouvelle boîte sous la statue du Bouddha, ouvrir l'ancienne, et transférer tous les objets de l'une à l'autre ? » Ajaan Lee, qui était en train de mâcher de la noix de bétel, fit simplement oui de la tête.

Et cela résolut le problème.

Ajaan Fuang résuma la morale de cette histoire en disant, « Voilà comment on montre du respect à son maître. » La conclusion que j'en ai tirée est que premièrement, on fait ce qu'on nous dit de faire ; deuxièmement, si ça ne marche pas, on essaye par soi-même de résoudre le problème différemment ; et troisièmement, on propose une autre solution à son maître. Vous n'êtes donc pas simplement obéissants. Vous devez utiliser votre propre capacité à observer, et vous n'allez pas demander de l'aide avant d'avoir montré que vous avez essayé de trouver une solution par vous-mêmes. Vous n'attendez pas que la réponse vous soit offerte sur un plateau.

Ce thème est récurrent à la fois dans tous les enseignements d'Ajaan Lee et d'Ajaan Fuang : c'est par votre désir de faire quelque chose du mieux possible que vous développerez votre discernement. La sagesse ne vient pas simplement en regardant les choses, mais en faisant le mieux possible en y mettant tout son cœur.

Cela rejoint le **quatrième enseignement** qui était spécifique à Ajaan Lee, à savoir la manière dont il enseignait jhāna. Tout comme les autres maîtres de la tradition de la

forêt, il ne séparait pas la pratique de sati, de la pratique de la concentration. Ce qui lui était propre, en revanche, était la façon dont il parlait des cinq facteurs du premier jhāna, en associant trois de ces facteurs – c'est-à-dire la pensée dirigée, l'unicité de préoccupation, et l'évaluation – aux trois qualités que sont sati, l'alerte et l'ardeur.

La pensée dirigée consiste à diriger son esprit vers un objet. Le second facteur de jhāna, l'unicité de préoccupation, consiste à rester focalisé sur cet objet. Le troisième facteur est l'évaluation ; c'est là que l'on utilise l'observation et l'ingéniosité, pour voir si l'on est bien focalisé, si la respiration est fluide, et si ça n'est pas le cas, comment on peut y remédier. Ensuite, après ces ajustements, vous en évaluez les résultats. Et vous continuez ainsi jusqu'à trouver une approche qui fonctionne.

Une fois développé une sensation de bien-être, vous l'évaluez à son tour : « Quel est le meilleur moyen de l'utiliser ? » Au lieu de ne rien en faire, vous la propagez à travers tout le corps, ce qui donnera à votre concentration une fondation plus solide. Et ceci est en rapport avec les deux facteurs de jhāna suivants, le plaisir et *pīti*, que l'on peut traduire par ravissement ou rafraîchissement. Ces deux facteurs sont les résultats des trois premiers. Si votre pensée dirigée, votre évaluation et votre unicité de préoccupation font bien leur travail, le plaisir et le ravissement suivront nécessairement. Ajaan Lee est, à ma connaissance, le seul qui identifie les trois premiers facteurs comme étant les causes, et les deux autres les résultats. Autrement dit, le plaisir et le ravissement ne sont pas des choses que vous créez directement. Ils se développent par l'intermédiaire des trois autres facteurs – ce qui est exactement ce que vous êtes en train de faire en ce moment. Vous dirigez vos pensées vers la respiration, vous essayez de rester à son contact et d'en faire votre unique objet de préoccupation, et vous l'évaluez afin de la rendre confortable. Ajaan Lee était également unique dans la façon dont il associait l'évaluation au discernement : c'est l'ardeur qui amène ainsi l'esprit à s'établir.

Un autre aspect de jhāna qu'Ajaan Lee enseignait concerne les six éléments, ou propriétés, du corps. Là aussi, ce sont des termes que j'ai trouvé étranges au premier abord, puis j'ai réalisé qu'ils décrivent simplement l'expérience directe que nous faisons du corps. Par exemple, cette sensation de chaleur que vous ressentez déjà dans le corps, c'est ce qu'on entend par l'élément ou la propriété feu. De même avec l'élément eau qui correspond aux sensations de fraîcheur dans le corps. Et l'élément terre, aux sensations de solidité. Quant à l'élément vent (en Thaïlandais le mot vent est le même que celui pour la respiration), il s'agit des sensations de mouvement et d'énergie qui circulent dans le corps. Ce que vous allez alors essayer de faire, pour développer la concentration et le discernement simultanément, c'est de vous sensibiliser à ces aspects de votre expérience, et de les amener à un équilibre dans le corps, accroissant ainsi les sensations de plaisir et d'aise.

Alors, comment procéder ? D'abord, essayez de voir s'il y a un déséquilibre dans le corps. A-t-il trop chaud, ou trop froid ? Ressentez-vous des sensations de lourdeur, ou au contraire d'étourdissement ou de vertige ? Ensuite, essayez de penser à l'élément opposé. Par exemple, si vous avez froid, c'est qu'il y a trop d'éléments eau, alors demandez-vous, « Où est l'endroit le plus chaud dans le corps en ce moment ? » Voilà où se trouve l'élément feu. Focalisez-vous à cet endroit, et pensez simplement « chaleur ». Conservez à l'esprit cette perception de chaleur, et vous verrez que la combinaison de la sensation et de la perception fera augmenter l'impression de chaleur. Ensuite, vous pouvez propager cette sensation de chaleur à travers le corps tout entier, comme vous le faites avec l'énergie respiratoire. De façon similaire, vous pouvez également équilibrer la respiration et la terre : lorsque vous vous sentez un peu étourdis, concentrez-vous sur les parties solides du corps, et laissez ces sensations et cette perception de solidité se propager.

En amenant ainsi les éléments à un état d'équilibre, vous arrivez à créer une sensation de bien-être plus profonde dans le corps, et par la même occasion, vous en apprenez plus sur le pouvoir des perceptions. Cela vous permet également de réaliser que vous pouvez faire des choix au présent : cette sensation du corps n'est pas simplement une donnée brute. Elle contient tout un ensemble de potentiels. C'est comme ce que l'on disait il y a deux jours à propos du principe de causalité tel que le décrit le Bouddha : dans le moment présent, vous avez à votre disposition différents potentiels, et c'est à vous de décider lesquels vous allez développer pour obtenir le meilleur résultat. Plus largement, le but de ces instructions est de vous montrer que vous disposez de plus de possibilités que vous ne le pensiez.

Comme je le disais plus tôt concernant les enseignements d'Ajaan Lee sur la respiration, leur but est de nous ouvrir à de nouvelles possibilités. Et c'est très libérateur. Même si vous ne parvenez pas au terme du stress et de la souffrance durant cette méditation, au moins vous apprenez à gérer les problèmes qui surviennent dans le corps, et vous vous dotez d'outils qui vous permettent de faire naître un sentiment de bien-être et de clarté dans l'esprit.

Derrière tous les enseignements d'Ajaan Lee, il y a cette idée que nous travaillons à développer la méditation comme un savoir-faire. Il faisait souvent des analogies avec d'autres savoir-faire – comme coudre une chemise, tresser un panier, ou fabriquer des tuiles en terre cuite – pour expliquer comment apprendre de votre méditation. Comme il disait, vous apprenez les principes de base de votre maître, mais si vous voulez devenir vraiment bon, vous devez apprendre directement des matériaux que vous travaillez ainsi que de vos actions – en d'autres termes, de votre ardeur et de votre évaluation.

Par exemple, supposons que vous vouliez tresser un panier. D'abord, vous en faites un, et une fois que vous l'avez fini, vous l'examinez afin de voir ce qui ne va pas. Ensuite vous en tressez un deuxième, en essayant de corriger les défauts du premier et en faisant



bien attention à ce que vous faites, de manière à pouvoir encore vous améliorer si vous avez besoin d'en réaliser un troisième. Et si vous y mettez ainsi toute votre détermination et toutes vos capacités d'observation et d'évaluation, vous finirez par devenir un expert du tressage de paniers.

De la même façon, quand vous méditez, vous utilisez votre sati, votre ardeur et votre alerte – qui, lorsque vous travaillez à établir l'esprit en concentration, produisent l'évaluation – menant à l'expertise en respiration. C'est le même processus. Soyez alertes à votre respiration. Si vous n'aimez pas la manière dont vous respirez, essayez-en une autre légèrement différente. Si celle-là ne vous plaît pas non plus, changez à nouveau. Quand vous avez trouvé un type de respiration satisfaisant, continuez ainsi et développez-le. Tout cela requiert votre détermination. En procédant de la sorte, vous verrez que vous parvenez à établir l'esprit en utilisant à la fois votre discernement et votre concentration – le tout culminant dans un état d'esprit qui est à la fois calme et clair. Une fois que vous avez trouvé une méthode qui fonctionne, utilisez votre sati pour vous en rappeler, afin de pouvoir l'appliquer à vos sessions de méditation suivantes. De cette façon, votre sati, votre concentration et votre discernement travaillent main dans la main. Et les cinq facultés sont à l'œuvre ensemble simultanément.

CINQUIÈME JOUR : APRÈS-MIDI

## Questions – Réponses

Q : Lorsque j'observe ma respiration, ou quand je lui donne une direction, j'ai la sensation de la contrôler. Ça ne me semble pas naturel. Quels conseils pourriez-vous me donner ?

R : L'esprit contrôle toujours plus ou moins la respiration, mais une grande partie de ce contrôle se passe à un niveau subconscient. Là, nous essayons de faire en sorte que ce processus devienne plus conscient. Quand vous en devenez progressivement plus conscients, vous allez probablement le dénaturer un peu au début. Mais à mesure que votre sensibilité se développe, votre contrôle va devenir plus raffiné et plus habile. Comme l'a dit une fois Ajaan Fuang, jusqu'à ce que vous atteigniez le premier stade de l'éveil, d'une manière ou d'une autre vous allez contrôler la respiration, alors autant apprendre à le faire bien.

Q : Croyez-vous à une luminosité de l'esprit quand celui-ci est débarrassé de ses obscurcissements ?

R : Oui, il y a cette luminosité.

Q : Il n'y aurait donc pas d'esprit neutre, comme j'ai cru le comprendre hier ? Cela impliquerait-il que la nature profonde de l'être est positive ?

R : Pas nécessairement. Le fait que l'esprit soit lumineux ne veut pas dire qu'il soit bon ou libre de la souffrance, et cela ne veut pas non plus dire qu'il ait perdu le potentiel de s'obscurcir à nouveau. La luminosité est une caractéristique de la concentration. Il y a un maître dans la tradition de la forêt, Ajaan Maha Boowa, qui, à la différence d'autres ajaans, était très explicite dans sa description de ses expériences méditatives. Certains des passages les plus intéressants dans ses enseignements concernent justement cette question de la luminosité de l'esprit. Il dit que l'esprit lumineux contient encore de l'ignorance, et que pour dépasser ce stade, vous devez être capables de voir cette luminosité comme un type de kilesas dans l'esprit. Le Bouddha lui aussi a parlé de différents types de luminosité qui peuvent apparaître dans l'esprit – différentes couleurs comme le rouge, le jaune, le bleu ou le blanc – la luminosité blanche étant la plus élevée. Mais elle aussi contient de l'inconstance, et n'est donc pas libre de kilesas. Même dans la luminosité, nous avons donc toujours le potentiel du bien et du mal. C'est seulement lorsque nous arrivons à dépasser la luminosité que nous parvenons à atteindre ce qu'il y a de réellement précieux dans la pratique.

Q : Pouvez-vous nous expliquer simplement la nature non née et non morte de tout phénomène ?

R : Il n'y a qu'une seule chose qui est sans naissance et sans mort, et le Bouddha nous dit qu'il ne s'agit pas d'un phénomène. C'est ce que nous appelions l'autre soir « la conscience sans surface. » Pour en parler, on peut simplement dire qu'elle existe. Elle n'a rien à voir avec les liens de cause à effet, elle se tient en dehors du temps et de l'espace, mais vous pouvez y accéder en développant la concentration et le discernement. Pourquoi vous en êtes capables, ça, le Bouddha ne l'a jamais expliqué. Mais il suffit de savoir que vous pouvez y arriver.

Q : Comment expliquer ce phénomène d'un corps qui naît et qui meurt, avec une conscience qui n'est pas née et qui ne meurt pas ?

R : Encore une fois, vous ne pouvez pas expliquer pourquoi ils sont là, l'un comme l'autre. Vous pouvez expliquer pourquoi le corps naît et meurt : puisqu'il y a des éléments dans l'esprit qui naissent et qui meurent, alors les causes requises sont présentes pour faire apparaître un corps qui va naître et mourir. Mais pour ce qui est de la connexion entre cet aspect de l'esprit qui naît et qui meurt, et l'aspect sans naissance et sans mort de l'esprit, ça, on ne peut pas l'expliquer. C'est l'une de ces questions que le Bouddha n'a jamais abordées. Par contre, il a expliqué comment vous pouvez atteindre cette seconde dimension, et c'est tout ce qui importe.

Q : Quand on veut atteindre le nibbāna, la paix absolue, la dernière, ultime, parfaite absorption, cela veut-il dire que la vie telle qu'elle est ne nous a pas convenu ?

R : Vous regardez la vie telle qu'elle se présente autour de vous, et partout vous voyez le vieillissement, la maladie et la mort. Vous voyez beaucoup de gens fournir de gros efforts pour obtenir des choses qui leur sont par la suite enlevées. Vous voyez des personnes qui sont tellement attristées par leur vie qu'elles se suicident. Autrement dit, vous regardez les souffrances de la vie et vous voyez que tout s'efface constamment, que tout se désagrège et disparaît. Alors vous vous demandez, « Est-ce qu'il n'y a pas mieux que ça ? » C'est la raison pour laquelle nous voulons atteindre le nibbāna. La réponse à cette première question est donc, oui. Cela dit, si regardez les choses sous un autre angle, vous pouvez aussi considérer que la possibilité de nibbāna fait partie de la vie. C'est ce qui donne à la vie son éclat.

Q : Est-ce que quelqu'un qui aurait été heureux de son passage sur Terre, avec ses peines et ses joies, et qui ne serait pas mécontent d'y revenir, ne serait donc pas un vrai bouddhiste – car il tarderait, voire manquerait, son but suprême qui est l'extinction de l'existence ?

R : Tout d'abord, notre but n'est pas l'extinction de l'existence, mais plutôt l'extinction de l'avidité, de la colère et de l'illusion. D'ailleurs, la plupart des bouddhistes raisonnent comme vous. Ils se disent, « Je vais prendre mon temps. » La question est, combien de souffrance êtes-vous prêt à endurer avant de vouloir y mettre un terme ? Et ça, c'est une question à laquelle chacun d'entre nous doit trouver sa propre réponse. Le Bouddha n'a jamais poussé quiconque à aller vers le nibbāna. Il a simplement dit, c'est là, et voilà l'opportunité. On ne sait pas quand cette opportunité se représentera. Mais c'est à vous de décider.

Q : Pourquoi sommes-nous sur Terre ?

R : Parce que nous voulons y être. Nous avons chacun différentes raisons de vouloir être ici, et ces raisons changent avec le temps. Vous pouvez trouver ça décourageant, mais cela peut également être libérateur. Vous pouvez décider que vous allez vous fixer un but noble dans cette vie, et vous avez tous les droits de poursuivre ce but. Comme le disait Ajaan Fuang, « Personne ne nous a embauchés pour naître. » Et nous avons le droit de faire de notre vie ce que nous voulons.

Q : Est-ce que par nos multiples passages, nous sommes là pour expérimenter ce que nous ne sommes pas – *anicca, anattā* – afin d'atteindre dans d'innombrables vies l'éveil ?

R : Atteindre l'éveil est un but que vous vous fixez vous-mêmes. Ce n'est pas une donnée universelle. Quelqu'un demanda un jour au Bouddha, « Est-ce que tout le monde va atteindre l'éveil ? Ou la moitié du monde ? Ou un tiers du monde ? » Et le Bouddha refusa de répondre. Le vénérable Ānanda qui était présent à ce moment-là, eut peur que la personne se vexe du silence du Bouddha, alors il le prit à part et lui donna cette analogie : « Imaginez une forteresse surveillée par un gardien avisé. Le gardien fait le tour de la forteresse et constate que mise à part la porte, il n'y a aucune autre entrée, aucun trou dans les murs qui serait suffisamment large pour laisser passer ne serait-ce qu'un chat. Il ne sait pas combien de gens pénétreront dans la forteresse, mais il est sûr que tous ceux qui y rentreront le feront par la porte. De la même manière, le Bouddha ne sait pas combien de gens choisiront d'aller vers l'éveil, mais il sait que tous ceux qui y parviendront auront emprunté cette voie. » La raison pour laquelle il ne sait pas combien de personnes atteindront l'éveil est que nous avons tous notre libre arbitre, et il ne sait pas combien d'entre nous choisiront d'aller vers l'éveil. C'est à nous de décider.

CINQUIÈME JOUR : SOIR

## Sati: le premier stade

Sati est la deuxième faculté d'intention, en ce sens qu'elle gouverne les actions que vous menez lorsque vous méditez. C'est un fait que l'on a souvent tendance à ignorer. Sati est parfois défini simplement comme le fait d'être dans le moment présent, en acceptant tout, et sans rien faire. Mais la définition que lui donne le Bouddha est bien plus proactive. C'est une qualité qui s'appuie sur la persévérance – d'ailleurs, en fait, elle inclut la persévérance – et de là, devient le thème de la concentration juste [§7]. C'est quelque chose que vous faites.

Voilà la définition de sati que l'on trouve dans le Canon. Remarquez qu'elle se compose de deux parties. La première partie décrit sati lui-même, et la deuxième l'établissement de sati.

Premièrement, sati : « Il y a le cas où un moine, un disciple des nobles êtres, possède sati, est doté d'une excellente compétence en matière de sati, capable de se souvenir et de faire venir à l'esprit ce qui a été dit et fait il y a longtemps. » Voilà la partie sur sati.

Deuxièmement, l'établissement de sati : « Il demeure focalisé sur le corps en tant que tel – plein d'ardeur, alerte et doté de sati – laissant de côté l'avidité et les angoisses concernant le monde. Il demeure focalisé sur les sensations en tant que

telles... l'esprit en tant que tel... les qualités mentales en tant que telles – plein d'ardeur, alerte et doté de sati – laissant de côté l'avidité et les angoisses concernant le monde. » [§1]

Remarquez dans la définition de sati qu'il s'agit d'une faculté de votre mémoire active. Comme le dit le passage, vous êtes capables de vous souvenir et de faire venir à l'esprit ce qui a été fait par le passé. Dans la pratique, cela veut dire que vous êtes capables d'amener à l'esprit ce qui va vous aider à accomplir ce que vous avez à faire dans le moment présent. Il y a un autre passage, dans Majjhima 117, qui parle du rôle de sati comme étant capable de se souvenir d'abandonner les qualités malhabiles et de développer les qualités habiles. En d'autres termes, il ne s'agit pas simplement d'être conscient et d'accepter les choses qui apparaissent et qui disparaissent. Nous faisons en sorte que certaines choses apparaissent et nous en empêchons d'autres d'apparaître ; et de la même manière, nous faisons en sorte que certaines choses disparaissent et nous essayons d'en empêcher d'autres de disparaître. Ceci est exprimé encore plus clairement dans un passage d'Āṅguttara 4:235, qui définit sati comme un principe directeur [§6]. Son rôle en tant que principe directeur est de faire apparaître les qualités habiles et d'empêcher qu'elles ne disparaissent.

Il y a plusieurs analogies dans le Canon qui expriment cette idée. Par exemple, il y a l'image d'un homme dont la tête est en feu et qui, doté de sati, éteint le feu le plus vite possible. Autrement dit, il se souvient de l'éteindre. Il n'accepte pas simplement le fait que sa tête soit en feu, et il n'en profite pas pour admirer la couleur des flammes. Le rôle de sati est de vous rappeler que vous devez éteindre le feu, et que c'est ce que vous devez faire en priorité.

Une autre analogie dans le Canon compare sati à un gardien avisé, posté à la porte d'une forteresse située à une frontière. Il doit savoir qui laisser rentrer et à qui interdire l'accès. Il ne peut pas simplement rester assis là, à regarder les gens aller et venir ; il doit être capable de reconnaître les amis des ennemis. Sa présence peut être suffisante pour dissuader certains ennemis, mais beaucoup d'autres ne seront pas découragés et se faufleront dans la forteresse sous son nez.

On peut alors se demander pourquoi il y a cette compréhension erronée de sati interprété simplement comme une conscience passive. Cela provient d'une lecture du Satipaṭṭhāna Soutta qui considère que ce soutta donne une explication complète de la pratique de sati. En réalité ce discours n'a pour objectif d'explicitier qu'une partie de la formule de sati. Son but est de faire comprendre ce que cela veut dire de rester focalisé sur une chose en tant que telle. Il n'aborde pas le reste de la formule. En particulier, il ne dit rien sur l'ardeur. Si vous considérez le soutta comme une explication exhaustive de sati, cela pourrait vous mener à croire que vous n'avez pas besoin d'utiliser l'effort ardent. Mais si vous regardez d'autres souttas dans le Canon, vous verrez que le Bouddha

explique de façon répétée comment l'ardeur et le reste de la formule doivent fonctionner – et ce, d'une manière très proactive. Pour comprendre la pratique de sati dans sa totalité, vous devez donc aller chercher ailleurs dans le Canon Pali.

Après avoir défini sati, le passage ci-dessus explique comment l'établir. La formule décrit deux activités : la première est de rester focalisé sur un objet en tant que tel, et la deuxième consiste à laisser de côté l'avidité et les inquiétudes en ce qui concerne le monde. Ce sont les activités de base pour amener l'esprit à la concentration : vous vous donnez un objet autour duquel rassembler l'esprit, et vous évacuez tout le reste.

La formule mentionne également trois qualités qui sont présentes dans les deux activités : l'ardeur, l'alerte, et sati.

Regardons à présent un peu plus en détail ces aspects de l'établissement de sati.

Commençons par les activités. *Demeurer focalisé* veut dire que vous vous concentrez sur un thème unique parmi tout ce qui se produit dans le champ de votre conscience. C'est comme suivre des yeux un fil le long d'un morceau d'étoffe. L'image qui est donnée dans le Canon est celle d'un homme qui a sur sa tête un bol rempli d'huile. J'ai déjà mentionné cette image en partie l'autre jour, mais la voici dans sa totalité : l'homme porte donc sur sa tête un bol d'huile plein à ras bord. Derrière lui un autre homme brandissant un sabre le suit. S'il renverse ne serait-ce qu'une goutte d'huile, il se fera trancher la tête. De plus, l'homme au bol d'huile sur la tête doit traverser une foule de gens. D'un côté, il y a une reine de beauté qui chante et qui danse, et de l'autre, la foule qui crie, « Regardez ! La reine de beauté est en train de chanter et danser ! » L'homme doit donc maintenir son esprit bien concentré sur le bol d'huile. Voilà ce que signifie demeurer focalisé.

Pour ce qui est de l'objet de votre focalisation, la formule mentionne quatre cadres de référence : le corps, les sensations, l'esprit et les qualités mentales. Ces quatre peuvent être divisés en deux groupes.

Le premier groupe comprend les trois premiers *cadres de référence* – le corps, les sensations et l'esprit – qui sont les trois composantes de votre concentration. Vous essayez de faire en sorte que votre attention et les sensations de plaisir ou d'équanimité remplissent votre corps tout entier. Vous essayez d'amener ces facteurs à point d'équilibre, car ces trois éléments vont être les composantes du monde de devenir que vous allez créer dans votre état de concentration.

D'abord, dans la catégorie du **corps**, on nous donne une liste de thèmes de méditation qui tournent tous autour du corps. Le premier est la respiration. Les deux suivants consistent à être conscient des postures et des mouvements du corps. Un autre à être conscient des différentes propriétés du corps, c'est-à-dire la terre, l'eau, l'air et le feu. Ensuite, il y a l'analyse du corps en termes des différentes parties qui le composent,

comme les cheveux, les dents, la chair, etc. Et enfin, la contemplation de son inévitable décomposition après la mort.

Remarquez que certains de ces exercices consistent à être simplement conscient du corps tel qu'il est dans le moment présent, mais que ce n'est pas le cas pour tous. L'inévitable décomposition du corps après la mort, par exemple, est quelque chose qui se produira dans le futur. Le but de cette dernière contemplation est de vous aider à faire face à certains types de kilesas qui peuvent surgir dans l'esprit, et que vous pouvez ressentir autour de l'apparence du corps – en particulier, la fierté, la honte ou le désir sexuel. Cela peut vous aider à dépasser une attraction ou une aversion malsaine que vous pouvez avoir à l'égard du corps, et à vous concentrer sur ce que vous pouvez en faire de plus utile, comme pratiquer par exemple. Voilà le premier cadre de référence.

Le deuxième cadre de référence correspond aux **sensations**. Il s'agit des ressentis des sensations qui peuvent être plaisants, déplaisants, ou neutres. Le Bouddha a divisé chacun de ces trois ressentis en deux sortes : ce qu'il appelle les sensations de la chair, et les sensations qui ne sont pas de la chair. C'est une terminologie un peu étrange, mais en gros, les sensations de la chair sont liées aux cinq sens. Les sensations qui ne sont pas de la chair sont celles qui font partie de la pratique de la voie. Les plaisirs de la concentration, par exemple, sont des plaisirs qui ne sont pas de la chair. Les douleurs qui ne sont pas de la chair correspondent aux douleurs que vous pouvez ressentir lorsque vous pensez au chemin qu'il vous reste encore à parcourir avant d'arriver au but. Le Bouddha dit que cette douleur est utile. Il vaut mieux se concentrer sur ce type de douleur plutôt que sur celles de la chair, parce que cela vous motive pour pratiquer.

Ce qu'il est important de noter, quand on parle des sensations, c'est qu'il ne s'agit pas simplement de laisser les sensations se présenter d'elles-mêmes à tort et à travers. Souvenez-vous de l'enseignement sur le kamma : il y a des potentiels qui proviennent du passé, et à tout moment vous pouvez choisir parmi plusieurs options. Ce dont vous allez faire l'expérience va dépendre de ce que vous choisirez de faire au présent. Différents potentiels peuvent conduire à des sensations de différentes sortes. Et comme les sensations peuvent avoir un impact sur l'esprit, on essaye d'encourager les potentiels utiles, qu'ils soient liés à la chair ou pas.

Souvenez-vous que le Bouddha n'a pas rejeté tous les plaisirs des sens. Tant qu'ils n'engendrent pas d'états mentaux malhabiles, il n'y a pas de problème. Quelques exemples donnés dans le Canon incluent les plaisirs d'être dans la nature, les plaisirs de l'isolement, et les plaisirs de vivre harmonieusement en société. Tous ces plaisirs ne posent aucun problème. Il faut également s'assurer que pour les obtenir, ils ne nécessitent pas de commettre des actions malhabiles ; alors ils sont tout à fait acceptables. C'est la raison pour laquelle les moyens d'existence justes font partie de la voie.

Pour ce qui est du troisième cadre de référence, l'**esprit**, il correspond aux différents états d'esprit. Le Bouddha donne une liste de paires d'états d'esprit habiles et malhabiles, qui vont dans un ordre ascendant à mesure que votre pratique se développe. Le message de cette liste est qu'au lieu d'accepter passivement ces états malhabiles, vous devez essayer de vous en débarrasser et de développer des états habiles. Par exemple, l'état d'esprit qui n'est pas concentré est associé à l'esprit concentré ; un état d'esprit restreint est associé à un esprit plus vaste. Naturellement, dans chaque cas, vous essayez de faire usage des potentiels qui proviennent du passé pour développer l'alternative positive.

Voilà donc le premier groupe de cadres de référence, composé du corps, des sensations et de l'esprit.

Le deuxième groupe correspond aux **qualités mentales**. On dirait qu'il s'agit d'un seul cadre de référence, mais en réalité le Bouddha donne une liste de nombreux cadres de référence dans cette catégorie. Par exemple, il parle de qualités mentales malhabiles comme les cinq empêchements, les entraves basées sur les six sens, les cinq agrégats de l'agrippement, qui correspondent à la première noble vérité, et le désir dévorant, qui correspond à la seconde. D'autres cadres de référence listent des qualités habiles, comme les sept facteurs pour l'éveil, l'abandon du désir dévorant, le noble octuple sentier – qui correspondent aux troisième et quatrième nobles vérités.

Ces qualités mentales sont des choses que vous devez soit abandonner, soit développer, pour amener le corps, les sensations et l'esprit à un état de concentration. Ou alors, si vous êtes déjà en concentration, elles peuvent vous aider à rendre celle-ci encore plus solide, afin de pouvoir servir de base à votre discernement. Nous parlerons de ces qualités mentales plus en détail demain.

Voilà donc les quatre cadres de référence que vous conservez à l'esprit quand vous pratiquez la concentration.

Il est important de noter d'emblée que bien qu'en apparence ces catégories semblent correspondre à quatre thèmes de méditation différents, en pratique, elles se rejoignent toutes. Lorsque vous êtes focalisés sur la respiration, par exemple, les sensations et les états d'esprit sont également présents. Ensuite, vous utilisez ce que vous avez retenu de ces listes de qualités habiles et malhabiles pour éliminer les qualités malhabiles qui vous éloigneraient de la respiration, et pour cultiver les qualités habiles qui favorisent le développement de votre concentration sur le corps. Ajaan Lee appelle cela la pratique du quatre en un, et du un en quatre. Les quatre se rejoignent autour d'un seul thème : la respiration.

Notez également que vous vous focalisez sur ces cadres *en tant que tels*. En d'autres termes, vous ne vous concentrez pas sur le corps dans le contexte du monde extérieur – en vous demandant, par exemple, s'il est séduisant aux yeux des autres, ou s'il est



suffisamment fort pour accomplir le travail que vous avez à faire dans le monde. Vous considérez le corps simplement en lui-même, selon ses caractéristiques propres.

Le Canon offre plusieurs analogies pour décrire cette partie de la pratique. Par exemple, il parle d'un poteau auquel est attaché un éléphant que vous voulez dresser. Ou d'un pilier auquel vous attachez six animaux. Cette image est particulièrement intéressante. Il y a un crocodile, un oiseau, un chien, une hyène, un serpent et un singe, chacun attaché à une laisse. Si vous vous contentez d'attacher toutes les laisses les unes aux autres, chaque animal va tirer dans la direction où il veut aller : le singe vers les arbres, l'oiseau vers le ciel, le chien vers le village, le serpent vers la fourmilière – je n'ai jamais vu de serpents intéressés par des fourmis, mais qui sait ? – la hyène vers le charnier, et le crocodile vers la rivière. Comme le dit le Bouddha, c'est l'animal le plus fort qui va tirer tous les autres dans sa direction. Et bien sûr, c'est le crocodile. Il va les entraîner dans la rivière, où ils finiront tous par se noyer. Voilà ce qui se passe quand vous vous promenez et que vos sens ne sont pas gardés. Votre bonté se noie.

En revanche, si sati est bien établi dans le corps – comme le pilier auquel sont attachées toutes les laisses – alors, quelque soit l'attrait des choses extérieures qui viennent aguicher les sens, personne ne pourra s'éloigner du pilier.

Le but de rester focalisé ainsi sur le corps en tant que tel est donc de maintenir l'esprit fermement en place, afin que vous puissiez pratiquer la retenue des sens, en gardant en tête le cadre de référence des entraves basées sur les six sens.

Une autre analogie que le Bouddha utilise est celle d'une caille. Il raconte l'histoire d'un faucon qui, apercevant une caille, plonge, l'attrape et l'emporte avec lui. La caille se lamente sur son sort, « Ah, voilà bien mon manque de mérite ! Si seulement j'étais resté dans mon territoire ancestral, ce faucon n'aurait pas fait le poids contre moi. » Piqué au vif, le faucon lui demande, « C'est quoi, ton territoire ? » Et la caille répond : « Un champ fraîchement labouré avec des petits tas des pierres. » Alors, le faucon lui dit, « D'accord, je te laisse filer. Retourne à ton territoire, mais même là-bas, tu ne m'échapperas pas. » Alors, la caille va se réfugier dans son territoire, se pose sur une pierre, et nargue le faucon : « Viens me chercher si tu l'oses ! Viens me chercher si tu l'oses ! » Le faucon plonge à nouveau, et au moment où la caille aperçoit le faucon s'approcher à toute vitesse, elle saute derrière la pierre, et le faucon vient s'y écraser et mourir.

Dans l'explication que donne le Bouddha de cette image, le territoire ancestral de la caille correspond aux quatre établissements de sati. Le territoire qui se situe au-delà correspond au temps que vous passez à penser aux plaisirs des sens. Et le faucon représente Māra – le roi de la mort – ce qui veut dire que si vous allez vous perdre dans les plaisirs des sens, Māra va vous attraper.

Voilà pour ce qui est de l'activité de rester focalisé sur les quatre cadres de référence.

L'autre activité de l'établissement de sati consiste à *abandonner l'avidité et les inquiétudes concernant le monde*. Là, il s'agit de vous défaire de tout ce qui pourrait vous distraire de votre thème de méditation, c'est-à-dire la reine de beauté et la foule.

Voilà les deux activités de l'établissement de sati.

Regardons à présent les trois qualités que vous devez posséder pour mener à bien ces activités : *l'ardeur, l'alerte et sati*. Nous avons déjà un peu parlé de ces qualités ce matin. Souvenez-vous que sati consiste à ne pas oublier où rester focalisé et quoi faire quand quelque chose survient dans la méditation : ce que vous devez abandonner, ce que vous cherchez à développer, ce que vous voulez prévenir, et ce que vous essayez d'amener à son apogée – autrement dit, les activités de la persévérance.

L'alerte consiste à être clairement conscient de ce que vous faites pendant que vous le faites, et des résultats que vous obtenez. Cela veut dire qu'il ne s'agit pas simplement d'une conscience « sans choix » de tout ce qui se produit dans le moment présent. Vous choisissez de vous concentrer sur vos actions.

L'ardeur est la qualité de persévérance. Vous mettez tout votre cœur à faire du mieux que vous pouvez. C'est là que vous fabriquez votre expérience du moment présent.

Chacune de ces qualités est guidée par le discernement. C'est le discernement qui indique à sati quoi garder à l'esprit, à l'alerte où rester focalisé dans le moment présent, et à l'ardeur ce que vous avez à faire.

Ajaan Lee cependant, identifie l'ardeur comme la qualité principale du discernement – le discernement consistant à réaliser que tous les enseignements du Bouddha que vous avez entendus ne sont pas simplement des sujets de discussion ou de réflexion. Il s'agit de vérités qui s'accompagnent de tâches à accomplir. Si vous avez suffisamment de sagesse pour vouloir sincèrement mettre un terme à la souffrance, et pour réaliser que la fin de la souffrance va dépendre de vos actions, le désir de devenir plus habile dans vos actions est ce qui va constituer l'essence de cette sagesse. En termes du noble octuple sentier, cela rejoint la résolution juste.

Alors, comment ces trois qualités s'appliquent-elles aux deux activités de l'établissement de sati ? Pour ce qui est de demeurer focalisé sur, par exemple, la respiration en elle-même et par elle-même, sati vous rappelle de rester au contact de la respiration. Il se souvient également des différentes méthodes que vous avez apprises par le passé pour vous occuper de la respiration – celles-ci vous aideront dans votre tâche. L'alerte surveille à la fois la respiration et l'esprit pour s'assurer qu'ils restent bien ensemble. Et l'ardeur est le désir sans réserve qui vous rend toujours plus alerte – avec une sensibilité accrue à la respiration et à l'esprit – et qui maintient sati établi en continu.

Pour ce qui est d'abandonner l'avidité et les inquiétudes concernant le monde, si vous vous apercevez que vous avez perdu la respiration, l'alerte est ce qui va s'en rendre

compte ; sati ce qui vous rappelle de revenir à la respiration – ou bien, si l'esprit ne veut pas y retourner, pourquoi c'est important. Sati se souvient également des différentes stratégies employées pour revenir à la respiration, comme nous en avons parlé l'autre jour. Et l'ardeur est le désir de retourner à la respiration aussi vite et aussi efficacement que possible.

Alors, bien sûr, vous allez remarquer qu'en rassemblant ces différents éléments de l'établissement de sati, vous créez un état de devenir. Le corps, les sensations et l'esprit, constituant votre monde, vos cadres de référence. Votre identité est celle du méditant qui essaie de maintenir sati, l'alerte, l'ardeur et la concentration solidement établies, et de vous extraire d'autres devenirs qui viendraient vous détourner du monde de votre concentration.

Plus vous êtes alerte lors de ce processus – et tout particulièrement alerte aux signes précurseurs d'un égarement – mieux c'est.

Je vais vous donner une autre analogie qui n'est pas dans le Canon. Il s'agit encore une fois d'une histoire de science-fiction. Je ne lisais pas beaucoup de science-fiction quand j'étais jeune, mais un jour, à Bangkok, dans un tiroir de ma chambre, il y avait un recueil d'histoires de science-fiction. À l'époque j'étais cruellement en manque d'anglais, alors j'ai lu le livre en entier. Mon histoire préférée était celle d'un vaisseau spatial qui se déplaçait, non pas en utilisant du carburant, mais en changeant son cadre de référence. Si son cadre de référence était la Terre, il restait sur Terre. Si c'était le soleil, il quittait la Terre à la vitesse à laquelle la Terre tourne autour du soleil. S'il faisait du centre de la galaxie son cadre de référence, il se déplaçait extrêmement vite. S'il faisait du centre d'une autre galaxie son cadre de référence, il sortait complètement de cette galaxie. L'intrigue de l'histoire était construite autour du fait que les habitants de la navette spatiale perdaient conscience pendant quelques moments à chaque fois que le vaisseau changeait son cadre de référence.

La raison pour laquelle j'aimais cette histoire est qu'elle reflète bien la manière dont fonctionne l'esprit. D'abord, nous avons un désir qui est notre cadre de référence ; mais si nous faisons d'un autre désir notre cadre de référence, nous pénétrons alors dans un monde complètement différent, et nous perdons conscience pendant un bref moment quand nous basculons d'un monde à l'autre – comme au théâtre, lorsqu'ils font tomber le rideau et qu'ils changent de décor pour maintenir l'illusion.

Donc, ce que nous essayons de faire quand nous méditons, c'est apprendre à utiliser habilement cette capacité que nous avons de pouvoir changer notre cadre de référence, et ce, sans perdre conscience. Nous nous efforçons de maintenir l'alerte quand l'esprit commence à montrer des signes de vouloir quitter le monde de la respiration. Et nous essayons de faire particulièrement attention lorsque nous revenons au corps – qui est

notre camp de base – en nous rappelant de le faire de sorte que l’esprit ait envie d’y rester.

Ces deux activités et les trois qualités de l’esprit qui les accompagnent constituent ce que nous devons accomplir pour établir sati jusqu’à le transformer en concentration. Par exemple, quand vous vous focalisez sur la respiration en elle-même et par elle-même, vous laissez de côté toute distraction, tout autre monde imaginaire qui pourrait interférer. Une des autres fonctions de sati est de se souvenir de rester au contact de la respiration et de conserver à l’esprit les techniques que vous avez employées avec succès par le passé. Voilà comment rester ancré dans le présent. Vous essayez également de vous souvenir de la manière d’utiliser la respiration pour faire naître une sensation de plaisir. Le rôle de l’alerte est de surveiller à la fois la respiration et l’esprit. Et celui de l’ardeur est de continuer de revenir à la respiration lorsque vous vous apercevez que vous vous êtes égarés – et à être particulièrement sensible à la respiration quand arrivez à rester auprès d’elle – de façon à y trouver du plaisir.

Tous ces facteurs se rejoignent et se renforcent mutuellement. Quand ils sont suffisamment forts, l’esprit entre dans le premier jhāna. Dans l’explication d’Ajaan Lee, sati devient la pensée dirigée et l’unicité de préoccupation. L’alerte et l’ardeur deviennent le facteur de l’évaluation qui ajuste la respiration et utilise le plaisir qui en provient pour donner à l’esprit un endroit agréable où venir s’établir. Lorsque ces causes sont rassemblées, elles produisent leurs résultats, c’est-à-dire le plaisir et le rafraîchissement, ou ravissement.

C’est de cette façon que votre persévérance, votre sati, et votre concentration travaillent ensemble pour créer l’état de devenir habile qu’est la voie.

Nous continuerons à parler de sati demain, mais pour l’instant, méditons.

Q : Quelles sont les autres suttas qui complètent le Satipaṭṭhāna Soutta ?

R : Il n’y a pas un sutta en particulier qui le complète, bien que l’Ānāpānasati Soutta, MN 118, soit un bon point de départ : il montre comment le fait de travailler avec la respiration d’une manière proactive permet de développer les quatre établissements de sati jusqu’à leur aboutissement. De là, vous devez aller chercher les informations complémentaires dans différents suttas. Le livre en anglais, *Right Mindfulness* – disponible sur [dhammatalks.org](http://dhammatalks.org) – contient le Satipaṭṭhāna Soutta et l’Ānāpānasati Soutta accompagnés d’extraits d’autres suttas qui aident à étoffer l’enseignement sur l’établissement de sati, et en particulier, l’ardeur. La traduction du Mahā Satipaṭṭhāna Soutta, DN 22, sur [dhammatalks.org](http://dhammatalks.org), possède également des notes qui contiennent des passages d’autres suttas donnant plus de détails sur ce thème. De là, vous pouvez noter les numéros des suttas, soit dans le livre, soit dans les notes à DN 22, et aller consulter ces passages dans les traductions françaises.

SIXIÈME JOUR : MATIN

## Lâcher prise et s'accrocher

*27 Avril 2017*

Quelqu'un a demandé à entendre plus d'histoires d'Ajaan Fuang, Ajaan Lee et Ajaan Mun. Je vais donc vous en raconter deux autres.

Comme je le disais l'autre jour, l'une des choses qui m'ont frappé chez les ajaans thaïlandais est leur sens de l'humour. Avec Ajaan Mun, on ne s'y attend pas. On voit ces photos où il a ce regard dont on dirait qu'il pourrait vous transpercer. Il avait ce regard parce qu'il pratiquait très sérieusement et qu'il avait appris à transpercer ses kilesas. Mais il avait aussi le sens de l'humour. Cela faisait partie de sa sagesse ; la partie qui lui permettait de voir ses kilesas avec un peu de distance et de remettre en perspective ce qui se produisait dans son esprit.

Ajaan Fuang raconte une histoire qui date du début de son séjour auprès d'Ajaan Mun. Il y avait une communauté de nonnes juste en bas de la route, et quand les moines allaient faire leur tournée de l'aumône, les nonnes venaient mettre de la nourriture dans leurs bols. Il y avait une jeune nonne en particulier qui semblait très intéressée par Ajaan Fuang. Elle lui préparait des plats typiques du centre de la Thaïlande, et lui tricotait des petites housses pour sa cuillère et ses autres ustensiles. Ajaan Mun remarqua cela et commença par vérifier qu'Ajaan Fuang n'était pas intéressé. Comme ce n'était effectivement pas le cas, il décida qu'il était alors temps d'aider la nonne. Quelques jours plus tard, lorsque les nonnes vinrent recevoir les enseignements d'Ajaan Mun, il commença par leur demander : « Est-ce que vous observez toutes les huit préceptes ? » Et elles répondirent, « Oui. » Ensuite il leur raconta une histoire dans laquelle Lady Visākhā, voyant un jour différents groupes de gens observer les huit préceptes, alla demander à chaque groupe pourquoi ils les suivaient. D'abord, elle alla voir des personnes âgées, qui répondirent qu'ils observaient les huit préceptes parce qu'ils voulaient renaître au paradis. Ensuite, elle alla voir d'autres gens, jusqu'à ce que finalement elle en vienne à un groupe de jeunes femmes qui lui répondirent : « Nous, nous voulons mieux que le paradis. Nous voulons un mari. » Ce fut la fin des petits plats du centre de la Thaïlande et des petits tricots. Voilà le sens de l'humour d'Ajaan Mun.

Quant à Ajaan Fuang, il y a beaucoup d'histoires que je pourrais raconter, mais il y en a une en particulier que j'aime beaucoup. Lorsque nous étions en train de construire le chedi au monastère, beaucoup de gens venaient de Bangkok les week-ends pour nous

aider. Un week-end, quelqu'un avait envoyé un cageot d'oranges pour les moines, et il y avait un jeune homme dans le groupe qui n'arrêtait pas de lorgner les oranges, et qui finit par trouver une bonne excuse pour en manger. Il dit, « Nous sommes tous les enfants d'Ajaan Fuang. » Il faut savoir qu'en Thaïlande les ajaans sont souvent appelés Than Phaw ou Luang Phaw, ce qui signifie vénérable père. Et le jeune homme poursuivit en disant, « Ajaan Fuang n'aimerait pas que ses enfants aient faim. Il voudrait probablement que nous mangions les oranges. » Et il ajouta, « Ceux qui ne veulent pas manger d'oranges ne sont pas les enfants d'Ajaan Fuang. » Alors, on fit passer les oranges. Une femme dans le groupe ne se sentait pas très à l'aise, mais pour montrer qu'elle était bien une enfant d'Ajaan Fuang, elle mangea quand même un quartier d'orange. Quand ils arrivèrent au monastère et rapportèrent à Ajaan Fuang ce qui s'était passé, il fut assez sévère avec eux. Il leur dit, « C'est bien simple, quiconque consomme de la nourriture destinée aux moines sans avoir demandé la permission au préalable, est voué à renaître comme fantôme affamé. » Cela fit peur à la femme qui n'avait mangé qu'un quartier, alors elle dit: « Mais, je n'en ai mangé qu'un quartier. » Et Ajaan Fuang lui répondit en souriant, « Puisque tu vas devenir un fantôme affamé, tu ferais mieux de manger tout ce que tu peux pendant que tu le peux. »

Voilà pour les histoires. Mais plus sérieusement, je voulais insister sur le fait que tous les ajaans enseignent que dans cette pratique nous devons apprendre à lâcher prise par étapes, et non pas d'un seul coup. Comme le dit Ajaan Lee, si vous lâchez prise sans avoir au préalable développé les trésors de la voie, vous êtes comme une personne pauvre qui lâche prise de l'argent qu'elle n'a pas. D'après Ajaan Lee, le Bouddha, aurait voulu que nous lâchions prise comme des riches. Donc, développez d'abord votre richesse, et une fois que vous l'avez acquise, vous n'avez pas à l'emporter partout avec vous. Vous pouvez la laisser à la maison, et quand vous en avez besoin, elle est là qui vous attend. En revanche, si vous lâchez prise comme un pauvre, quand vous aurez besoin de ces ressources, elles ne seront pas là. Une autre image qu'Ajaan Lee utilise est celle d'une personne blessée à la main et qui dirait : « Je ne veux pas m'occuper de cette blessure. Après tout, elle est inconstante, stressante et pas soi. » Naturellement, ce qui va se passer c'est que la plaie va s'infecter et la rendre malade, ou même la tuer. La sagesse, bien sûr, si vous avez une blessure, est de la soigner, et une fois guérie, vous n'avez plus à vous en occuper.

Les autres ajaans disent tous la même chose avec d'autres analogies. Par exemple, au début de mon séjour auprès d'Ajaan Fuang – c'était peu après que les américains aient atterri sur la lune – il compara la pratique à un voyage vers la lune. Au début, vous avez besoin des fusées porteuses, mais une fois qu'elles ont utilisé leur carburant, vous les abandonnez une par une. La capsule peut aller vers la lune parce qu'elle s'est débarrassée

des fusées porteuses, mais si elle n'y avait pas d'abord été attachée, elle n'aurait pas pu y arriver. Autrement dit, vous lâchez prise étape par étape.

Pour Ajaan Maha Boowa, la pratique est comme escalader une échelle pour monter sur le toit d'une maison. Vous vous accrochez à un barreau de l'échelle, puis à un barreau supérieur. Vous ne lâchez pas le barreau inférieur tant que vous n'avez pas attrapé le suivant. Vous continuez ainsi jusqu'à ce que vous soyez sur le toit, et là vous pouvez lâcher totalement l'échelle.

Ajaan Chah, lui, nous donne l'image suivante. Vous revenez du marché avec entre vos mains une banane, et quelqu'un vous demande, « Pourquoi est-ce que tu trimballes cette banane ? »

« Parce que je vais la manger », vous répondez.

Alors, la personne vous dit, « Tu vas manger la peau, aussi ? »

« Non »

« Alors, pourquoi est-ce que tu trimballes aussi la peau ? »

C'est là qu'Ajaan Chah demande, « Que répondriez-vous à cette personne ? » Et sa réponse est intéressante, parce qu'elle comporte deux niveaux. Le premier niveau est, « Vous répondez avec désir. » Sous-entendu, pour donner une bonne réponse, vous avez besoin de vouloir donner une bonne réponse. C'est par le désir que votre discernement se développe.

Le deuxième niveau est la réponse que vous donnez à l'autre personne : « Parce qu'il n'est pas encore temps de laisser la peau de côté. » Si vous vous débarrassez de la peau maintenant, la banane va se transformer en purée dans vos mains. Ajaan Chah dit ici deux choses importantes. La première, bien sûr, c'est qu'il faut lâcher prise par étape. À un moment donné vous allez laisser la peau de côté. Mais si vous lâchez vos préceptes et votre concentration avant qu'ils aient fait leur travail, c'est votre esprit qui va se transformer en purée. Et la deuxième chose, c'est qu'il est nécessaire d'avoir du désir si l'on veut développer le discernement. Le désir est un élément important de la voie. Au bout du chemin, vous le laisserez de côté lui aussi, mais pour l'instant, le temps n'est pas encore venu de vous en défaire.

Ajaan Lee faisait remarquer que les gens qui ont lu beaucoup de Dhamma veulent aller directement aux enseignements sur l'inconstance, le stress, et le pas soi, et même appliquer ces trois caractéristiques à la vertu, à la concentration et au discernement. Mais le résultat c'est que, de ce fait, ces qualités n'ont pas l'opportunité de se développer, et la voie ne mène alors nulle part. Comme il l'a souligné, lorsque vous pratiquez la concentration, vous allez en fait à l'encontre de l'inconstance, du stress, et du pas-soi. Vous essayez de créer un état d'esprit qui soit constant, plaisant, et sous votre contrôle. C'est seulement une fois que vous avez réussi dans cette tâche que vous pouvez voir les niveaux subtils d'inconstance, de stress et de pas-soi qu'il reste encore dans votre

concentration ; et c'est là que vous pouvez lâcher prise des deux côtés : de ce qui est constant et de ce qui est inconstant, de ce qui est plaisant et de ce qui est stressant, de ce qui est sous votre contrôle et de ce qui ne l'est pas – c'est à dire du soi et du pas-soi. À ce moment-là l'esprit est libéré.

À la fin des années quatre-vingt-dix, il avait une controverse en Thaïlande. Un groupe bouddhiste avait postulé que nibbāna était notre vrai soi, et d'autres moines dénoncèrent publiquement cette idée et disant que non, nibbāna n'était pas soi. La polémique devint si vive qu'elle apparut dans tous les journaux. Vous imaginez ça en France ? *Le Monde* et *Le Figaro* publiant des articles sur « Nibbāna, soi ou pas-soi ? » En tous les cas, quelqu'un finit par aller poser la question à Ajaan Mahā Boowa, qui répondit : « Nibbāna est nibbāna. » Puis, il expliqua : nous utilisons les enseignements sur le soi afin de développer des qualités habiles, et ensuite nous utilisons les enseignements sur le pas-soi pour lâcher-prise de tout ce qu'il y a dans l'esprit. À ce moment-là vous devez même abandonner le pas-soi. C'est seulement alors que vous arrivez au nibbāna. En gros, il dit que le soi et le pas soi sont comme un escalier qui mène à votre maison. D'abord, vous devez utiliser l'escalier pour arriver à la maison, mais une fois que vous y êtes, vous n'en avez plus besoin.

Donc, quand vous êtes assis ici en méditation, vous vous accrochez. Vous vous accrochez à la respiration, et vous vous accrochez à votre désir d'établir l'esprit en concentration. C'est simplement une question d'apprendre à se cramponner de manière habile. Si quelqu'un vient vous voir et vous dit, « Eh, pourquoi est-ce que tu ne lâches pas prise ? » Dites-lui, « J'ai encore besoin de la peau de la banane. »

Vous pouvez également penser à l'image qu'on trouve dans le Canon Pali. Vous savez, celle du radeau qui traverse la rivière. Lorsque vous avez atteint l'autre rive, vous n'avez plus besoin de transporter le radeau avec vous. Ça, c'est la partie de l'histoire dont tout le monde se souvient. On oublie souvent l'autre partie, qui est que tant que vous êtes en train de traverser la rivière, vous devez vous cramponner au radeau. Si vous faites mine de lâcher le radeau avant d'avoir atteint la rive, vous allez vous faire emporter par le courant.

Une autre image qu'on trouve dans le Canon est celle d'essayer de se procurer le lait d'une vache. Comme le dit le Bouddha, si vous essayez d'obtenir le lait en tirant sur la corne, vous n'aurez pas de lait, et en plus vous allez importuner la vache. Parfois cependant, le problème que nous rencontrons dans notre pratique est que nous tirons sur la corne de la vache, et quelqu'un vient nous voir et dit, « Tu sais, si tu arrêtais de tirer sur la corne, les choses seraient beaucoup plus faciles. » Et on voit qu'effectivement, on se sent beaucoup mieux quand on arrête de tirer sur la corne – mais on n'a toujours pas notre lait. Vous devez faire l'effort de tirer sur le pis, c'est là que vous obtiendrez votre lait.



Q : Ces enseignements expliquent la voie du milieu, n'est-ce pas ?

R : Ce qu'on appelle le milieu, dans la voie du milieu, ne veut pas dire être à mi-chemin entre plaisir et douleur, c'est plus une question d'apprendre à aborder le plaisir et la douleur non pas comme des fins, mais comme des moyens. Vous les utilisez au service d'un but plus large. Par exemple, nous faisons usage du plaisir de jhāna comme partie intégrante de la voie, et nous employons également les douleurs survenant pendant la pratique comme objet d'investigation, afin de comprendre le stress et de développer le discernement. C'est cela la voie du milieu : apprendre à faire bon usage de toutes ces choses pour accomplir notre but, même celles dont vous devrez au bout du compte lâcher prise. Par exemple, à un moment donné, vous devrez vous défaire des agrégats ; mais d'abord, vous vous en servez pour construire votre voie. En fait, c'est en les utilisant que vous arrivez à les comprendre. Et c'est ce que disait Ajaan Lee. En guise d'analogie, on pourrait comparer les agrégats à des briques, et ces briques, vous pouvez soit les porter sur vos épaules, et en souffrir, soit les poser par terre et en paver votre chemin.

SIXIÈME JOUR : APRÈS-MIDI

## Questions – Réponses

Q : Vous nous avez dit que le lâcher-prise se faisait par étapes, et qu'il fallait lâcher quand c'était le bon moment. Vous le présentez donc comme un acte volontaire, mais parfois on entend que le lâcher-prise se fait tout seul quand les conditions sont réunies. Qu'en est-il exactement ?

R : Le lâcher-prise en lui-même n'est pas quelque chose que vous décidez, mais ses causes viennent du fait que vous comprenez votre attachement à quelque chose, et que vous voyez que vous n'avez plus aucune raison de maintenir cet attachement. À ce moment-là, l'esprit lâche prise sans que vous ayez besoin de lui dire. Cependant, pour y arriver, vous devez décider de contempler l'attachement. La compréhension doit venir de la contemplation, mais vous ne pouvez pas déterminer à l'avance quand votre compréhension aura suffisamment de maturité pour lâcher prise. Ça, c'est la partie que vous ne contrôlez pas.

Le problème vient quand on essaie de lâcher prise avant d'être prêt. Par exemple, lorsque vous vous sentez découragé dans votre pratique et vous vous dites, « Peut-être que je devrais arrêter de méditer. Peut-être que mon désir d'atteindre jhāna n'est pas une bonne chose et que je devrais en lâcher-prise. » Ce genre de lâcher-prise vient de la paresse ; c'est un danger auquel vous devez faire très attention.

Q : Est-ce qu'on peut dire qu'on vit dans les trois temps ; on subit les actions passées et on prépare le futur ?

R : Oui, c'est bien le cas, nous vivons dans ces trois dimensions temporelles. Le pianiste autrichien Alfred Brendel est venu en Amérique lors de sa dernière tournée de concerts il y a deux ans. Il est connu pour être plus cérébral que la plupart des autres pianistes, alors l'intervieweur lui demanda : « Qu'est-ce que vous ressentez quand vous jouez du piano ? » Et il répondit, « On vit dans trois espaces temporels. On doit à la fois garder à l'esprit ce qu'on a joué jusqu'à présent, et la direction dans laquelle on souhaite que le morceau aille dans le futur, tout en restant conscient de ce qu'on est en train de faire. Parfois on s'aperçoit que ce qu'on est en train de jouer est différent de ce qu'on avait prévu, alors on doit décider, « Est-ce que le morceau va dans une meilleure direction que ce que j'avais anticipé, et est-ce que cela vaut le coup d'explorer cette nouvelle direction ? Ou est-ce que c'est une mauvaise orientation, et il faut que je corrige le tir ? » »

Cela correspond en gros à ce que nous faisons quand nous méditons. Nous sommes imprégnés de la façon dont l'esprit s'est développé jusqu'à présent, conscients de la direction dans laquelle nous souhaitons qu'il aille, et de ce que nous sommes en train de faire en ce moment. Là encore, nous évaluons, « Allons-nous dans une meilleure direction, ou est-ce que nous nous égarons, et si c'est le cas, comment retrouver le droit chemin ? » Si vous pensez aux trois qualités qui composent la pratique de sati, sati se réfère au passé, l'ardeur au futur et au présent, et l'alerte à ici et maintenant.

Q : Où sont stockées les pensées, d'où viennent-elles ?

R : C'est une de ces questions auxquelles Le Bouddha ne répond pas. Et c'est un point important. Souvenez-vous que le Bouddha a dit qu'il avait répondu à une question – comment mettre un terme à la souffrance – et il a expliqué comment les actions de l'esprit sont liées à cette question. Quant aux autres aspects de l'esprit qui ne sont pas pertinents pour cette question, il les a laissés de côté, les considérant comme une perte de temps qui interfère avec la pratique. Alors, la question, « Où est-ce que nous conservons nos souvenirs » n'est pas vraiment un problème. Le vrai problème est : « Est-ce que ce sont des souvenirs qui sont utiles, ou pas ? »

Q : Qu'il est difficile de trouver les bons mots pour le bien-dire, mais je pense que votre sens de l'humour comprendra mon questionnement. Pourquoi intellectualisez-vous à ce point la méditation, qui n'est justement pas de l'ordre de l'intellect ? La méditation est pour tous, et pas seulement pour les érudits.

R : Comme tout savoir-faire, la méditation possède son propre vocabulaire, et derrière le vocabulaire il y a une façon de penser, un point de vue sur le monde. Nous avons tendance à penser aux aïeux thaïlandais comme étant naturellement doués pour la méditation, mais bien qu'ayant grandi dans une culture qui était orientée dans cette direction, vers l'entraînement de l'esprit, ils ont aussi dû étudier les textes bouddhistes afin d'acquérir le vocabulaire qui permet d'expliquer ce que cet entraînement implique : ce à quoi vous devez faire attention, ce que vous pouvez ignorer, et comment utiliser ce que vous avez observé. Dans le cas de mettā, nous nous entraînons à développer des qualités de cœur, mais cela nécessite tout de même une compréhension. C'est pourquoi nous utilisons ces concepts, parce que plus les concepts sont orientés de façon à obtenir les meilleurs résultats, mieux le cœur et l'esprit travaillent ensemble.

Q : Je voudrais mieux comprendre sati. Est-ce une conscience impersonnelle, sans ego, ou est-ce la conscience liée au soi qui est collée au flux de la conscience pure ? Sati serait-il une conscience éveillée qui provient du développement graduel de l'attention ? Dans ce cas pourrait-on écouter ses propres pensées sans en être prisonnier ? Je ne comprends pas le rapport à la mémoire dont vous parlez.

R : Beaucoup de ce que nous entendons dire à propos de sati décrit comme une conscience pure, est en fait plus en rapport avec ce que le Bouddha enseignait sur l'équanimité. Autrement dit, vous essayez de rester conscient et aussi calme que possible en observant les choses aller et venir. Sati en revanche est une qualité de la mémoire. Alors, vous pourriez dire, « Peu importe comment on l'appelle, ce ne sont que des mots. » Le problème est que l'équanimité n'est pas toujours habile, tandis que vous avez toujours besoin de sati pour guider l'esprit. L'équanimité se contente de dire, « Bon, je vais simplement laisser les choses se faire, et adviennent ce pourra, » et parfois c'est habile, mais parfois ça ne l'est pas. Tandis que quand sati est bien établi, cela vous aide à vous rappeler les leçons du passé qui vous indiquent quand il est bon de lâcher prise, et quand vous devez être plus proactif et faire des changements.

Q : Sati est-il notre conscience originelle, celle qui apparaît à la naissance du corps physique, et qui tout au long du samsara s'obscurcit avec les kilesas ? Serait-elle une conscience permanente, puisqu'elle nous accompagne tout au long de la vie, ou impermanente, car sati apparaît graduellement à force d'attention ?

R : Il n'y a pas de conscience permanente dans les enseignements du Bouddha. Nous avons des moments de conscience qui se suivent dans un processus qui vient de vies passées et qui se continue au-delà de cette vie, et ce, tant que nous serons dans le samsara. Il continue parce que les conditions pour qu'il se poursuive sont réunies. La principale condition est le désir dévorant. Ce processus s'arrête totalement uniquement lorsque le

désir dévorant prend fin. Le Bouddha ne parle jamais d'une conscience originelle, il dit simplement qu'il y a un état de conscience lumineux qui peut être obscurci. Mais il y a également une autre conscience, dont on a parlé plus tôt dans la semaine, qui est la conscience de l'éveil. Vous ne pouvez pas dire qu'elle est permanente, parce que ce qui est permanent dure dans le temps, tandis que cette conscience se situe en dehors du temps.

SIXIÈME JOUR : SOIR

## Sati: le deuxième stade

Hier soir nous avons parlé de la première étape de l'établissement de sati ; ce soir nous allons parler de la seconde. C'est l'étape durant laquelle votre sati mûrit jusqu'à ce que la concentration devienne un vrai savoir-faire. Cela veut dire apprendre à amener l'esprit en concentration, à la fois quand les conditions à l'intérieur et à l'extérieur sont bonnes, et quand elles sont loin d'être idéales. L'analogie utilisée pour décrire cette phase de la pratique est celle du cuisinier avisé et expérimenté qui sait interpréter les réactions de son maître – lui préparant ce qu'il aime, remarquant comment ses goûts évoluent, et lui évitant ce qui est mauvais pour sa santé. Pour ce qui est d'amener l'esprit à la concentration, cela veut dire voir ce qui aide l'esprit à venir s'établir, et ce qui ne l'aide pas ; et apprendre à donner à l'esprit ce qui lui plaît et ce dont il a besoin pour atteindre la concentration et rester concentré, quelle que soit la situation.

Les textes décrivent cette étape de la façon suivante :

« Il y a le cas où un moine demeure focalisé sur le phénomène de l'origine en ce qui concerne le corps, demeure focalisé sur le phénomène de la disparition en ce qui concerne le corps, demeure focalisé sur le phénomène de l'origine et de la disparition en ce qui concerne le corps – plein d'ardeur, alerte, et doté de sati – abandonnant l'avidité et les inquiétudes concernant le monde. »

Le passage décrit ensuite le même processus pour les sensations, les états d'esprit, et les qualités mentales.

Remarquez l'utilisation du mot « origine » dans la phrase, « focalisé sur l'origine ». Cela ne veut pas dire l'apparition, cela veut dire la cause. Vous êtes focalisé sur ce qui amène les choses à apparaître et sur ce qui les amène à disparaître. Rappelez-vous vos cours de science : pour découvrir quelles causes engendraient quels effets, vous ne vous contentiez pas simplement d'observer les choses passivement, vous manipuliez les causes pour observer les changements et les résultats.

C'est un principe qui ne s'applique pas seulement à la science. Par exemple, en cuisine, si vous voulez connaître les œufs, vous ne vous contentez pas de les regarder, vous préparez différents plats à base d'œufs, ainsi, vous apprenez. La concentration c'est pour l'esprit, un peu comme pour faire un soufflé. Vous apprenez à utiliser les œufs, ensuite vous pouvez goûter le fruit de vos efforts. Pour Ajaan Lee, c'est comme prendre soin d'un bébé : cela requiert les mêmes trois qualités dont nous avons parlé au cours de la semaine. Sati vous aide à prendre soin du bébé, en vous rappelant ce qui a marché par le passé lorsqu'un problème s'est présenté. L'alerte vous permet de voir si vos actions mènent au résultat souhaité, à savoir un bébé heureux et en bonne santé. Et l'ardeur est ce qui vous donne envie de faire de votre mieux. Cela inclut utiliser votre ingéniosité pour résoudre différents problèmes qui peuvent survenir : quand nourrir le bébé, quand lui donner un jouet pour l'occuper, quand le laisser pleurer. Les mêmes principes s'appliquent à la méditation.

Hier soir, lorsque nous parlions des cadres de référence, nous avons noté que les trois premiers cadres – le corps, les sensations et l'esprit – sont les facteurs permettant d'amener l'esprit à la concentration ; tandis que les dhammas, ou qualités mentales sont des facteurs complémentaires que vous développez ou que vous abandonnez pour amener les trois autres à un état d'équilibre – un état où le corps est imprégné à la fois de votre conscience et de sensations de plaisir. Ces dhammas sont les facteurs que vous utilisez dans ce deuxième stade de la pratique pour faire entrer l'esprit en concentration.

Comme nous le disions hier, le quatrième cadre de référence en inclut en fait plusieurs : les cinq empêchements, les sept facteurs pour l'éveil, les six médias sensoriels, les cinq agrégats de l'agrippement, et les quatre nobles vérités. Ce soir nous allons aborder tous ces dhammas, sauf les quatre nobles vérités dont nous parlerons samedi soir.

Commençons par **les cinq empêchements**. Ce sont les obstacles que vous devez débayer afin de permettre à l'esprit d'entrer en concentration. Le premier empêchement est le désir sensuel, le deuxième la malveillance, le troisième la paresse et la torpeur, le quatrième l'agitation et l'anxiété, et le cinquième l'incertitude. S'occuper de ces empêchements correspond à l'activité d'abandonner l'avidité et les inquiétudes concernant le monde. Il y a trois étapes pour parvenir à surmonter chacun de ces trois empêchements.

La première étape consiste à les reconnaître comme des empêchements. Rien que cela est un accomplissement important parce que d'ordinaire quand le désir sensuel, par exemple, survient, notre première pensée n'est pas, « Ah, tiens, voilà un empêchement », mais plutôt, « Allons-y gaiement ! » Et c'est la même chose pour la malveillance. Lorsque vous éprouvez de la malveillance envers quelqu'un, ce que vous avez tendance à penser, c'est combien cette personne mérite votre malveillance. De façon similaire avec la paresse et la torpeur : quand vous êtes somnolents, la pensée qui vous

vient est, « Mon corps a vraiment besoin de repos. » Lorsque vous êtes inquiets à propos de quelque chose, vous vous dites, « Il faut vraiment que je me préoccupe de ça. » Et quand vous êtes dans l'incertitude, vous avez vraiment l'impression que vos doutes sont justifiés. Au lieu de voir ces choses comme des empêchements, vous prenez leur parti.

Pour entrer l'esprit en concentration, vous devez changer de camp. Reconnaître que ces choses empêchent vraiment l'esprit de venir s'établir. C'est à l'alerte et à sati de s'apercevoir que l'empêchement est là, et de le reconnaître comme tel.

La deuxième étape consiste à nourrir le désir de s'en libérer. Ça, c'est le rôle de l'ardeur, et cela commence par en voir les dangers. Par exemple, lorsque vous êtes somnolents et que vous vous dites, « Je devrais aller me coucher », rappelez-vous que personne n'a jamais gagné l'éveil en dormant, et que, comme on dit en Thaïlande, si vous essayiez de compter le nombre d'années que vous avez passées à dormir au cours de vos nombreuses vies, vous vous rendriez compte qu'elles sont innombrables. Alors, dans cette deuxième étape, vous vous dites, « Peut-être que je vais me bagarrer ce soir, et rester éveillé. » De la même manière, vous pouvez utiliser des contemplations similaires avec les autres empêchements.

Une fois que vous avez accompli ces deux premières étapes – reconnaître les empêchements en tant que tels, et nourrir le désir de les combattre – vous êtes prêts pour la troisième étape : employer les différentes techniques dont vous vous souvenez pour contrer les empêchements quand ils se présentent. Là encore, c'est le rôle de sati et de l'ardeur. Nous avons parlé de ces techniques l'autre jour lorsque nous discutons des différentes approches pour combattre la distraction. Nous allons donc simplement les résumer brièvement. La première approche consiste à changer le fil de vos pensées, pour voir si vous avez besoin de réjouir l'esprit, de le rendre plus stable, ou de le libérer – et ensuite d'utiliser la technique appropriée. La deuxième approche consiste à examiner de plus près les dangers de cet empêchement, la troisième, à ignorer l'empêchement, c'est-à-dire à le laisser de côté et à prêter plus d'attention à votre objet de méditation. La quatrième approche consiste à détendre l'endroit du corps où la pensée de l'empêchement est venue s'implanter. Et enfin, la cinquième approche consiste à utiliser le pouvoir de votre force mentale pour vous dire : « Je ne vais pas me laisser penser cette pensée. »

Quand vous essayez de réjouir ou de stabiliser l'esprit, vous pouvez faire appel à d'autres thèmes de méditation en complément de la respiration. Par exemple, penser au Bouddha, au Dhamma, au Sangha, à la générosité, la vertu, aux brahmavihāras – les attitudes sublimes : voilà des thèmes qui peuvent réjouir l'esprit. Pour stabiliser l'esprit, vous pouvez utiliser l'équanimité ou penser à la mort. Quant aux techniques qui permettent de libérer l'esprit, nous en parlerons samedi soir.

Le Bouddha dit qu'en plus de se focaliser sur ces dhammas en vous, vous pouvez également les contempler chez les autres. Bien sûr, vous ne pouvez pas voir ces dhammas dans leurs esprits, mais vous pouvez vous rappeler que leur situation est similaire à la vôtre, et la vôtre à la leur. Extrapoler ainsi de vous-mêmes vers les autres serait, par exemple, de vous dire : Je suis sujet au vieillissement, à la maladie, et à la mort, et c'est la même chose pour tout le monde. Cela donne naissance à un sentiment de *samvega*, et en même temps cela vous permet d'éviter le piège de se dire, « Pourquoi ça m'arrive à moi ? »

Vous pouvez aussi extrapoler depuis les autres vers vous-mêmes. Par exemple, si vous ressentez un désir sensuel très fort ou de la malveillance, vous pouvez penser à toutes les vies gâchées par ces émotions chez d'autres personnes, et vous dire que la même chose pourrait vous arriver.

Il y a un *soutta* où le Bouddha dit que lorsque l'esprit a du mal à s'établir, c'est soit à cause d'une fièvre dans le corps, soit à cause d'une fièvre dans l'esprit. Alors, quelles que soient les réflexions que vous utilisez pour vous débarrasser de cette fièvre, ils sont tous acceptables. Ensuite, une fois que ces méthodes ont réussi à apaiser l'esprit et à le rendre calme, vous pouvez simplement revenir à la respiration et rester avec cette sensation d'aise autour de la respiration. C'est la concentration juste. Voilà pour ce qui est des cinq empêchements.

Le deuxième cadre est constitué **des sept facteurs pour l'éveil**. Ce sont en fait des facteurs qui composent la concentration elle-même. On peut les classer en trois groupes. Le premier groupe se compose uniquement de sati. C'est un facteur qui est tout le temps utile. Les deux autres groupes de facteurs sont utiles uniquement dans certains cas : quand l'esprit a trop d'énergie ou quand il en a trop peu.

Le deuxième groupe inclut ce qu'on appelle l'analyse des qualités, c'est-à-dire la façon dont vous évaluez ce qui se passe dans l'esprit ; la persévérance, qui est équivalente à l'ardeur ; et enfin le ravissement, ou rafraîchissement. Ces trois qualités sont énergisantes, elles sont donc utiles à développer lorsque l'esprit est un peu paresseux, ou quand son niveau d'énergie est trop bas. Si, par exemple, vous vous sentez somnolents, vous faites un effort pour essayer d'analyser ce qui se passe dans l'esprit. Vous vous demandez, « Quels sont les signes qui me font dire que je suis fatigué ? Où sont ces symptômes ? Autour des yeux ? Autour du front ? » Analyser les choses ainsi redonne de l'énergie, et cela peut vous aider à vaincre les symptômes de cette somnolence. Vous trouvez une autre partie de l'esprit moins fatiguée, qui vous aide à sortir de cette torpeur.

Une technique que je trouve efficace au réveil, alors que j'estime avoir encore besoin de sommeil, est de me poser la question suivante, « Quelle partie du corps est trop lourde pour se lever ? Essaye de lever ton bras. » Le bras se lève. « Essaye l'autre bras. Et

la tête ? Les jambes ? Le torse ? » Une fois que le torse est levé, je suis debout. Voilà un exemple très simple d'analyse des qualités.

Les trois derniers facteurs vers l'éveil, eux, sont apaisants : la sérénité, la concentration et l'équanimité. Ils sont utiles lorsque l'esprit a trop d'énergie et a besoin d'être stabilisé. Par exemple, si vous êtes inquiets à propos de quelque chose, dites-vous : « Et si j'étais déjà mort ? N'étant plus qu'un esprit, ces choses qui, vivant me préoccupaient tellement, ne pourraient plus me toucher. » Et ensuite, demandez-vous, « Quelle partie de l'esprit n'est pas affectée par ces choses maintenant ? » Et vous restez là, avec cette pensée. Rien que cela peut apaiser l'esprit. Voilà ce qu'on appelle faire usage de la sérénité et de l'équanimité.

Là encore, vous pouvez faire appel à des exemples externes pour vous aider. Quand vous pensez aux difficultés de la pratique, vous pouvez vous souvenir que d'autres sont passés par là avant vous : ils y sont arrivés, pourquoi pas vous ? Je vous donne encore un exemple un exemple issu de ma pratique. Parfois des gens venant au monastère disaient : « Tiens, un moine américain ! Un américain, ça peut comprendre le Dhamma ? » Là-bas, les moines occidentaux sont parfois considérés comme des éléphants qui savent danser : c'est déjà surprenant qu'ils puissent faire quelques pas de danse, alors on ne s'attend pas à ce qu'ils dansent bien. Quand j'entendais ça, je pensais : « Je vais leur montrer. » De cette manière, j'utilisais un kilesa pour stimuler ma persévérance. J'ai toujours aimé la réponse qu'avait donnée Ajaan Fuang un jour à quelqu'un qui demandait, « Comment est-ce qu'un Occidental peut devenir moine ? » Il lui avait répondu, « Les Occidentaux n'ont-ils pas un cœur ? »

Le cadre de référence suivant concerne **les six médias sensoriels**. Ceux-ci sont directement liés à la pratique de la retenue des sens, car vous n'êtes pas simplement conscients du fait que vous avez des yeux, des oreilles, un nez, etc. Vous êtes sujets aux entraves qui peuvent venir se construire autour des sens, et ces entraves ne viennent pas des formes, des sons, des odeurs ou des goûts. Elles viennent de vous-même: de votre avidité, de votre aversion et de vos illusions. Si, au cours de la journée, vous laissez votre avidité, votre aversion ou vos illusions regarder, entendre, etc., elles vont être très difficiles à chasser de l'esprit quand vous allez vous asseoir pour méditer. Vous devez donc faire preuve de retenue tout au long de la journée.

Alors bien sûr, cela ne veut pas dire ne rien regarder, ne rien écouter. Cela veut dire apprendre à considérer votre participation aux sens comme faisant partie d'un processus causal : pourquoi est-ce que vous regardez, quel est votre but, et quels sont les résultats que vous obtenez en regardant les choses de cette façon ? Si vous constatez qu'il y a des qualités malhabiles qui sont à l'œuvre, soit comme causes, soit comme résultats, alors vous devez regarder ou écouter d'une autre manière.



Par exemple, si vous voyez une personne qui est vraiment très belle et attirante, vous devez vous demander, « N'y aurait-il pas un aspect désagréable en elle ? » Ou s'il y a quelqu'un que vous détestez vraiment, « Est-ce que cette personne a des bons côtés ? » Ou bien si vous voyez un objet qui vous attire et que vous aimeriez acheter, dites-vous, « Si je l'achète, cela va faire un objet de plus qui va encombrer ma maison. » Et ensuite, pensez à tous les problèmes qui viennent quand on est propriétaire de quelque chose. Vous vous souvenez du frisson BMW ? Imaginez qu'un jaloux vienne, avec une clé, érafler la peinture neuve de votre nouvelle BMW ! Le fait que vous ayez acheté cette BMW vous expose à ce genre de choses. Tandis qu'avec votre vieille voiture, vous ne courez pas ce risque.

Autrement dit, vous regardez les choses d'une façon qui vous aide à vous en détacher. Ajaan Lee utilise une image intéressante. Il dit, souvenez-vous que vous n'êtes pas seuls à habiter ce corps, d'autres êtres y vivent également, par exemple, les microbes dans votre système sanguin, ou les vers dans vos intestins. Quand vous regardez quelque chose qui vous donne vraiment faim, qui est-ce qui regarde ? Vous, ou les vers ?

Notez que pour être capable de ce type de retenue il vaut mieux avoir des sensations de bien-être dans le corps. Sinon, vous aurez tellement faim de plaisirs faciles que vous n'aurez pas la patience de pratiquer la retenue. C'est pourquoi le Bouddha a donné l'image des six animaux attachés au poteau : l'oiseau, le chien, la hyène, le singe, le serpent et le crocodile. Le poteau n'est pas simplement là pour les retenir de force. Il y a de la nourriture près du poteau : le plaisir de la concentration. Si vous pouvez rester au contact de cette sensation d'énergie respiratoire plaisante dans le corps tout au long de la journée, vous serez moins tentés d'aller dans le village, dans la rivière ou dans la fourmilière. Vous maintenez cette sensation de bien-être toute la journée sans avoir à vous adonner à des plaisirs toxiques pour l'esprit.

Souvenez-vous qu'un des principes de base du kamma est que vous disposez de nombreux potentiels dans le moment présent. Donc, en ce qui concerne la retenue des sens, le Bouddha veut vous faire prendre conscience que vous avez plus de potentiels de plaisirs – et de plaisirs habiles – que vous ne le croyiez. Alors, ne pensez pas à la retenue des sens comme à une restriction ou un emprisonnement. En réalité, cela vous donne plus de possibilités. Vous pouvez aussi considérer le fait que si vous vous laissez subjugué par quelque chose que vous avez vu ou entendu, vous devenez son esclave. Alors que si vous ne cédez pas, vous restez libre. Voilà le troisième cadre de référence.

Le suivant – qui est le dernier dont nous parlerons ce soir – est constitué **des cinq agrégats de l'agrippement**. Celui-là va nécessiter un peu plus d'analyse.

Tout d'abord, que sont les agrégats ? Il s'agit de cinq activités. Parfois, on entend dire que le Bouddha a postulé que nous sommes les cinq agrégats, mais ce n'est pas vrai du tout. Ce qu'il a dit c'est que nous façonnons notre soi à partir de ces agrégats. Mais cela

n'est qu'une des manières de nous y agripper, et c'est dans cet agrippement que nous souffrons.

Alors, regardons d'un peu plus près ces cinq activités, Nous allons découvrir qu'il n'est pas nécessaire d'en souffrir, en apprenant à les utiliser correctement, elles peuvent même devenir partie intégrante de la voie. La première activité est la forme, c'est-à-dire votre corps. Il s'agit d'une activité en ce sens que vous travaillez activement à maintenir ce sentiment que c'est *votre* corps. La deuxième activité correspond aux sensations, la troisième, aux perceptions, c'est-à-dire les étiquettes que vous collez aux choses : quand, par exemple, vous regardez cet objet et que vous vous dites « microphone », ou que vous regardez au-dessus de vous et que vous pensez « plafond ». Ça, ce sont les perceptions. Il peut s'agir d'un mot ou d'une image que vous appliquez aux choses, et qui les identifient et leur donnent une signification – comme lorsque vous voyez un feu rouge et que vous pensez, « Stop. » Le quatrième agrégat correspond aux fabrications, qui recouvrent toutes les manières dont vous assemblez intentionnellement les choses dans votre esprit. Par exemple, lorsque vous pensez au plafond et que vous vous dites, « Ils ont fait du beau travail. » Ça, c'est une fabrication. Un autre type de fabrication consiste, par exemple, à vous demander quand vous obtenez quelque chose, « Qu'est-ce que je peux en faire? » Comme ce maillet : je pourrais l'utiliser pour taper le bol, ou lorsque Than Lionel se balance en avant et en arrière pendant la méditation, je pourrais lui taper sur la tête. Tout cela, ce sont des fabrications. Et enfin, il y a la conscience qui, comme nous le disions plus tôt, est un processus : c'est notre conscience des six sens. Voilà les cinq agrégats.

Souvent on pose la question : pourquoi quand il a analysé les fonctions de l'esprit, le Bouddha a-t-il choisi de se focaliser sur ces cinq éléments? Après tout, il aurait très bien pu parler d'autres activités de l'esprit. Pourquoi se concentre-t-il sur celles-là? En fait, il s'avère que ce sont les fonctions associées à la manière dont nous nous nourrissons. Il y a un passage intéressant dans le Canon où le Bouddha explique qu'une fois que vous avez endossé l'identité d'un être, vous devez vous nourrir. Le nourrissage est ce qui nous définit, et ces cinq activités se rapportent à la façon dont nous nous alimentons.

Par exemple, la forme : vous avez ce corps que vous devez nourrir, et il y a d'autres choses matérielles dans le monde dont vous allez également vous nourrir. Tout cela fait partie de l'agrégat de la forme. Les sensations : d'abord, il y a les douleurs de la faim, ensuite le plaisir de manger, enfin la satisfaction d'être repu. D'autre part, les perceptions, d'abord vous percevez de quoi vous avez faim, de pain ou de fromage? Puis, vous regardez le monde autour de vous afin de percevoir : « Où sont les choses à manger ? » En fait, découvrir ce que nous pouvons manger, ce que nous percevons comme étant comestible, est notre première façon d'entrer en relation avec le monde. Quand les bébés marchent à quatre pattes sur le sol et découvrent quelque chose de nouveau, qu'en font-ils? Ils le mettent dans la bouche. C'est notre première découverte au monde, en

apprenant ce qui est comestible et ce qui ne l'est pas. Et nous ne parlons pas là simplement de la faim physique. Il y a aussi la faim mentale, le nourrissage mental. Nous avançons dans le monde en découvrant ce qui est comestible et ce qui ne l'est pas, émotionnellement. Ça, ce sont les perceptions.

Pour ce qui est des fabrications, vous essayez de trouver comment parvenir à manger. Une fois trouvé, qu'en faire ? Si c'est une pomme de terre, vous ne pouvez pas la manger telle quelle. Vous devez en faire quelque chose. Ça, c'est une fabrication. Et c'est la même chose avec les individus. Vous rencontrez quelqu'un qui vous plaît, mais il ou elle n'est pas tout à fait à votre goût : « Comment vais-je l'aider à changer pour qu'elle convienne? » Ça aussi, c'est une fabrication. Et finalement, il y a la conscience, conscience de tous ces processus. Le Bouddha dit que nous nous agrippons à ces activités parce que c'est de cette façon que nous nous nourrissons du monde.

Voilà donc les agrégats.

Ensuite il y a l'agrippement. Il se trouve que le mot pour agrippement, *upādāna*, signifie également nourrissage. Il y a donc deux niveaux de nourrissage : on se nourrit à la fois *au moyen* des agrégats, et également *des* agrégats eux-mêmes.

On distingue quatre types d'agrippement. Le premier est la sensualité. La sensualité qui, souvenez-vous, ne concerne pas uniquement le désir pour des choses extérieures. Nous sommes en réalité plus attachés à nos fantasmes sur les plaisirs que nous retirons de ces choses que sur les plaisirs eux-mêmes, et c'est là, dit le Bouddha, que nous nous agrippons le plus. Admettons, par exemple, que vous ayez le désir de boire du vin. Vous pouvez passer des jours à penser au vin, à lire des magazines sur le vin, mais quand vous buvez le vin, combien de temps est-ce que cela dure vraiment ? Pas très longtemps. Et pourtant, une fois que vous l'avez bu, « Quel vin fabuleux ! » Vous pouvez en parler pendant encore une heure. C'est ça, la sensualité.

Le deuxième type d'agrippement est l'agrippement aux habitudes et aux rituels, c'est-à-dire avoir tendance à faire les choses de manière formatée, et ce sans aucune bonne raison. Rappelez-vous l'histoire de l'oie que j'ai déjà racontée : Il y avait un biologiste autrichien qui avait élevé une oie, et cette oie avait donné naissance à un oison. Sa maman morte, le petit oison s'est focalisé sur le biologiste et le suivait partout. Cela a duré tout l'été. L'oison est devenu une oie. L'hiver approchant, le biologiste voulu la rentrer à l'intérieur. Un soir, à l'heure du repas, au lieu de la nourrir, il entra directement dans la maison. L'oie le suivit. Au rez-de-chaussée de cette maison, il y avait un couloir qui menait à une fenêtre, et au milieu de ce couloir un escalier sur la droite allait vers l'appartement du biologiste. Celui-ci commença donc à monter l'escalier. Derrière lui, l'oie fut soudainement prise de panique de se trouver à l'intérieur. Elle aperçut la fenêtre et se précipita vers elle, pensant qu'elle pourrait s'échapper, mais heurta le vitrage. Le biologiste l'appela, alors l'oie fit demi-tour et monta les escaliers.

Après cet évènement, chaque jour, quand l'oie rentrait dans la maison, elle allait d'abord à la fenêtre, puis faisait marche arrière et montait les escaliers. Plus le temps a passé, plus le trajet vers la fenêtre s'est raccourci, jusqu'au point où elle ne faisait plus que quelques pas de ce côté de l'escalier, remuait rapidement sa patte en direction de la fenêtre, puis montait les escaliers. Mais un soir le biologiste est rentré chez lui en retard. L'oie avait très faim, alors dès que le biologiste a ouvert la porte, elle s'est précipitée sur les escaliers. Puis tout d'un coup, à mi-chemin, elle s'est arrêtée net et s'est mise à trembler de partout. Alors, très délibérément, elle a redescendu les escaliers, est allée à la fenêtre, puis est remontée à l'étage.

Voilà l'agrippement aux habitudes et aux rituels : vous écoutez l'oie qui est en vous.

Ensuite, il y a l'agrippement aux vues. Quand vous vous accrochez à une opinion, peu importe si elle vous est utile ou non, simplement parce que vous êtes convaincu que vous devez y croire, ou qu'elle vous rend supérieur aux autres ; ça, c'est l'agrippement aux vues.

Enfin, il y a l'agrippement aux doctrines du soi. Autrement dit, vous définissez votre soi par rapport aux agrégats. Vous pouvez vous définir comme étant identique aux agrégats, ou comme étant leur propriétaire, ou bien comme étant dans les agrégats, ou alors ce sont eux qui sont en vous. Quelle que soit la manière dont vous définissez votre soi par rapport aux agrégats, il s'agit d'une forme d'agrippement.

Si vous vous accrochez à n'importe lequel de ces agrégats d'une de ces quatre façons, de fait, il s'agit d'un agrégat de l'agrippement. Par exemple, même si vous considérez que votre soi est cosmique – en d'autres termes, que le corps ou n'importe lequel des agrégats est à l'intérieur de vous, et que votre soi, lui, est infini et les entoure – il s'agit tout de même d'une forme d'agrippement.

Le Bouddha décrit ces cinq agrégats de l'agrippement comme constituant l'essence de notre souffrance. L'essence de la première noble vérité. Si, quand vous souffrez, vous voulez tenter de comprendre cette souffrance, vous devez essayer de voir à quel agrégat vous vous accrochez et de quel type d'agrippement il s'agit.

Notez cependant que lorsque nous fabriquons un état de concentration, nous utilisons également les agrégats, ainsi que trois des quatre types d'agrippement. De cette manière nous faisons passer les agrégats de l'agrippement de la première noble vérité à la quatrième.

Alors, comment les agrégats jouent-ils un rôle dans la concentration ?

La forme, c'est la respiration.

La sensation est le ressenti de confort, de plaisir, d'aise ou de bien-être que vous essayez de créer en restant au contact de la respiration.

La perception est l'étiquette mentale que vous conservez à l'esprit pour vous maintenir auprès de la respiration et pour faciliter la concentration. Par exemple, si vous

percevez la respiration comme entrant et ressortant du corps uniquement par le nez, cela peut avoir pour effet de contracter la respiration. Mais si vous imaginez que le corps est comme une grosse éponge, et que la respiration peut pénétrer et ressortir par tous les pores de la peau, cela va changer les sensations de la respiration. De façon similaire, si vous imaginez que la respiration commence à l'intérieur du corps – ce qui est vraiment le cas pour l'énergie respiratoire – au lieu d'être prise à l'extérieur, cela va apaiser les tensions autour du souffle.

Voilà la perception.

Quant aux fabrications, lorsque vous utilisez la pensée dirigée et l'évaluation en rapport avec la respiration – focalisant vos pensées sur la respiration, et essayant de voir quelles façons de respirer sont plus faciles à suivre et procurent plus d'aise – cela fait partie de l'agrégat des fabrications.

Et, bien sûr, la conscience est consciente de toutes ces choses.

Il est important que vous appreniez à voir ces agrégats comme des facteurs composant votre concentration, car après tout, les cinq agrégats sont liés au nourrissement, et la concentration est notre nourriture sur la voie. Lorsque le Bouddha compare la pratique à une forteresse – avec sati comme gardien, le discernement comme un mur recouvert de plâtre entourant la forteresse et empêchant l'ennemi d'y pénétrer, avec l'effort juste comme soldats, et l'apprentissage comme armes – la concentration ce sont les provisions, nourrissant gardien et soldats, pour les renforcer.

Grâce aux sensations d'aise que vous générez de l'intérieur, il vous est plus facile de dire non aux plaisirs extérieurs.

Voilà les agrégats dans la pratique de la concentration.

En ce qui concerne les formes d'agrippement qui font partie de la voie, on n'utilise pas la sensualité, mais on développe l'habitude de suivre les préceptes et la pratique de la concentration : simplement s'asseoir et se focaliser sur la respiration. C'est une bonne forme d'agrippement. Pour ce qui est des vues, on maintient les vues justes à propos du kamma et des quatre nobles vérités. Quant à la doctrine du soi, nous n'avons pas besoin de nous définir très précisément, en revanche nous avons besoin de développer le sentiment que nous sommes capables de réussir dans cette pratique et que cela nous sera bénéfique : c'est le soi en tant que producteur et le soi en tant que consommateur.

Voilà des formes d'agrippement qui vous aident à vous maintenir sur la voie. Comme nous le disions plus tôt, si vous comparez la voie à un radeau qui traverse une rivière, vous maintenez ces habitudes et ces pratiques, vous maintenez ces vues, vous maintenez ce soi pendant que vous franchissez la rivière, car c'est ce qui vous amène à l'autre rive. Une fois que vous êtes arrivés à bon port, vous pouvez laisser toutes ces choses de côté.

Ces listes d'enseignements – les cinq empêchements, les sept facteurs pour l'éveil, les six médias sensoriels, et les cinq agrégats de l'agrippement – constituent donc des cadres

de référence que vous conservez à l'esprit à mesure que vous apprenez à maîtriser la concentration, de manière à ce qu'elle ne soit pas quelque chose d'aléatoire, mais devienne un vrai savoir-faire que vous parvenez à contrôler de mieux en mieux.

Voilà la faculté de sati. Nous continuerons de parler de la concentration demain soir, mais pour l'instant, pratiquons.

Q : Je ne suis pas encore très au clair en ce qui concerne la quatrième fondation de sati, les dhammas. Non pas que j'aime me cantonner aux listes – ce n'est pas très utile pendant l'expérience – mais parfois on nous la présente comme le contenu de l'esprit, c'est-à-dire les phénomènes mentaux. Auquel cas la troisième fondation, l'esprit, correspondrait à l'état de l'esprit, à sa tonalité? Dans d'autres cas, on nous présente les dhammas comme étant ce que nous devons contempler, par exemple les quatre nobles vérités, etc. Dans ce cas, s'agit-il d'une méditation discursive, d'une investigation de ce sujet et de la manière dont il s'applique à nos vies?

R : Comme je l'ai dit précédemment, il peut être utile de penser aux trois premiers fondements de sati ou aux trois premiers cadres de référence comme formant un groupe, et au quatrième un autre groupe. Les trois premiers correspondent en pratique aux facteurs composant la concentration. Autrement dit, vous avez la respiration qui correspond au corps ; les sensations, c'est-à-dire les sensations de plaisir que vous essayez de créer et de propager à travers tout le corps ; et enfin l'esprit, c'est-à-dire la conscience que vous allez essayer de propager à travers le corps tout entier. Votre but est de faire en sorte que ces trois cadres-là s'entremêlent les uns aux autres. Le quatrième cadre de référence, lui, procure différents points de repère que vous pouvez appliquer aux problèmes qui surviennent quand vous essayez de réunir le corps, les sensations et l'esprit en concentration. Ces cadres vous aident à vous rappeler ce qui est habile et ce qui est malhabile, de manière à ce que lorsque quelque chose se présente, vous puissiez le reconnaître et savoir quoi faire.

Par exemple, imaginons que le désir sensuel surgisse. Vous vous rappelez que ce n'est pas quelque chose que vous voulez suivre. Vous vous souvenez que c'est un des empêchements, et que votre devoir est de l'observer pendant un temps, de le comprendre et de le contrecarrer, dans le but, à terme, de pouvoir vous en défaire. Et il en va de même des autres qualités habiles et malhabiles qui composent les différentes listes.

Quant au cadre des six sens, il est utile de le garder en tête tout au long de la journée. Lorsque vous regardez quelque chose ou lorsque vous écoutez quelque chose, demandez-vous, « Est-ce que je suis en train de créer autour de cet objet une entrave pour mon esprit, et si oui, comment puis-je m'en défaire? » Par exemple, vous marchez dans la rue et vous voyez quelqu'un de séduisant, alors vous vous demandez, « Est-ce qu'il y a une

autre manière de regarder cette personne qui ne fasse pas perdre à l'esprit son équilibre? »

Voilà comment vous pouvez utiliser le quatrième cadre de référence pour ajuster les trois autres.

SEPTIÈME JOUR : MATIN

## Questions d'actions

*28 Avril 2017*

Hier, il y a deux questions auxquelles j'ai donné des réponses dont je ne suis pas totalement satisfait. Alors, j'aimerais que vous me donniez une deuxième chance.

Vous connaissez probablement l'histoire qu'on raconte à propos d'Ajaan Chah en Angleterre. La version de cette histoire que je préfère est la suivante : après un enseignement sur le Dhamma, il a sollicité des questions. Une dame a posé une question qu'elle avait déjà posée à de nombreux maîtres, sans jamais recevoir de réponse satisfaisante. La question était la suivante : « Après qu'une personne ait atteint le nibbāna, cette personne existe-t-elle encore, ou pas? » Et Ajaan Chah a dit, « C'est une question à laquelle d'habitude on ne répond pas, mais je vais essayer de vous expliquer pourquoi. » Il y avait une bougie allumée près de lui, alors il dit à la dame, « Vous voyez la flamme de cette bougie? Tant qu'elle est allumée, nous pouvons parler de sa couleur, de sa forme, de sa température. Mais si nous l'éteignons, » et là, il éteignit la flamme de la bougie avec ses doigts, « Pouvons-nous alors parler de la forme ou de la couleur de la flamme? »

Elle répondit, « Non. »

Alors, il lui dit : « De la même manière, après qu'une personne ait atteint le nibbāna, on ne peut pas vraiment la décrire. » Et il lui demanda, « Est-ce que cette réponse vous satisfait? »

Elle répondit, « Non. »

Alors, il lui dit, « Et bien, dans ce cas, je ne suis pas satisfait de votre question. »

Ce n'est pas ce qui se passe ici. Les questions que vous avez posées étaient tout à fait légitimes. Ce sont les réponses qui n'étaient pas satisfaisantes, alors voilà ma deuxième chance.

Il est important de se souvenir d'emblée qu'en tant qu'occidentaux, nous venons au bouddhisme avec des questions et des conceptions qui sont façonnées par notre culture. D'après notre culture, la religion concerne l'univers, sa création, la nôtre, et la place qui

nous y est faite. Et même si nous ne sommes plus chrétiens, ou juifs, ou autre, ces questions sont encore présentes dans notre esprit. Mais le Bouddha ne s'est pas intéressé à ces questions. La question qui le préoccupait était, « Qu'est-ce que nous faisons qui crée de la souffrance et comment pouvons-nous arrêter? » Et les questions qui en découlent ne sont pas tant concernées par ce que nous sommes, ou l'endroit où nous sommes, mais plutôt par ce que nous faisons.

Lorsque le Bouddha a enseigné le Dhamma pour la première fois à son fils Rāhula, la leçon initiale qu'il lui a donnée concernait ses actions. On pourrait même dire que c'est comme ça qu'il a enseigné sati à son fils. Il dit à Rāhula : « Quand tu as l'intention de faire quelque chose, » et cela peut être par le corps, par la parole ou en pensée, « demande-toi, 'Quels résultats attends-tu de cette action?' Si tu anticipes qu'elle va causer du tort, à toi ou aux autres, alors abstiens-toi. Si tu ne prévois aucun mal, dans ce cas tu peux y aller. Si, durant le déroulement de l'action, tu t'aperçois qu'elle cause du tort, arrête ! Si tu ne vois aucun mal, tu peux continuer. Quand l'action est terminée, considère les conséquences à long terme. Si tu te rends compte que tu as fait du mal, parles-en à une personne de confiance sur la voie, qui pourra t'aider à voir comment ne pas refaire cette erreur. Puis, prends la résolution qu'à partir de ce moment, tu ne commettras plus cette faute. Si tu réalises que tu n'as fait aucun mal, alors tu peux te réjouir et continuer ton entraînement. »

Remarquez que tout ceci concerne l'action, et que ce processus développe les trois qualités de la pratique de sati. Vous conservez à l'esprit le fait que vous ne voulez pas causer de tort, et vous vous souvenez de vos erreurs passées, afin de ne pas les reproduire. Ça, c'est sati. Ensuite, vous observez avec attention vos actions et leurs résultats, ainsi que l'intention qui les sous-tend. Ça, c'est l'alerte. Enfin, vous faites de votre mieux pour ne pas causer de tort et pour continuer à vous développer dans la pratique. Ça, c'est l'ardeur.

Tout ceci concerne vos actions. Dans ce passage, le Bouddha insiste sur cette question pas seulement parce qu'il enseignait à un enfant. L'accent mis sur les actions est le thème central dans tous ses enseignements. De cette manière, il préparait également son fils pour les enseignements plus avancés. Par exemple, dans un autre passage où il décrit comment développer la concentration, il recommande le même genre de processus. Vous observez l'état d'esprit que vous avez développé et vous essayez de voir où il contient encore des perturbations. Ensuite, vous vous demandez : « A quelle perception je m'accroche pour causer cette perturbation? Puis-je la changer, pour qu'elle soit moins perturbante? » Et si vous voyez qu'il y a matière à changer, faites-le. Puis, lorsque l'esprit vient s'établir à un niveau de concentration plus profond, laissez-le y demeurer quelque temps et appréciez cet état, tout en remarquant que l'esprit est maintenant vide de la perturbation qui l'agitait précédemment. Une fois l'esprit rafraîchi, vous pouvez vous



demander, « Y aurait-il encore une perturbation? Qu'ai-je fait pour causer cela? » Dans ce cas, l'action serait une perception, et l'acte de s'y accrocher. Lorsque vous abandonnez cette perception, vous avancerez vers un état de concentration encore plus vide de perturbations.

À mesure que vous répétez ce processus, vous développez votre concentration de plus en plus profondément. Et en parallèle, votre compréhension des fonctionnements de l'esprit s'affine.

Voilà le thème qui apparaît tout au long des enseignements du Bouddha : vous essayez de vous sensibiliser à ce que vous faites, afin de voir ce qui dans vos actions crée du stress ou des perturbations inutilement, et vous abandonnez cela autant que faire se peut. Il n'y a là rien qui concerne l'univers, ni ce que vous êtes, ni l'origine ou la destinée de votre conscience. Autrement dit, les questions que le Bouddha recommande ne concernent pas des choses, elles concernent les actions.

C'est l'une des raisons pour lesquelles son vocabulaire concernant les actions est si précis. Cela peut nous sembler très intellectuel, mais s'il est précis, c'est dans le but de nous rendre plus sensibles à ce que nous faisons. C'est comme le vocabulaire qu'on enseigne aux goûteurs professionnels. Il est très développé et beaucoup plus subtil que celui qu'on utilise ordinairement, et ce pour leur permettre de décrire des différences d'odeurs et de goûts extrêmement précises. Tous les goûteurs professionnels disent que ce vocabulaire les aide à devenir plus sensibles aux saveurs et aux parfums.

De la même façon, lorsque le Bouddha décrit tous ces différents types d'actions dans l'esprit, c'est pour nous inciter à examiner nos actions avec plus de sensibilité. Parce que c'est là qu'est le problème. Le problème n'est pas qui nous sommes, ou bien où nous sommes, mais ce que nous faisons. En fait, notre idée de qui nous sommes et où nous sommes est en elle-même une action. C'est ce qu'on entend par le processus du devenir. Nous créons notre idée du monde, notre idée de qui nous sommes, et par là même, nous souffrons.

Si nous pouvons apprendre à observer clairement et précisément cette action qui crée notre vision du monde et de nous-mêmes, alors nous pourrions nous entraîner à le faire plus habilement, jusqu'au point où nous n'aurons plus à en souffrir. C'est la raison pour laquelle le Bouddha nous demande de laisser de côté les questions concernant d'où nous venons, où nous sommes, ou les questions sur notre conscience originelle ou le fondement de notre être. Et au lieu de ça, de se concentrer sur, « Que faites-vous maintenant? »

Par exemple, quand vous êtes en concentration ou que vous essayez d'y rentrer, il est bon d'être sensible à ce que vous faites qui empêche la concentration, et de vous demander, « Est-ce que je peux simplement arrêter de faire ça? » Parfois, vous verrez que les actions qui vous bloquent le chemin concernent votre vision du monde et l'idée que

vous avez de vous. Et si vous pouvez les abandonner, votre esprit s'apaisera. Ensuite, une fois que l'esprit s'est calmé, vous vous trouvez à un certain niveau de concentration. Quand vous êtes capable de vous y établir et de l'apprécier, vous pouvez vous demander, « Y a-t-il encore ici des perturbations? Qu'est-ce que je suis en train de faire qui cause ces perturbations? Est-ce que je peux arrêter? » De cette manière, comme je le disais précédemment, vous approfondissez votre concentration. Quel que soit le niveau de concentration où vous vous trouvez, voilà les questions de base qu'il faut se poser.

Et en même temps que vous cultivez votre concentration, vous développez également votre vision pénétrante. On pose parfois la question, « De combien de concentration ai-je besoin avant de pouvoir passer à la vision pénétrante? » Et la réponse est, « Quel que soit l'intensité de votre concentration, vous l'utilisez pour observer, « Où y a-t-il du stress dans l'esprit en ce moment, et qu'ai-je fait pour causer cela? » Si vous parvenez à identifier la cause et à l'abandonner, vous gagnez en compréhension. À mesure que votre concentration s'approfondit, les questions que vous posez et les réponses que vous obtenez deviendront plus subtiles, plus profondes. La question de savoir quelle quantité de concentration faut-il pour développer la vision pénétrante a toujours la même réponse : « Celle que vous avez maintenant. » C'est simplement que les nouvelles compréhensions que vous découvrirez s'élargiront avec le renforcement de votre concentration.

Le processus de méditation ne consiste donc pas simplement à calmer l'esprit. Il implique également de savoir quelles questions poser et quelles questions laisser de côté. Celles auxquelles nous sommes habitués, comme par exemple, « Quelle est la nature du monde? Quelle est la nature du soi? Quelle est ma relation au monde? » sont des questions que le Bouddha recommande de mettre de côté.

Pour beaucoup d'entre nous occidentaux cela peut paraître bizarre, mais il est bon de donner au Bouddha le bénéfice du doute ; d'apprendre son vocabulaire pour décrire les actions, et de vous poser les questions qu'il recommande au sujet de vos actions, d'apprendre d'elles. Comment pouvez vous agir de manière plus habile, pour que vos actions vous mènent à la fin ultime de la souffrance ?

Et vous faites cela pas à pas.

JOUR SEPT : APRÈS-MIDI

## Questions – Réponses

Q : Concernant les empêchements à la concentration, il semble que pour pouvoir dépasser un obstacle qui retient l'esprit, il est nécessaire de le voir et de le comprendre en

profondeur, car le saṅkhāra est enraciné si solidement dans l'esprit que la vision pénétrante est essentielle, et donc aide la concentration. Il est impossible de se défaire de quelque chose que vous n'avez pas vu et compris. Il reviendra par une autre porte. Ce n'est donc pas quelque chose que vous pouvez décider. Cela requiert beaucoup de compréhension et de mettā pour s'abandonner et lâcher prise.

R : Vous allez rencontrer différents niveaux de compréhension à mesure que vous essayez de vous défaire des empêchements. Pour dépasser totalement les empêchements, il est nécessaire de les déraciner complètement. Mais pour amener l'esprit à s'établir en concentration, vous n'avez besoin que d'un certain degré de compréhension pour les écarter de votre route. Ils finiront par revenir, mais entre-temps, vous aurez appris à développer vos pouvoirs de concentration un petit peu plus. C'est comme affronter un ennemi particulièrement coriace et puissant. Avant de pouvoir le vaincre totalement, vous allez devoir rassembler vos forces. En attendant, tout ce que vous avez à faire, c'est maintenir l'ennemi à distance, et une fois que vos forces seront unifiées, vous pourrez alors attaquer. Cela rejoint ce que je disais ce matin, à savoir que vous développez votre concentration et votre vision pénétrante en même temps. Plus votre concentration sera profonde, plus votre vision pénétrante ira loin également, les deux qualités s'aidant l'une l'autre.

Q : J'ai l'impression que sati constitue un barrage ou un obstacle pour les pensées. Lorsqu'il y a cette présence consciente, l'esprit est plus serein. Est-ce exact?

R : Pour amener l'esprit à être plus serein, les trois qualités, dont nous avons parlé, doivent agir de concert. Sati vous rappelle la nécessité de sortir de cette pensée, l'alerte vous montre ce que cette pensée est en train de faire, et l'ardeur la chassera. C'est leur action combinée qui calme l'esprit.

Q : Deux questions. La première: Il y a l'attention dirigée, *vitakka*, et l'évaluation, *vicāra*. L'évaluation semble proche de l'investigation, le deuxième facteur de l'éveil. Est-ce la même chose, ou sinon en quoi est-ce différent? Quel est le mot Pali pour investigation?

R : C'est la même chose. Le mot pour investigation des qualités est *dhamma-vicaya*, *vicaya* étant très proche de *vicāra*, qui veut dire évaluation.

Q : Deuxième question : Lors de cet examen – évaluation, investigation – s'élèvent de nombreuses pensées discursives qui, si elles persistent à se manifester, conduisent à la pratique de vipassanā afin de les inclure plutôt que de forcer à rétablir la concentration. L'esprit retourne à la concentration ensuite. Il y a ce rythme.

R : Oui, il y a bien un aller-retour entre la pensée et le calme, mais vous devez faire attention à ce que ces pensées analytiques n'aillent pas trop loin dans l'analyse. Car le

but de cette activité mentale est de vous demander, « Comment puis-je amener l'esprit à s'établir davantage? » Si les pensées vous emmènent trop loin, elles vont à l'encontre du but recherché dans la méditation.

Q : Pour les Gelugpas [une école du bouddhisme tibétain] le calme mental est divisé en neuf niveaux. Le niveau extrême ne peut être atteint à l'aide d'un support mobile comme la respiration. Ce n'est qu'une phase préliminaire plus facile, car le rythme de la respiration permet de revenir à l'objet de concentration sans gros effort. Après cette phase on se concentre sur un point fixe, une image mentale. C'est beaucoup plus difficile, mais cela permet de développer l'intensité de la concentration – intensité de l'image mentale. Ou bien, on reste sans support de concentration, le mental n'est plus occupé à se concentrer, on peut donc être en contact avec notre esprit. Par contre votre technique est très intéressante pour ressentir son corps, communiquer avec, dénouer les tensions, mais ce n'est pas l'objet du Bouddhisme. Qu'en pensez-vous?

R : Quand nous explorons la respiration, nous travaillons sur le premier des neuf niveaux de concentration. Dans le Theravāda il y a également neuf niveaux, et le premier consiste simplement à amener l'esprit à venir s'établir. Lorsque vous allez vers les niveaux plus profonds, la respiration se calme, et quand vous atteignez le quatrième niveau, elle s'arrête complètement. L'énergie respiratoire remplit toujours le corps, mais les sensations de l'inspiration et de l'expiration se sont arrêtées. De là, vous allez vers une sensation d'espace, et de l'espace vers la conscience elle-même. Après cela, vous progressez vers ce qu'on appelle l'état du rien, puis un état dit de ni-perception-ni-non-perception, et enfin le dernier niveau, où il n'y a plus du tout de perceptions ou de sensations. Le travail que nous faisons en ce moment consiste donc à poser les fondations. Car c'est uniquement lorsque vos fondations seront solides que vous pourrez bâtir les niveaux supérieurs. Nous parlerons de cela plus en détail ce soir.

Q : Comment expliquer sati aux enfants? Quelles analogies leur offrir?

R : Souvenez-vous que sati a trois composantes, sati, l'alerte et l'ardeur, et que lorsque vous enseignez à vos enfants, il est bon de mentionner les trois. En gros, la pratique de sati consiste à prendre du recul pour s'observer. Le Bouddha donne l'image d'un miroir. Mais là, ce que vous regardez ce sont vos actions : ce que vous avez l'intention de faire, ce que vous êtes en train de faire, et ce que vous avez fait. Et vous rappelez à l'enfant : « Prends deux ou trois respirations profondes avant de décider ce que tu vas faire, surtout si tu ressens de la colère ou de la peur. Prends un peu de recul, respire à travers le corps tout entier, et ensuite demande-toi, « Est-ce que je veux vraiment agir sous le coup de cette émotion? » Cette simple réflexion donne un peu d'espace et peut faire une grande différence.

En plus de sati, il y a trois choses qu'il est bon d'enseigner aux enfants avant qu'ils ne méditent, et ce dès le plus jeune âge. La première est la reconnaissance envers leurs parents et leurs professeurs. La deuxième est la sincérité, et la troisième le respect.

Quand vous enseignez sati, parlez de la patience et expliquez l'équanimité. Différents ajaans en Thaïlande ont observé que leurs disciples occidentaux manquaient particulièrement de ces deux qualités : l'équanimité et la patience. Quand les occidentaux racontent leurs séjours auprès de leurs ajaans thaïlandais, on remarque que ceux-ci leur enseignaient presque comme à des enfants, car en Thaïlande la patience et l'équanimité sont enseignées aux enfants dès leur plus jeune âge. Alors les ajaans disaient, « Nous devons reprendre ton éducation à son début. » Le manque d'équanimité et de patience est un vrai problème dans notre culture, parce que celle-ci n'enseigne pas à nos enfants à être patients. Au contraire, elle nous apprend à être plus impatient, c'est pourquoi nous devons trouver le moyen de contrecarrer cette tendance.

Q : Même si la technique est identique, est-ce que sati est le même quand le méditant est dans l'univers hostile de la jungle, ou dans le confort sécurisé d'un lieu clos ?

R : C'est vrai que vous êtes plus sur la brèche quand vous pratiquez dans la jungle. C'est plus intense, il y a plus de dangers, et comme dirait Ajaan Fuang, le maître est plus strict. Assis là devant vous, je ne peux que vous parler, je ne vais pas vous frapper. Mais dans la jungle, les maîtres mordent. Il y a beaucoup d'histoires sur la cohabitation avec les serpents, ils vous enseignent des leçons magistrales.

Par exemple, quand vous êtes dans la jungle, il est bon de savoir que si vous ne bougez pas, les serpents ne peuvent pas vous voir. Pour eux, vous n'êtes rien de plus qu'un rocher tiède. Un jour, je méditais assis sur une petite planche posée en travers d'une crevasse, juste à quelques centimètres du sol. Vous apprenez à reconnaître différents bruits dans l'herbe ou les feuilles mortes et il me semblait avoir entendu le bruit caractéristique d'un serpent, alors j'ai ouvert les yeux. Un cobra s'avavançait dans la crevasse. Je devais rester immobile, car les ajaans de la jungle sont stricts. Si je bouge, il mord. Alors je suis resté parfaitement immobile, et il est passé lentement, très lentement, sous moi.

Une autre fois, c'est en allant aux toilettes. C'est une pièce avec une toilette accroupie, et un petit trou en bas du mur pour l'écoulement des ablutions. J'avais remarqué que de petites bestioles se fauflaient par ce trou, alors je faisais toujours bien attention. Sauf ce jour là, j'étais pressé. En ouvrant la porte, je marche sur quelque chose de mou, je fais un bon en arrière. C'était un cobra. Heureusement il avait déjà quelque chose dans la gueule, un petit crapaud. Pour mordre, il devait d'abord le cracher. Entre-temps j'avais pris la poudre d'escampette, comme le crapaud qui s'échappa par le petit trou. Lui et moi étions quittes, en nous sauvant mutuellement la vie.

En bref, dans la jungle, ayez toujours sati bien établi.



JOUR SEPT : SOIR

## Concentration

Hier soir nous avons vu comment l'établissement de sati, une fois en place, vous aide à développer la concentration juste. Ce soir j'aimerais parler de la concentration plus en détail. Commençons par un extrait du Canon :

« Et qu'est-ce que la faculté de concentration? Il y a le cas où un moine, un disciple des nobles êtres, faisant du lâcher-prise son objet, atteint la concentration, atteint l'unicité d'esprit. Tout à fait isolé de la sensualité, isolé des qualités mentales malhabiles, il entre et demeure dans le premier jhāna: le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés par la pensée dirigée et l'évaluation. Avec l'apaisement des pensées dirigées et des évaluations, il entre et demeure dans le deuxième jhāna: le ravissement et le plaisir nés de la concentration, l'unification de la conscience, libre de la pensée dirigée et de l'évaluation – l'assurance intérieure. Avec la disparition du ravissement, il demeure équanime, doté de sati et alerte, ressentant le plaisir par le corps. Il entre et demeure dans le troisième jhāna, dont les nobles êtres déclarent: « Équanime et doté de sati, il possède un refuge intérieur agréable. » Avec l'abandon du plaisir et de la douleur – comme avec la précédente disparition de l'allégresse et de la détresse – il entre et demeure dans le quatrième jhāna: la pureté d'équanimité et de sati, sans plaisir ni douleur. » [§1]

Il y a deux termes ici qui requièrent des explications. Le premier est unicité – *ekaggatā* en Pali – et l'autre est *jhāna*.

Le mot *ekaggatā* peut se décomposer en trois parties : *eka* veut dire un, *agga* peut vouloir dire sommet ou lieu de rassemblement, et *-tā* à la fin du mot indique que c'est un nom. Il s'agit donc soit d'un sommet, soit d'un lieu de rassemblement pour l'esprit. Parfois *ekaggatā* est défini comme un état où l'esprit est concentré en un seul point, sans capacité de penser, sans conscience du corps ou des sens, mais cette interprétation ne colle pas avec le Canon. Dans la vie quotidienne, ce mot décrit l'attitude à avoir lorsque l'on écoute un enseignement du Dhamma, disant que l'esprit doit être *ekagga* et en même temps capable d'appliquer l'attention appropriée. Autrement dit, penser à la façon d'appliquer l'enseignement au problème de sa propre souffrance. Quand votre esprit est *ekagga*, il peut donc penser et entendre.

Notez également que les descriptions de jhāna que vous trouvez dans le Canon parlent d'une expérience qui englobe le corps tout entier, pas simplement un point

unique. Et l'éveil est également basé sur jhāna. Il est décrit comme étant quelque chose qui peut se produire lorsque vous êtes dans le jhāna et que vous l'analysez en termes des fabrications ou des agrégats, jusqu'à développer la dépassion pour cet état de concentration. On ne serait pas capable de faire cela sans penser.

Le mot *ekaggatā* ou unicité signifie donc que toutes les activités de l'esprit sont regroupées autour d'un objet. Dans le premier jhāna, par exemple, vous pensez à votre objet et vous l'ajustez. À mesure que vous avancez plus profondément dans les jhānas, les pensées et l'évaluation disparaissent et les activités se font plus subtiles.

Quant au mot *jhāna* lui-même, il est apparenté au verbe *jhāyati*, qui signifie brûler d'une flamme constante. Il y a plusieurs mots qui veulent dire brûler en Pali, et celui-là est utilisé pour décrire la flamme d'une lampe à huile. Quand votre esprit est dans les jhānas, il est comme une flamme constante. Si vous voulez lire un livre, vous pouvez le faire à la lumière d'une lampe à huile. Éclairé par un feu de camp dont les flammes sautent partout, c'est beaucoup plus difficile. Dans les jhānas, vous essayez d'amener l'esprit à un point de focalisation stable, de manière à pouvoir lire clairement l'esprit.

Il y a quatre niveaux de jhāna. Le premier niveau correspond à ce que nous avons fait cette semaine – ou du moins, à ce que nous avons essayé de faire. Disons que vous allez au moins dans la bonne direction. On pense à la respiration en l'évaluant : est-elle confortable ou non ? Si non, quels ajustements peut-on faire ? Si oui, comment maintenir ce confort et l'élargir à tout le corps ? Vous essayez de la propager à travers tout le corps. Voilà le travail de la pensée dirigée et de l'évaluation.

Quand vous êtes totalement avec la respiration, à tel point que rien d'autre n'interfère, l'esprit atteint l'unicité de préoccupation. Et il en résulte une sensation d'aise ou de plaisir, accompagné du ravissement.

Ces cinq facteurs, lorsqu'ils sont rassemblés, – la pensée dirigée, l'évaluation, l'unicité de préoccupation, le plaisir et le ravissement – constituent le premier jhāna.

En restant ainsi totalement avec la respiration, on arrive à un point où l'on ne peut plus l'améliorer. Ajaan Fuang disait que c'est comme quand vous essayez de remplir une jarre d'eau. Il arrive un moment où la jarre est pleine. Vous pourriez continuer de rajouter de l'eau, mais elle déborderait et le niveau d'eau dans la jarre resterait le même, ce serait donc inutile. Vous pouvez alors arrêter la pensée dirigée et l'évaluation. C'est le moment où la respiration devient vraiment confortable et l'esprit peut y pénétrer complètement. Vous entrez alors dans le second jhāna.

Quand vous êtes dans le premier jhāna, c'est comme si la respiration était dans une pièce et que vous étiez dans une autre pièce, juste à côté. Dans le second jhāna, c'est comme si les deux fusionnaient. Il y a unification de la conscience, c'est-à-dire que la conscience et son objet semblent ne plus faire qu'un. Vous n'avez plus besoin de penser à la respiration. Il y a simplement cette perception de « respiration ». Vous êtes là,



présent, de façon continue. Vous n'allez nulle part ailleurs. Il y a encore des sensations de ravissement et de plaisir, et même, à ce niveau, elles s'intensifient.

Il arrivera un moment, cependant, où le ravissement deviendra déplaisant, et où vous chercherez à vous en éloigner. La meilleure analogie à laquelle je puisse penser serait de comparer ça aux ondes radio qui traversent la chapelle en ce moment. Il y a les ondes qui proviennent de Monaco, celles qui viennent de Marseille, d'Aix-en-Provence, et de toutes les autres stations de radio aux alentours, et c'est vous qui décidez quelle fréquence vous allez capter. Alors, imaginez, par exemple, que Monaco envoie des ondes de hard rock, tandis qu'Aix envoie de la musique classique douce. Vous pouvez comparer le ravissement aux ondes provenant de Monaco. Au bout d'un moment elles vous semblent trop grossières. Vous restez au même endroit, mais vous changez la fréquence de votre récepteur, et là vous entendez la musique apaisante d'Aix.

De la même manière, quand vous progressez du deuxième au troisième jhāna, vous n'allez pas à un autre endroit. Vous vous réglez simplement sur une fréquence plus subtile de conscience du corps, de façon à pouvoir dépasser la grossièreté du ravissement. Lorsque vous pénétrez dans le troisième jhāna, la respiration est très raffinée, l'esprit très calme et égal. Le corps ressent du plaisir, l'esprit un sentiment d'équanimité.

Vous restez là pendant quelque temps, et les énergies respiratoires commencent à se relier les unes aux autres, jusqu'à ce que vous ayez l'impression que tout est connecté. Vous n'avez pas le sentiment que la respiration vient de l'extérieur, mais au contraire que tous vos besoins sont comblés de l'intérieur. À ce moment, la respiration devient plus subtile, jusqu'à ne plus ressentir les mouvements de l'inspiration et de l'expiration. C'est alors que vous commencez à entrer dans le quatrième jhāna.

La première fois que vous faites cette expérience, il est possible de prendre peur : « Est-ce que je vais mourir de manque d'oxygène ? » Et cette pensée vous sort de la concentration. Rappelez-vous, ce n'est pas vous qui avez coupé la respiration. C'est le corps qui n'a plus le besoin de respirer. La seule façon d'expliquer cela est que les besoins du corps en oxygène diminuent à mesure que l'esprit s'apaise, jusqu'à ce que l'échange d'oxygène à la surface de la peau suffise.

Je vous raconte une petite histoire : Laguna Beach, en Californie, organise chaque année un Festival des Arts. Ils n'ont pas de vrais tableaux ni de sculptures, alors ils les remplacent par des personnes vivantes. Ils vont chercher des gens à la plage pour représenter David ou Venus, ils leur peignent le corps en blanc.

La première fois, ils ont peint la totalité des corps des participants, et quand David est apparu sur scène, il s'est évanoui. Comme tous les pores de sa peau étaient recouverts de peinture, il manquait d'oxygène.

Alors, garder ça en tête quand la respiration s'arrête. Il y a suffisamment d'oxygène qui pénètre par la peau. Et vous pouvez demeurer là, l'esprit parfaitement calme. Si une

partie manque d'énergie respiratoire, un flux d'énergie provenant d'ailleurs comblera le manque.

Basé sur ce quatrième jhāna, on peut accéder à quatre jhānas sans forme. On en a parlé brièvement cet après-midi. Ils ne sont pas strictement nécessaires à la pratique, mais il est bon de les connaître, et ils sont très reposants si vous pouvez y accéder. Le premier, est la dimension de l'infinitude de l'espace, pour y entrer vous remarquerez que, lorsque vous demeurez dans le quatrième jhāna, l'inspiration et l'expiration s'immobilisent, les contours du corps s'estompent. Vous ressentez le corps comme composé de gouttelettes entre bruine et brouillard. Alors, au lieu de vous focaliser sur les gouttelettes de sensation, vous vous focalisez sur l'espace qui les sépare. Comme l'espace entre les atomes. Ensuite, vous maintenez la perception de cet espace qui imprègne tout : pas seulement votre corps, mais l'espace dans toutes les directions. Voilà le premier jhāna sans forme.

Ayant réussi à demeurer solidement dans cette sensation d'espace, vous accédez au deuxième, en vous posant la question suivante : « Qu'est-ce qui est conscient de cet espace? » Et alors il aura simplement une perception de « connaître, connaître, connaître », et vous maintenez cette perception. Autrement dit, quel que soit ce dont vous êtes conscient, vous êtes conscient du fait qu'il y a une conscience de cet objet. La conscience elle-même est votre point de focalisation, et vous avez l'impression que rien ne peut l'affecter. Voilà le deuxième jhāna sans forme, la dimension de l'infinitude de la conscience.

Pour le troisième jhāna sans forme, vous abandonnez le sentiment d'unicité dans l'esprit, l'unicité de la perception de conscience, et ce qui reste est une perception de néant. Voilà le troisième jhāna sans forme, la dimension du néant.

Si vous parvenez à rester ainsi suffisamment longtemps, même la perception du néant s'en va, et vous entrez dans un état où il n'y a pas de perception claire, mais où vous ne pourriez pas non plus dire qu'il n'y a pas de perception du tout : autrement dit, vous reconnaissez cet état, mais vous ne pouvez pas lui donner un nom. Voilà le quatrième jhāna sans forme, la dimension ni de la perception ni de la non-perception.

Tous ces états ont pour fondement le quatrième jhāna, où la respiration s'arrête.

Notez bien qu'il n'est pas nécessaire d'atteindre tous ces niveaux pour obtenir l'éveil. D'après le Canon, certaines personnes peuvent atteindre l'éveil simplement depuis le premier jhāna. Alors, ne soyez pas découragés par la vision de la totalité de la carte. Cependant, il est bon d'avoir pris connaissance de la carte par avance, parce que certaines personnes peuvent atteindre la dimension de l'espace, de la conscience, ou du néant, et se dire, « Ça y est, j'y suis ; cela doit être nibbāna, » alors qu'en fait, il y a encore des fabrications. Après tout, ces états de concentration sont des états de devenir. Et comme tout état de devenir, ils sont basés sur un désir – le désir d'y demeurer – avec l'intention de rester présent et de parfaire la sensation d'aise et de calme, tout en protégeant cet état.

Cela étant, ces activités sont à peine apparentes dans votre conscience lorsque vous êtes dans ces états, tant elles travaillent bien ensemble. Votre sentiment d'un « soi » – comme producteur et consommateur de la concentration – est également là, mais de façon très subtile. Il semble avoir fusionné avec son objet et rien ne vient se mettre en travers de son désir d'y rester. Quand il n'y a pas d'opposition, les frontières du « soi » deviennent très légères. Mais bien que vous le remarquiez à peine, votre soi est encore là, c'est pourquoi tous ces états sont encore des devenir.

Mais pour le moment, concentrons-nous sur les quatre premiers jhānas. Le Bouddha donne des analogies pour chacun d'entre eux [§8]. Le premier jhāna, dit-il, est comme un assistant de bain qui mélange de l'eau avec de la poudre de savon. À cette époque, on n'utilisait pas de savon en barre, mais en poudre, et on mélangeait cette poudre à de l'eau pour former une sorte de pâte, un peu comme de la pâte à pain. Dans l'image du Bouddha, l'assistant de bain imprègne l'eau dans la pâte de façon à ce qu'elle soit toute entière soit humectée, sans qu'il n'y ait d'excès, ni de poudre, ni d'eau. L'assistant de bain qui malaxe la poudre et l'eau correspond à l'activité de la pensée dirigée et de l'évaluation qui prennent le plaisir et le ravissement et les imprègnent dans le corps tout entier. Voilà l'analogie pour le premier jhāna.

Le deuxième jhāna est comme un lac au fond duquel se trouve une source d'eau. Il n'y a pas de rivières qui alimentent le lac, simplement la pluie qui tombe régulièrement, nourrissant la source qui remplit le lac de son eau fraîche. L'eau ici correspond au plaisir, et le mouvement de l'eau qui jaillit de la source correspond au ravissement. Voilà l'analogie pour le second jhāna.

Le Bouddha compare le troisième jhāna à un lac dont l'eau est calme, car le ravissement a disparu. Dans ce lac il y a des lotus, et certains de ces lotus n'ont pas encore éclorés à la surface. Ils sont complètement immergés dans le lac, saturés d'eau fraîche, depuis leurs racines jusqu'à l'extrémité de leurs bourgeons. Voilà l'analogie pour le troisième jhāna.

Le quatrième jhāna, lui, est comparé à un homme assis, enveloppé dans un linge blanc, de façon qu'il n'y ait aucune partie de son corps qui ne soit pas couverte par l'étoffe.

Remarquez que dans ces analogies, l'eau représente le plaisir, le mouvement de l'eau symbolise le ravissement, et comme je l'ai dit plus tôt, dans le premier jhāna l'assistant de bain représente la pensée dirigée et l'évaluation. C'est la seule analogie dans laquelle il y a un agent qui fait consciemment quelque chose. Notez également que dans la seconde analogie, la source est totalement immergée dans le lac, tandis que l'assistant de bain, lui, est un petit peu séparé de l'eau. De la même manière, dans le deuxième jhāna, il y a une impression d'unité totale, d'être complètement entouré par la respiration. Dans le premier jhāna, la respiration est là, et vous êtes juste derrière elle, ou juste à côté d'elle,

mais maintenant la respiration vous enveloppe totalement. Votre conscience ne fait plus qu'un avec la respiration. Dans l'analogie pour le quatrième jhāna, il n'y a pas d'eau et pas de mouvement : c'est l'équanimité totale.

Voilà donc les analogies pour les jhānas.

Le Bouddha indique qu'il y a quatre usages qu'on peut faire des jhānas. Trois d'entre eux vont nous concerner directement. Le premier est qu'ils procurent un plaisant refuge, le deuxième est de permettre de développer les pouvoirs surnaturels, le troisième, est de renforcer sati et l'alerte. Enfin le quatrième est de permettre d'éliminer les kilesas, but de la pratique.

Pour ce qui est de procurer un refuge plaisant, beaucoup de choses ont été écrites sur les dangers de devenir accro au plaisir de jhāna, mais le Bouddha a dit que c'est en réalité un élément nécessaire à la pratique. Il procure une autre échappatoire à la douleur. Pour la plupart des gens, le seul moyen d'échapper à la douleur est d'aller vers les plaisirs des sens. C'est pourquoi nous sommes pris entre la douleur d'un côté et le désir sensuel de l'autre, allant constamment de l'un à l'autre. Le plaisir de jhāna vous donne une alternative qui permet de sortir de ce va-et-vient. De cette manière, vous n'êtes pas obligé d'aller vers un type de plaisir beaucoup plus dangereux : la sensualité. Personne n'a jamais tué, volé, ou fait la guerre pour le plaisir de jhāna, alors que pour la sensualité... Et qui plus est, le plaisir de jhāna renforce votre vertu et votre discernement. Si vous avez cette sensation de bien-être à l'intérieur, il est plus facile de dire non à la tentation de manger des sucreries, et évidemment à celle d'enfreindre les préceptes. Avoir ce refuge plaisant est également très utile quand vous êtes malades. Certaines personnes sont capables de guérir grâce au pouvoir de leur concentration. Et même si vous ne pouvez pas en guérir totalement, la concentration vous permet de vivre avec la maladie sans trop en souffrir.

Mon maître avait de nombreuses disciples femmes qui étaient très douées pour la concentration, et deux d'entre elles en particulier y excellaient probablement parce qu'elles souffraient d'un cancer et que la concentration donnait à leur esprit un endroit où il pouvait se réfugier. Pour l'une d'elles le cancer se déplaçait sans cesse. Quand il touchait un organe, les médecins enlevaient celui-ci, le cancer s'installait alors dans un autre, nouvelle ablation, ensuite il se propageait vers un troisième organe. Elle a vécu comme ça pendant vingt ans. Je l'ai vu, juste après qu'elle se soit fait retirer un rein, elle était assise bien droite dans son lit, ayant l'air parfaitement normal. Je lui ai demandé, « Est-ce qu'il y a de la douleur? » Et elle a dit, « Oui, la douleur est là, mais je ne rentre pas dedans. » Voilà donc l'un des bénéfices d'avoir jhāna comme refuge plaisant.

L'autre femme avait éprouvé une douleur au foie. Les docteurs, en procédant à une chirurgie exploratoire ont constaté que le cancer était trop avancé pour l'opérer. Alors ils l'ont recousu et lui ont demandé, « Est-ce que vous voulez un médicament contre la

douleur? » Elle a dit, « Non, je préfère rester alerte. » Et tout comme la première femme, elle n'avait pas du tout l'air d'avoir mal. D'ailleurs, chaque matin, les infirmières et les docteurs venaient lui rendre visite et écouter un enseignement de Dhamma.

Donc ce refuge plaisant que procurent les jhānas peut être utile dans bien des circonstances.

On lit des histoires similaires dans le Canon. Notamment un poème à propos d'un moine tombant malade alors qu'il est seul dans la nature. Il se demande, « Dois-je quitter la forêt pour trouver un médecin? » Sa réponse est, « Non, je vais suivre l'exemple du Bouddha et de ses grands disciples. Je vais soigner mon esprit par la concentration, par les quatre établissements de sati, les cinq facultés, et les sept facteurs pour l'éveil. » Il a guéri et a pu raconter son histoire. Voilà les jhānas en tant que refuge plaisant.

Quant aux pouvoirs surnaturels, tout le monde sait qu'ils sont dangereux, mais si vous savez les utiliser avec sagesse, ils peuvent vous aider à développer *samvega*. Pensez au Bouddha qui s'est souvenu de toutes ses vies passées. Ce genre de connaissance peut amener à un sentiment très fort de *samvega*, c'est-à-dire de consternation à l'idée de rester dans le samsara. Ajaan Mun a dit qu'il s'était souvenu d'avoir été un chien pendant cinq cent vies. Imaginez, si vous pouviez vous souvenir de cinq cents vies de chien, la force du sentiment de *samvega* que vous ressentiriez.

Il est intéressant de noter que lorsque le Canon parle des pouvoirs surnaturels, c'est toujours avec humour. Peut-être est-ce parce que ces pouvoirs ont leurs dangers qu'il est important de ne pas les laisser vous aveugler. Vous évitez de leur donner trop d'importance, ni d'en retirer une quelconque fierté, si vous les développez.

L'une de mes histoires préférées dans le Canon concerne un jeune moine qui était doté de pouvoirs surnaturels. Un groupe de moines avait été invité à un repas, un grand repas, à la suite duquel ils rentrèrent à pied à leur monastère sous une chaleur torride – dans le Canon on nous dit qu'il faisait si chaud que les moines avaient l'impression d'être en train de fondre. Alors le plus jeune des moines demanda au plus ancien, « Ne serait-il pas plaisant d'avoir une petite averse accompagnée d'une légère brise en ce moment? » Et le moine senior répondit, « Oui, effectivement, ce serait très plaisant. » Alors tout à coup, une brise se mit à souffler et une petite pluie fine commença à tomber sur le chemin du retour au monastère. Une fois le groupe arrivé, le jeune moine demanda, « Est-ce que cela suffit? » Et le moine senior lui répondit, « Oui, merci, c'était très gentil de ta part. »

Il se trouve que la personne qui avait offert le repas aux moines les avait suivi et avait vu ce qui s'était passé. Une fois les moines retournés à leurs huttes, il dit au jeune homme : « J'ai vu ce que vous avez fait. Est-ce qu'il y a autre chose dont vous êtes capable? » Le jeune moine le considéra pendant quelques secondes et lui dit,

« D'accord, enlevez votre robe du dessus, placez la devant l'entrée de ma hutte, et mettez dessus un petit tas d'herbe. » L'homme s'exécuta. Le jeune moine rentra dans sa hutte, ferma la porte, et tout à coup jaillit du pourtour de la porte une flamme qui vint brûler l'herbe, mais ne toucha pas l'étoffe. La personne laïque ramassa sa robe et, les cheveux encore dressés sur la tête, commença à la secouer quand le moine sortit de sa hutte et lui demanda, « Est-ce que c'est suffisant? » Et il répondit, « Oui, largement suffisant, merci. » Puis, il ajouta, « Vous pouvez rester ici aussi longtemps que vous le désirez. Je vous fournirai toute la nourriture, les vêtements, le logement, et les médicaments dont vous aurez besoin. » Alors le moine lui répondit, « C'est très gentil de votre part. » Mais après que la personne laïque fut partie, le moine rassembla ses effets personnels et s'en alla. Il avait réalisé qu'il aurait des ennuis si les gens avaient vent de ce qui s'était passé, alors il a décidé de partir.

On trouve une histoire très similaire dans la vie d'Ajaan Lee. Il y avait une nonne âgée, paralysée depuis de nombreuses années qui vivait chez elle. Un moine de méditation était passé par là, les enfants de cette femme lui avaient demandé : « Pourriez-vous guérir notre mère de sa paralysie? » Il leur avait répondu : « Moi, je ne peux pas, mais un autre moine passera bientôt par ici, et lui sera capable de le faire. » Alors, quand Ajaan Lee est arrivé dans les environs, les enfants de la femme sont allés lui demander, « Pourriez-vous s'il vous plaît venir voir notre mère? » Lorsqu'il est entré dans la maison, elle s'est redressée juste suffisamment pour pouvoir joindre ses mains en añjalī, paume contre paume devant son cœur. Et il lui dit, « Voilà, votre vieux kamma est épuisé, vous pouvez à présent être guérie. » Ensuite, il fit quelque chose qu'on aurait pu voir dans un film d'Humphrey Bogart. Il s'assit à côté d'elle et lui dit, « Est-ce que vous pouvez allumer ma cigarette? » Ce qu'elle fit. Deux semaines plus tard, elle remarquait.

Le problème, c'est qu'après cette guérison, tout le monde dans la région est venu le voir avec des malades, alors il a dû partir. Les pouvoirs surnaturels ne sont pas toujours une bonne chose.

Mais retournons à nos moutons. Le troisième usage des jhānas est qu'ils permettent de développer plus de sati et d'alerte, car grâce au calme de jhāna, il est plus facile de se souvenir des choses – ça, c'est le rôle de sati – et d'être alerte à ce qui se produit dans l'esprit de façon plus rapide et plus subtile, ce qui aide l'ardeur dans son travail. De cette manière, si des perturbations surviennent dans l'esprit, vous pouvez vous en débarrasser plus rapidement. Si ce sont des qualités habiles, vous pouvez immédiatement travailler à les encourager. Souvent, ces qualités habiles dans l'esprit sont comme des toutes petites pousses à peine sorties du sol, et si vous ne regardez pas attentivement, vous risquez de marcher dessus. Mais si vous apprenez à les reconnaître, vous pouvez les protéger. Voilà comment les jhānas peuvent aider sati et l'alerte.

Quant à mettre un terme aux kilesas – ce qui est le but véritable de notre pratique – d’abord, quand vous amenez l’esprit à la concentration, vous pouvez observer chaque distraction qui se présente et voir que « C’est simplement une fabrication. » Vous réalisez que ce n’est pas vraiment vous, simplement une vieille habitude. Trop souvent, lorsqu’une sensation apparaît dans le corps, vous vous dites « C’est ma sensation », et vous pensez qu’en ne la laissant pas s’exprimer ou qu’en l’ignorant, vous vous trahissez vous-même. Mais si vous avez un autre endroit où placer votre esprit, comme dans un état de concentration, cela vous permet de voir que ces sensations et les pensées qui les accompagnent sont juste de vieilles habitudes, et que vous êtes libres de les changer. De cette manière, vous pouvez les laisser partir. Ça, c’est le rôle du discernement dont nous parlerons plus demain soir.

À mesure que votre jhāna devient plus maîtrisé, vous pouvez l’examiner lui-même en termes de fabrications. Souvenez-vous des trois types de fabrications que nous avons décrits au sujet de la persévérance. Il y a les fabrications corporelles, c’est-à-dire l’inspiration et l’expiration ; les fabrications verbales, que sont la pensée dirigée et l’évaluation – autrement dit, la façon dont l’esprit se parle à lui-même ; et enfin les fabrications mentales, qui correspondent aux sensations et aux perceptions. Comme je le faisais remarquer hier soir, tous les états de jhāna se composent de ces différentes fabrications : l’ensemble des trois dans le cas du premier jhāna ; les fabrications corporelles et mentales dans le cas du deuxième et troisième jhāna ; et les fabrications mentales pour tous les niveaux à partir du quatrième jhāna. Une fois que l’esprit est établi fermement dans un état de concentration, vous pouvez en sortir légèrement et l’analyser dans ces termes. Vous pouvez faire cela soit quand vous êtes dans l’état de jhāna [§9], soit lorsque vous passez d’un jhāna à un autre. Par exemple, au moment où vous entrez dans le second jhāna, votre fabrication verbale disparaît. Lorsque vous avancez vers le quatrième, ce sont les fabrications corporelles qui s’effacent. Quand les fabrications mentales disparaissent, c’est un état qui va plus loin encore que le plus élevé des jhānas. Ajaan Lee dit que c’est comme placer une pierre dans une fonderie et augmenter progressivement la température. À mesure que vous atteignez la température de fusion des différents métaux, l’étain, le cuivre, le zinc, l’argent, puis l’or se séparent d’eux-mêmes du minerai.

Dans un cas comme dans l’autre, en analysant le jhāna de cet état ou en passant à un autre, vous commencez à voir clairement que ces états sont fabriqués, et vous remarquez précisément ce dont ces fabrications sont faites. Comme je l’ai dit précédemment, c’est une réalisation importante, car lorsque vous atteignez un état de conscience pure ou de conscience lumineuse, il est très facile de le confondre avec le non-fabriqué : quand par exemple vous avez atteint le fondement de l’être, un substrat métaphysique qui soutend votre être et l’être du monde. Mais si vous conservez à l’esprit le fait que la

concentration est un type de kamma et de fabrication, vous continuez d'observer et de vous demander, « Qu'est-ce que je suis en train de faire qui maintient cet état? » Et vous voyez que ce sentiment de ne faire qu'un avec quelque chose – même avec l'espace, la conscience ou le néant – est un type d'action. Il y a une perception derrière qui sous-tend cette activité. Garder cela en tête vous donne la perspective nécessaire pour détecter les mouvements subtils de l'esprit qui ont encore le potentiel de créer de la souffrance. C'est ce niveau de sati qui vous empêche de prendre les jhānas pour nibbāna.

Il est important de se souvenir que, comme l'a dit à Ajaan Lee, quand vous pratiquez les jhānas, vous allez à l'encontre des principes de l'inconstance, du stress et du pas soi. Vous tentez de fabriquer une chose constante, plaisante, et sous votre contrôle. Mais il arrive un moment où cette démarche parvient à son terme : c'est le point ultime où les fabrications peuvent vous mener. Voilà ce que vous pouvez en faire de mieux. Cette réalisation vous prépare à lâcher prise de tout ce qui est fabriqué et rend capable de reconnaître le non-fabriqué quand il apparaîtra.

Voilà donc les quatre apports des jhānas : sur la voie, un plaisant refuge, des pouvoirs surnaturels, sati et l'alerte ; enfin le quatrième, l'aboutissement de la voie : la fin des kilesas. Les jhānas vous aident à parvenir à ce terme parce qu'ils vous placent dans une bonne position pour développer le discernement. Le discernement est la qualité qui permet d'arriver jusqu'au bout de la voie, mais c'est la concentration qui lui donne le pouvoir et la précision dont elle a besoin pour voir clairement des choses très subtiles. C'est comme pour une expérience scientifique. Tout votre équipement est sur une table, mais si cette table est bancal, peu importe la précision et la sensibilité de votre matériel, les résultats seront inutilisables. Par contre, si la table est solide, vous pourrez faire confiance aux résultats.

Demain soir nous parlerons du travail du discernement et nous verrons comment cet équipement fonctionne en pratique. Mais pour l'instant, méditons.

JOUR HUIT: MATIN

## Du vocabulaire et des cartes

*29 avril 2017*

Ce matin je vais vous donner deux enseignements courts. Vous pouvez méditer pendant que je parle.



Le premier enseignement est en réponse à une question qu'on nous a posée par écrit hier. C'est une question qui demandait réflexion, alors je vais y répondre maintenant. La question était la suivante : « Combien y a-t-il de types de consciences différents. »

Je pense que ce dont nous avons besoin est d'une petite leçon de vocabulaire.

Pour commencer, il y a la conscience de base, c'est-à-dire le simple fait de recevoir des impressions sensorielles. En Pali, ça s'appelle *viññāṇa*, qu'on traduit en anglais par « consciousness ».

Ensuite il y a les perceptions, c'est-à-dire les étiquettes grâce auxquelles nous identifions les choses. *Saññā*, en Pali.

Puis, il y a l'attention, qui se dit *manasikāra* en Pali. Là, il s'agit de remarquer à quels problèmes faire attention et quelles questions poser. Le Bouddha n'a jamais parlé d'une attention nue, en revanche il parle de l'importance de ce qu'il appelle « l'attention appropriée », c'est-à-dire celle qui pose les bonnes questions.

Ensuite, il y a l'équanimité, *upekkhā*, ou non-réactivité. En d'autres termes, vous ne laissez pas vos émotions prendre le dessus. Cette activité est basée sur l'intention de ne pas réagir mais d'observer quand quelque chose se produit.

*Sati* est l'acte de se souvenir, de se remémorer quelque chose.

Ensuite il y a l'alerte, *sampajañña* en Pali, qui consiste à être alerte à ce que vous faites et aux résultats que vous obtenez dans le moment présent.

Je vais vous donner un exemple pour expliquer ces différents termes.

Disons que vous voulez faire une ratatouille.

D'abord, le fait de regarder vos ingrédients, de savoir qu'ils sont là, correspondrait à *viññāṇa*.

Ensuite, vous identifiez vos ingrédients : il y a les tomates, les courgettes, les aubergines et l'ail. Vous savez à quoi ils correspondent : ça, c'est *saññā*, la perception, c'est-à-dire l'étiquette mentale qui les identifie.

*Sati* se souvient comment faire la ratatouille. Il se rappelle non seulement des recettes que vous avez lues, mais aussi de vos expériences passées.

Pendant que vous faites votre ratatouille, vous devez vous assurer que vous ne vous laissez pas emporter par vos émotions quand un problème survient. Ça, c'est *upekkhā*. Vous maintenez votre sang-froid de façon à pouvoir corriger à temps vos erreurs.

L'alerte, ou *sampajañña*, correspond à l'acte d'observer vos actions pendant votre travail, et de voir les résultats que vous obtenez.

L'attention appropriée consiste à savoir que certains problèmes peuvent survenir comme, par exemple, le risque de trop cuire certains légumes, ou de ne pas les cuire suffisamment. Alors vous faites particulièrement attention à ce que cela ne se produise pas.

Enfin, il y a le discernement qui essaye de voir comment corriger le tir si quelque chose se passe mal. Par exemple, il se peut que vous remarquiez que certains des ingrédients ne sont pas les mêmes que ceux que vous aviez la dernière fois. Imaginons, par exemple, que les tomates soient un peu différentes, qu'elles soient d'une qualité inférieure. La question se pose alors : quels ajustements faire? Comment compenser? Et ensuite, lorsque vous combinez vos légumes et que vous assemblez votre ratatouille, il se peut que vous vous rappeliez que certaines personnes mettent des olives dans la ratatouille. Alors, vous vous demandez : est-ce que je veux rajouter des olives cette fois-ci, ou pas? Quand vous utilisez votre jugement de cette manière, cela correspond au discernement.

Une fois la ratatouille prête, vous pouvez la manger. D'abord, il y a la conscience du goût. La perception qui identifie la saveur des différents ingrédients, et enfin le discernement qui juge si vous vous en êtes bien tiré. Lors de votre prochaine tentative, vous pourrez appliquer les leçons que vous avez apprises de cette ratatouille, quelles qu'elles soient : ça, c'est sati.

Voilà le premier enseignement.

Le deuxième enseignement porte sur cette carte de la concentration que je vous ai donnée hier soir. La question est : comment l'utiliser? N'oubliez pas que, comme avec toute carte, vous n'avez pas besoin d'avoir le nez dessus en permanence. Elle est à vos côtés et vous la consultez uniquement quand c'est vraiment nécessaire. Donc, lorsque vous êtes assis et que vous développez la concentration, vous ne vous focalisez pas sur la carte. Vous ne vous focalisez pas non plus sur l'idée de jhāna. Vous êtes concentré sur la respiration. La carte est là au cas où vous remontreriez des difficultés à établir l'esprit ; elle vous donne des idées pour identifier ce que vous ne faites pas correctement ou ce que vous avez oublié. Ou encore, si quelque chose de nouveau s'est produit pendant la méditation, lorsque quand vous en sortez vous pouvez consulter la carte pour vous aider à identifier ce que c'était.

Quand j'accompagnais Ajaan Fuang donner des enseignements à Bangkok, le simple fait de voir comment il s'y prenait m'apprit beaucoup. Lorsque les gens venaient étudier auprès de lui, il leur donnait un exemplaire du livre d'Ajaan Lee, *Keeping the Breath in Mind, Method 2*, et il leur disait, « Lisez les sept premières étapes, puis nous méditerons. »

Dans ce livre il y a aussi une explication des jhānas, mais Ajaan Fuang n'employait que rarement ce mot. Il parlait aux gens de leur respiration. Il leur demandait de décrire comment ils ressentaient leur respiration, et ensuite il utilisait leur vocabulaire pour leur donner des instructions complémentaires.

Il avait également un talent particulier. Quand quelque chose d'intéressant, de singulier ou de dangereux se produisait dans l'esprit d'une personne assise en méditation près de lui, il le sentait. Et il leur demandait, « Qu'est-ce que tu es en train de faire? » Parfois il leur disait même : « Il se passe telle chose dans ta méditation, n'est-ce pas ? » Et ils répondaient, « Oui, effectivement. » Alors, il leur disait, « OK, alors fais ceci. »

Évidemment, tout le monde dans la salle pouvait entendre ce qui se disait, ainsi nous apprenions également de la méditation des autres.

D'un côté, l'inconvénient c'est que du coup, il y avait de la concurrence entre les gens. Ne pensez pas que seuls les Occidentaux se font la concurrence quand ils méditent. Mais d'un autre côté, c'était encourageant d'entendre que d'autres personnes faisaient des progrès. Une chose intéressante que j'ai remarquée, c'est que ses instructions variaient beaucoup selon les personnes, jusqu'à ce que tous arrivent au point où la respiration s'arrête. À partir de là, les instructions étaient les mêmes pour tout le monde.

Une des leçons que j'ai apprises de cette expérience, c'est que lorsque nous essayons d'amener l'esprit à s'établir dans le corps, chacun d'entre nous rencontre des problèmes particuliers – qui ont avoir avec la relation que nous entretenons avec les énergies dans notre corps. Cela peut être dû à notre passé émotionnel, ou simplement au rapport que nous avons avec notre corps. Alors au début, il est important de ne pas essayer de faire en sorte que les choses collent de trop près à la carte. Comme avec n'importe quelle carte, par exemple une carte routière, il y a de larges espaces blancs entre les routes. Mais si vous prenez une image vue du ciel, vous ne verrez pas d'espace blanc. Alors, attendez-vous à ce que des choses qui ne sont pas sur la carte surviennent dans votre méditation, elles proviennent des espaces blancs.

Il faut aussi tenir compte du fait que différentes personnes passeront par des stades différents à mesure que leur esprit s'établit en concentration. On le voit dans le Canon Pali : certaines descriptions parlent de quatre jhānas, d'autres de cinq. Dans la version à cinq jhānas, il y a un niveau intermédiaire entre le premier et le deuxième jhāna, qui contient un peu d'évaluation, mais pas de pensée dirigée. Alors il est bon d'avoir cette règle de base : quel que soit l'état dans lequel vous vous trouvez, ne soyez pas trop pressé de lui coller une étiquette. Demandez-vous d'abord : « Est-ce que je peux y demeurer? Est-ce que c'est confortable? » Si vous ne pouvez pas y demeurer de façon confortable pendant de longues périodes, vous pouvez l'abandonner. Si au contraire c'est confortable, essayez d'y rester le plus longtemps possible. N'ayez pas trop hâte de vouloir passer à la suite.

Ensuite, une fois que vous y êtes bien établi et que vous vous en êtes bien nourri, la question suivante est, « Est-ce qu'il reste du stress? » Essayez de remarquer quand le stress augmente, et quand il diminue. Lorsqu'il augmente, qu'est-ce vous avez fait? Et par « fait » on entend, « Quelles perceptions aviez-vous à ce moment là? » Pouvez-vous

abandonner cette perception et préserver le calme ? Si vous le pouvez, l'esprit ira alors vers un niveau de concentration plus profond. Mais si vous voyez que vous perdez votre focalisation, revenez au niveau où vous étiez précédemment.

Par exemple, en faisant le scan du corps, je vous proposais de vous concentrer sur un endroit, tout en élargissant la conscience au corps tout entier ; si vous constatez que vous perdez votre focalisation, cela veut dire que vous n'êtes pas prêt à vous établir et que vous devez retourner au scan. De cette façon, vous commencez à avoir une idée de la vitesse à laquelle vous progressez, et vous apprenez de votre propre discernement. C'est en aiguisant ainsi votre sensibilité que le vrai discernement se développe.

Notez cependant qu'il y a trois types de concentration erronée auxquelles vous devez faire attention. Le premier se produit quand vous êtes bien ancré dans la respiration ; c'est très confortable, tellement confortable que vous abandonnez la respiration pour suivre le plaisir. Et vous restez là, parfois en ayant l'impression de flotter, mais en commençant à ne plus savoir où vous êtes. Tout ce que vous savez c'est que tout est très calme et confortable. Lorsque vous sortez de cet état, parfois vous vous demandez, « Est-ce que j'étais endormi ou éveillé? » Vous n'êtes pas tout à fait sûr. C'est ce qu'on appelle la concentration illusion. L'un des signes extérieurs de cet état, est que le corps vacille d'avant en arrière, mais ce n'est pas toujours le cas. Parfois vous êtes très immobile. Si vous remarquez que vous avez tendance à tomber dans cet état fréquemment, alors dès que la respiration devient confortable, élargissez le champ de votre conscience de façon à ce qu'il remplisse le corps tout entier, et faites un effort particulier pour essayer de maintenir cette conscience élargie. L'autre manière d'éviter de tomber dans cet état est de changer continuellement votre point de focalisation ; trois respirations à un endroit, trois à un autre, etc. Autrement dit, donnez à l'esprit du travail à faire.

Voilà le premier type de concentration erronée qu'il faut éviter.

Le deuxième se produit quand vous vous mettez en transe. Vous êtes tellement focalisé que l'esprit commence à se sentir comme pétrifié. En fait, ce qui se passe, c'est que vous exercez trop de pression. Alors si vous voyez que c'est ce qui est en train de se produire, relâchez un peu la pression et laissez la respiration circuler naturellement, cela permettra aux choses de revenir à la normale. Voilà le deuxième type de concentration erronée.

Le troisième s'appelle l'état de non-perception. Cela se produit lorsque votre concentration commence à devenir solide et que vous en arrivez au point où vous vous débarrassez de toute pensée ou toute perception qui survient dans l'esprit. Dès que quelque chose apparaît dans l'esprit, vous vous en débarrassez immédiatement. Vous interdisez à l'esprit de penser ou d'identifier quoi que ce soit, et il rentre alors dans un état où vous perdez toute sensation de votre corps et du monde qui vous entoure. Il ne reste plus qu'un tout petit peu de conscience, juste suffisamment pour savoir que vous

n'êtes pas endormi, mais il n'y a aucune pensée ou aucune perception dans cet état. Une des caractéristiques étranges de ce type de concentration est que si vous décidez d'en sortir à un horaire précis, l'esprit le quittera exactement à cette heure-là. Vous pouvez passer ainsi plusieurs heures en méditation, et vous aurez l'impression que cela n'a duré qu'une minute ou deux.

Il s'agit d'une forme de concentration erronée, car vous ne pouvez pas l'utiliser comme base pour développer le discernement. Mais cela peut quand même parfois être utile. Par exemple, quand j'ai commencé à tomber dans cet état – je peux vous en parler parce qu'il s'agit d'une concentration erronée – j'ai attendu que cela soit arrivé deux fois pour consulter Ajaan Fuang. Il avait comme règle de base que si quelque chose survenait dans votre méditation, il ne voulait pas en entendre parler avant que cela se soit produit au moins deux fois. Alors après la seconde fois, je lui en ai fait part, et il m'a demandé, « Est-ce que ça te plaît? » J'ai répondu, « Il y a une partie de moi à qui ça a plu, mais j'avais un peu le tournis quand j'en suis sorti. » Et il a dit, « C'est bien que tu n'aies pas aimé parce que certaines personnes pensent que c'est le nibbāna. Cependant, » a-t-il ajouté, « cela a son utilité. » Un jour, il devait se faire opérer d'un rein, mais il ne faisait pas confiance à l'anesthésiste, alors il est entré dans cet état. Il a demandé aux docteurs, « Quand pensez-vous que l'opération sera terminée? » Et il a déterminé d'en sortir juste après cette heure-là. Lorsqu'il est sorti, il s'est trouvé être ramené dans la salle d'opération. On lui a expliqué qu'ils l'avaient mal recousu et qu'ils devaient recommencer. Alors il est rentré à nouveau dans cette concentration.

J'ai découvert que je l'aimais beaucoup cet état, quand je méditais à Wat Asokaram. Les moines là-bas avaient un système de roulement pour déterminer qui allait donner les enseignements du soir, et toutes les deux semaines ils recommençaient un nouveau cycle. Il y avait environ seize moines dans la rotation, parmi lesquels seuls deux ou trois donnaient des enseignements intéressants. Ceux des autres étaient médiocres et ennuyeux. Alors entrer dans cet état avait son utilité, cela me permettait de ne pas avoir à subir ces enseignements insipides.

Le problème c'est que j'ai fini par en arriver à un point où je ne pouvais plus entendre aucun enseignement. Un jour, quelqu'un est venu à Wat Dhammasathit avec une cassette de Luang Phaw Phut, un moine qui était en train de devenir célèbre. Il s'exprimait très clairement et ses enseignements étaient excellents. Cette personne m'avait dit qu'il fallait absolument que j'écoute cet enregistrement. Je me suis assis et l'instant d'après j'ai entendu le son du magnétophone qui s'arrêtait. La personne s'est exclamée, « Super enseignement, pas vrai? » Et j'ai dit, « Je ne sais pas, je ne l'ai pas entendu. »

La manière dont je me suis sorti de cette mauvaise habitude a été grâce à un ajaan qui était en visite à Wat Asokaram. Un soir, alors que je m'apprêtais à rentrer en

concentration, il a commencé son enseignement en disant : « A ceux qui sont bloqués dans l'état de non-perception... » J'étais tout ouïe. Il a poursuivi : « C'est très plaisant quand on y est, mais il n'y a pas de discernement, et si vous mourez dans cet état, vous devenez un brahmā de non-perception, et dans votre existence suivante vous serez *baa baa, boh boh*, » ce qui veut dire complètement zinzin. Fou. Alors, à partir de ce moment-là, je suis devenu incapable de retourner dans cet état.

Voilà donc trois types de concentrations erronées auxquelles vous devez faire attention.

Il y a également une chose que j'ai oublié de mentionner. Quand vous essayez d'établir l'esprit et que vous travaillez à harmoniser les énergies respiratoires, il est possible que certaines parties du corps refusent de coopérer. Elles restent tendues, et plus vous essayez de les détendre, plus elles se crispent. Cependant, ne pensez pas que vous ne pourrez pas vous établir tant que ces tensions seront là. Ce n'est pas le cas. Vous devez simplement trouver un autre endroit où venir vous poser. Souvenez-vous de l'image d'Ajaan Lee : vous entrez dans une maison où certaines parties du plancher sont pourries. Vous ne vous allongez pas là où les planches sont moisies, vous vous cantonnez aux endroits qui sont en bon état. Et entre-temps vous réparez les endroits abîmés – ces petites boules de tension – avec beaucoup de douceur. C'est un peu la même chose qu'avec un animal sauvage. Si vous le regardez droit dans les yeux, il se sentira menacé, et s'il ne s'enfuit pas, il vous attaquera. Tandis que si vous faites semblant de ne pas l'avoir remarqué et que vous regardez ailleurs, il se sentira plus en sécurité.

C'est comme si cette partie du corps ne vous faisait pas confiance parce que vous avez probablement accumulé beaucoup de tension à cet endroit, et du coup elle n'est pas sûre que vous saurez la traiter avec suffisamment de douceur. Mais si vous arrivez à lui montrer que vous êtes capable de prendre soin du reste du corps avec beaucoup de délicatesse, petit à petit, elle s'ouvrira. Lorsqu'elle s'ouvre, c'est comparable à quelque chose de congelé qui se mettrait soudainement à fondre. Parfois, le souvenir d'un événement émotionnel fort vous viendra au même moment. Vous réalisez que vous portiez ce problème en vous depuis longtemps, et maintenant vous pouvez le lâcher. Vous serez alors capable d'habiter plus pleinement votre corps.

Essayez de développer votre propre sensibilité. Voilà ce qu'il y a de plus important. La carte est là pour vous donner des repères. Mais pour ce qui est de savoir quand il est préférable de demeurer dans un état de concentration particulier et quand vous pouvez continuer d'avancer, ça, vous devrez l'apprendre par tâtonnement. Parce que c'est en tâtonnant que votre sensibilité se développe, et c'est grâce à cette sensibilité que votre discernement se renforce. De cette manière la pratique de la concentration fait grandir le discernement.

JOUR HUIT : APRÈS-MIDI

## Questions – Réponses

Q : En méditation on peut être conscient de chaque inspiration, de chaque expiration, et avoir en même temps des pensées qui arrivent, et même des commentaires sur ces pensées. Cela correspond-il à des types ou des niveaux de conscience différents?

R : Pensez à l'image du comité à l'intérieur de l'esprit. Il y a beaucoup de désirs qui ne sont pas encore en accord avec la méditation, ou bien il peut s'agir de cette vieille habitude de l'esprit à produire des pensées. Alors la simple technique d'ignorer les pensées peut être utile. Imaginez qu'elles sont comme un chien errant qui vient traîner autour de votre maison. Si vous le nourrissez, il reviendra. Si vous ne le nourrissez pas, il s'en ira. Peut-être qu'il geindra un peu au début, mais si vous tenez bon et que vous continuez à l'ignorer, il finira par partir. En prêtant attention à ces pensées, vous les nourrissez, alors essayez simplement de ne leur accorder aucune attention.

Q : Est-il vrai qu'on peut atteindre un certain niveau de jhāna pendant quelques moments ou quelques minutes, et ensuite, comme on n'arrive pas à le maintenir, se retrouver là où on était auparavant – ce qui voudrait dire qu'on peut faire l'expérience, même brièvement, d'états d'esprit très élevés.

R : Il est possible d'atteindre les différents jhānas pendant de courts instants, et parfois quand vous parvenez à y demeurer pendant une plus longue période, vous réalisez, « Ah, j'avais déjà fait cette expérience, mais ce n'était que très brièvement. » Parfois, comme le Bouddha, vous pouvez avoir le souvenir d'un moment dans votre enfance où l'esprit, de lui-même, s'était trouvé dans un état très calme. Ce que nous essayons de faire en pratiquant les jhānas, c'est d'apprendre à avoir plus de contrôle sur ces expériences afin de pouvoir les observer plus clairement. Car c'est uniquement en étant capable de les maintenir pendant de longues périodes que nous pourrions comprendre comment elles sont fabriquées. Sinon, la paix est comme un éclair venu de nulle part, vous ne savez pas comment il s'est produit, alors vous ne pouvez pas bien le comprendre. C'est très impressionnant, mais il est extrêmement facile de mal l'interpréter. Ce que nous nous efforçons de faire, c'est donc d'apprendre à nous familiariser avec ces états plus élevés de l'esprit, de manière à les connaître intimement.

Q : Dans certains enseignements il est dit que dans le premier jhāna les cinq sens sont fermés. Mais cela correspond à une des mauvaises concentrations dont vous avez parlé. Qu'en est-il?

R : Dans le Canon, il est clairement indiqué que les cinq sens ne sont pas nécessairement fermés dans les quatre jhānas. En revanche, il contient également des descriptions d'états de concentration juste où les cinq sens sont effectivement clos, mais il s'agit là des états sans forme, et même dans ces états, il n'est pas obligatoire que la conscience sensorielle disparaisse. La différence avec l'état de non-perception, est que dans les états sans forme, vous êtes très clairement conscient de la perception que vous maintenez, que ce soit l'espace, la conscience, ou la perception du néant. Même l'état de ni-perception-ni-non-perception n'est pas totalement dénué de perception. Dans l'état dont je parlais ce matin, il n'y a pas de perception du tout. C'est le trou noir.

Q : Pour les Occidentaux l'équanimité est souvent mal perçue. On y voit un sens de la fatalité, une forme d'attitude passive, voire de l'indifférence ou de la mollesse. Qu'en est-il vraiment? Pouvez-vous, comme vous savez si bien le faire, nous donner des exemples concrets qui illustreront mieux cette noble faculté?

R : Être équanime, cela veut dire accepter qu'il y ait des choses que vous ne pouvez pas changer. Et la raison pour laquelle nous devons admettre ce fait est que si nous le refusons, nous allons gaspiller beaucoup d'énergie à essayer de changer ce que nous ne contrôlons pas. En revanche, si vous parvenez à faire preuve d'équanimité dans ces domaines, vous aurez alors plus d'énergie pour agir là où vous pouvez réellement avoir un impact.

Par exemple, imaginons qu'un membre de votre famille soit gravement malade. Dans un premier temps il est nécessaire d'accepter cela avec équanimité, et ensuite, de voir ce que vous pouvez faire pour l'aider. Admettre cette réalité est ce qui vous permet d'avoir l'esprit clair. Si vous êtes contrarié ou perturbé par la maladie, cela peut parfois aggraver les choses. Il ne s'agit donc pas d'une sorte d'indifférence généralisée, mais plutôt d'une capacité à être sélectif, à savoir quand faire preuve d'équanimité et quand être proactif. Il est important de développer votre force et votre aptitude à rester équanime en toute circonstance. Par exemple, imaginez que le docteur vous annonce qu'il ne vous reste plus que trois mois à vivre. Plus vous passez de temps à vous morfondre, moins vous en aurez pour profiter au mieux des jours qu'il vous reste. Mais si vous êtes capable de vous dire, « Cela fait partie de la vie de tout être humain. Cela arrive à d'autres, alors pourquoi pas à moi? » À ce moment-là vous serez en mesure de vous demander, « Comment faire le meilleur usage de ces trois mois? » De cette manière, vous n'utilisez pas l'équanimité comme une excuse pour justifier la non-action, vous vous en servez comme base pour apprendre à agir avec sagesse.

Q : Comment upekkhā, qui est, je crois, une régularité de l'esprit, peut-il exister avec les trois autres demeures divines? Et pourquoi upekkhā n'est pas incommensurable.



R : Comme je l'ai dit plus tôt, le plus important est d'apprendre à discerner quelle attitude est appropriée pour chaque circonstance. Si vous ne pensez qu'à vouloir rendre d'autres personnes heureuses, alors qu'ils refusent d'agir d'une manière qui conduit au bonheur véritable, vous allez souffrir. Lorsque vous réalisez que les autres sont libres d'agir comme bon leur semble, vous comprenez que vous n'avez aucun contrôle sur leurs actions, et vous pouvez alors concentrer vos efforts là où ils auront un impact.

Q : Il y a quelques années j'ai fait une retraite avec un moine qui se disait moine de la forêt. Il disait qu'il avait des pouvoirs paranormaux et qu'il était capable de savoir ce que l'on pensait, ce que l'on faisait à tout moment, et qu'il pouvait nous retrouver longtemps après, grâce à ses pouvoirs, et notamment quand on va mourir. J'avoue que ça fait peur. Qu'en pensez-vous? Est-ce vrai?

R : Évitez cet individu. Personnellement, je ne ferais pas confiance à un moine qui se targue de ses pouvoirs. L'éthique pratiquée par ceux qui en sont réellement dotés et qui savent les utiliser avec sagesse est de ne pas en parler.

Demandez-vous pourquoi ce moine vous raconte tout cela. Quelle est sa motivation ? Nous disposons de biographies des Ajaans qui décrivent certains pouvoirs qu'ils ont développés, mais il faut bien comprendre que même dans le cas de quelqu'un comme Ajaan Mun, à propos duquel beaucoup d'histoires circulent sur ses visions et ce genre de choses, en réalité il n'en parlait qu'à ceux de ses disciples qui faisaient les mêmes expériences et à personne d'autre. Et il leur en parlait simplement pour leur enseigner comment faire bon usage de ces pouvoirs. En dehors de ça, il n'y a absolument aucune raison de parler de ces choses. Donc, comme je le disais plus tôt, si vous entendez des gens faire des déclarations de ce genre, gardez vos distances.

Q : Ajaan Mun a témoigné de ses contacts avec des devas de plusieurs niveaux de développement spirituel, ainsi qu'avec les grands disciples du Bouddha. Est-ce un phénomène fréquent chez les très grands maîtres du bouddhisme?

R : Il y a des arahants qui ont ce genre d'expériences et d'autres qui n'en ont pas, mais qui n'en sont pas moins arahants. Ce n'est donc pas obligatoire. Le plus important, dans le cas d'Ajaan Mun par exemple, c'est qu'il utilisait la règle suivante : s'il avait une vision, peu importe d'où elle semblait venir, il se demandait, « Quelle leçon en termes du Dhamma puis-je apprendre de cette vision? Est-ce conforme à ce que je connais déjà du Dhamma? » Si cela semblait être cohérent, alors il la testait pour voir si elle donnait vraiment de bons résultats. Et c'est seulement après ce test qu'il pouvait se prononcer de façon concluante.

Quand on considère une leçon, le plus important, n'est donc pas, d'où ni de qui elle vient, mais plutôt si cela marche ou pas. Autrement dit, vous ne faites pas confiance

aveuglement. Après tout, même s'il s'agit d'un vrai deva, il y a beaucoup d'exemples de devas ignorants. L'une de mes histoires préférées dans le Canon raconte qu'un jeune moine était en train de prendre son bain dans la rivière, et alors qu'il en sortit pour se sécher, une jeune deva descendit d'un arbre et lui dit, « Pourquoi perds-tu ton temps à être moine? Pourquoi ne pas profiter de la sensualité et être moine quand tu seras vieux? » Ce qui montre bien que vous ne pouvez pas faire confiance aux devas.

Q : Vous avez fait une remarque moqueuse sur une publication récente en neuroscience : la démonstration d'une action objective de la respiration lente par le nez sur le fonctionnement cérébral. Premièrement, vous préférez la cuisine?

R : Parfois la cuisine donne des résultats plus fiables que la science. Quand vous lisez un article scientifique, vous ne pouvez pas vraiment savoir si l'expérience a été bien conduite. Tandis qu'en cuisine, tout ce que vous avez à faire c'est goûter le résultat, et vous pouvez juger par vous-même si c'est bon ou pas.

Q : Deuxièmement, ne pensez-vous pas que la science puisse être un appui formidable pour inciter les Occidentaux cartésiens que nous sommes à entrer dans la voie?

R : La science est une amie peu fiable. Il y a beaucoup de gens qui viennent à la méditation après avoir lu des articles scientifiques, mais il faut se demander à quels écrits on peut vraiment faire confiance. Aux États-Unis, il y a une agence gouvernementale, le *National Institute of Health*, qui a subventionné beaucoup de recherches sur sati. Plusieurs années plus tard, ils ont commandité un rapport sur les expériences menées, et la conclusion a été qu'elles avaient été très mal conçues, que le concept de sati était trop vague, et que les résultats étaient inutilisables.

Certaines expériences donnent une fausse idée de la méditation. Il y a des articles, par exemple, qui prétendent que certaines expériences ont prouvé que sati peut faire des soldats des tueurs plus efficaces. J'ai également lu récemment qu'une autre recherche avait conclu que sati est bénéfique pour les femmes, mais moins pour les hommes. Alors des informations comme celles-là, qu'est-ce que vous pouvez en faire?

En outre, et c'est le plus important, il y a beaucoup de choses qui se passent dans la méditation qui ne peuvent pas être mesurées physiquement. L'éveil, par exemple, n'a aucun effet sur le corps, et ne peut donc pas être mesuré extérieurement. Alors, comme je le disais, parfois la science est une amie, parfois elle ne l'est pas, il faut donc être prudent.

Une autre remarque : des amis enseignant vipassanā en Amérique racontent que les gens qui viennent les voir après avoir lu ces articles scientifiques disent souvent, « Ce que nous voulons, c'est apprendre la technique, mais ne nous parlez pas d'inconstance, de stress ou de pas-soi. Ça ne nous intéresse pas. »

Alors, faites attention avec la science.

JOUR HUIT : SOIR

## Le Discernement

Le discernement. Les quatre derniers soirs, nous avons parlé des trois facultés d'intention : la persévérance, sati et la concentration. Nous les appelons des facultés d'intention parce qu'elles correspondent à des choses que vous essayez de faire, de créer. Elles comportent également certains aspects d'attention et elles s'appuient sur la conviction et le discernement, mais elles mettent avant tout l'accent sur l'intention : ce que vous essayez d'accomplir.

Ce soir, nous allons revenir plus directement à une faculté d'attention : le discernement. Elle est plus concernée par ce que vous essayez de savoir : sur quoi porter votre attention, et comment y prêter attention. Cette faculté est exprimée en termes des quatre nobles vérités. Voilà comment la décrit le Canon :

« Et qu'est-ce que la faculté de discernement? Il y a le cas où un moine, un disciple des nobles êtres, est perspicace, doté du discernement de ce qui apparaît et de ce qui disparaît – noble, pénétrant, menant à la juste extinction du stress. Il discerne, tel que cela se produit: 'Ceci est le stress... Ceci, l'origine du stress... Ceci, la cessation du stress... Ceci, la voie de pratique menant à la cessation du stress.' Voilà ce qui est appelé la faculté de discernement. » [§1]

Cette faculté s'appuie sur la conviction et s'inspire de l'éveil du Bouddha, et en particulier, la troisième connaissance acquise lors de cet éveil, au moment où il a été capable d'atteindre le sans-mort en se focalisant sur le problème de la souffrance.

Au début, lorsque nous utilisons les quatre nobles vérités comme outils pour examiner notre propre souffrance, nous le faisons parce que nous pensons que les résultats en vaudront la peine. Cela requiert donc d'avoir la foi, et ce pour deux raisons principales.

La première est que le résultat promis – un bonheur sans mort – se situe au-delà de notre expérience habituelle, plaçant la barre plus haut en termes de ce que peut être le bonheur. Certaines personnes s'offusquent à l'idée qu'il puisse exister un bonheur sans mort, car cela semble vouloir dire qu'ils se sont contentés d'un bonheur de second rang. D'autres aiment à penser qu'il pourrait y avoir un bonheur véritablement satisfaisant. Cela demande de la sagesse et du discernement d'accepter l'idée surprenante d'un bonheur sans mort, mais pour cela, au début, il faut avoir la foi.

La deuxième raison est que l'analyse de la souffrance selon les quatre nobles vérités semble paradoxale. Le Bouddha dit que nous souffrons car nous nous nourrissons de ce

que nous croyons être, et de la manière d'obtenir ce que nous désirons. Ces deux éléments – notre conception de qui nous sommes et de comment nous pouvons obtenir ce que nous voulons – constituent nos stratégies de base pour être heureux. Se nourrir est tellement inhérent à notre compréhension de ce qu'est un être vivant, et pourtant, le Bouddha nous dit que ce sont précisément là, les causes de notre souffrance : nos stratégies pour être heureux, et l'activité qui nous maintient en vie. C'est la raison pour laquelle l'analyse du Bouddha va tellement à contre-courant, et pourquoi notre résistance à son enseignement est si difficile à surmonter.

La concentration nous place dans une meilleure position pour pouvoir tirer profit de cette analyse en changeant nos habitudes alimentaires. C'est comme apprendre à se nourrir sainement après avoir mangé des cochonneries pendant très longtemps. Cela prend du temps de s'habituer à la nourriture saine, mais après vous y être habitué, vous n'avez plus envie de retourner à la malbouffe. À mesure que nous constatons combien l'approche du Bouddha nous aide à faire diminuer notre souffrance, nous commençons à sentir qu'il avait peut-être raison. Cette impression, cependant, ne sera réellement confirmée que lors de la première expérience de l'éveil.

Alors, que sont les quatre nobles vérités? Il ne s'agit pas simplement de quatre remarques intéressantes à propos de la souffrance. Elles constituent une manière de diviser notre expérience en quatre catégories, et de savoir évaluer les événements qui se présentent selon leur catégorie, afin d'avancer vers la libération. Les quatre nobles vérités sont également un jugement de valeur affirmant que la souffrance que vous vous causez à vous-même est le problème le plus important à résoudre. Une fois qu'il est résolu, rien d'autre ne constitue véritablement une difficulté pour l'esprit.

La première vérité est le stress et la souffrance, la deuxième l'origine de la souffrance, la troisième la cessation de la souffrance, et la quatrième la voie de pratique qui mène à la cessation de la souffrance. Quand vous considérez les quatre nobles vérités et le fait que le Bouddha identifie la souffrance comme étant le principal problème à résoudre, vous voyez également le rôle que joue l'intention dans la formulation de ces vérités. Elles sont toutes basées sur la bienveillance envers vous-même et envers les autres. C'est parce que le Bouddha avait cette bienveillance pour tout le monde, qu'il a consacré tant de temps à ce sujet. C'est également sur un sentiment de bienveillance envers nous-mêmes et envers les autres qu'est basé notre désir de mettre un terme à la souffrance que nous nous causons : moins nous nous causons de stress, moins nous sommes un poids pour ceux qui nous entourent.

Alors, examinons ces quatre vérités plus en détail.

Premièrement, la souffrance et le stress : le Bouddha n'a jamais dit que la vie était souffrance. Il a dit quelque chose de plus précis et d'infiniment plus utile. D'abord, il a commencé par donner quelques exemples de ce qu'est la souffrance : la souffrance de la

naissance, du vieillissement, de la maladie, et de la mort ; le chagrin, les lamentations, le désespoir ; la souffrance de ne pas obtenir ce que vous voulez ; celle de devoir être unis à ce que vous n'aimez pas, et celle d'être séparé de ce que vous aimez. Ensuite, il a résumé toutes ces formes de souffrance dans les cinq agrégats de l'agrippement : la forme, les sensations, les perceptions, les fabrications, et la conscience, auxquelles nous nous accrochons à travers les quatre types d'agrippement. Chacun de ces agrégats est une activité, et comme nous l'avons mentionné l'autre soir, ils jouent tous un rôle dans le nourrissement.

Les agrégats ne sont pas la définition du Bouddha de ce que vous êtes. Ils sont le matériau brut à partir duquel vous créez votre idée de qui vous êtes. Souvenez-vous également que l'agrippement est aussi une activité – et un type de nourrissement. Il y a donc deux niveaux de nourrissement. Chaque agrégat est composé d'un potentiel qui vient du passé et de l'actualisation de ce potentiel dans le moment présent. Et nous actualisons les agrégats en anticipation du plaisir que nous en retirerons. Il y a donc trois couches d'activité dans chaque agrégat, et nous nous agrippons aux trois : aux potentiels provenant du passé, à l'actualisation de ces potentiels, et aux résultats que nous anticipons de cette actualisation.

Nous nous sommes servis de la cuisine comme analogie toute cette semaine, alors utilisons-la encore une fois : les trois niveaux d'agrippement sont comme s'accrocher d'une part aux ingrédients dont vous disposez, et d'autre part à la manière dont vous allez les préparer. Par exemple, ce matin quand j'ai parlé de mettre des olives dans la ratatouille, j'ai entendu un frisson de révolusion parcourir la salle, et certaines personnes dire, « Quelle hérésie! » Voilà le deuxième niveau d'agrippement, la façon dont vous actualisez la ratatouille. Enfin, le troisième niveau correspond à l'agrippement d'anticiper que votre ratatouille va être délicieuse.

Cet agrippement devient vraiment néfaste quand vous répétez une activité en anticipant qu'elle va produire de bons résultats, même lorsque ce n'est clairement pas le cas. C'est un problème de mauvais jugement. Vous connaissez peut-être l'histoire de ce sage qui mangeait un boisseau de piments et qui en pleurait de douleur. Les gens lui demandaient, « Pourquoi est-ce que tu manges ces piments? » Et il disait, « J'espère en trouver un qui sera sucré. » Il leur enseignait ce que c'est que le mauvais jugement. Et pour la plupart d'entre nous, voilà la manière dont nous vivons notre vie : avec très peu de jugeote.

Je vous donne un exemple qui vient d'Amérique. Sur l'autoroute qui mène à Las Vegas, il y a des panneaux publicitaires sur les côtés de la route pour différents casinos qui annoncent, « 93% taux de retour garanti! » Qu'est-ce qu'ils disent en fait, ces panneaux? Ils disent, « Donnez nous un dollar, et on vous rendra 93 cents. » Et les gens y vont quand même en masse. Pour continuer sur le thème de Las Vegas – et la raison

pour laquelle je connais bien cette route est parce que nous l'empruntons pour aller camper au parc national de Zion ou au Grand Canyon – mon panneau préféré est celui qui dit, « Las Vegas : sept pêchés capitaux, un seul endroit. » Et là encore, les gens y vont quand même.

Il y a quelque temps, je lisais les travaux d'un expert de la psychologie positive qui étudiait comment les gens deviennent heureux ; et il avait remarqué que les sujets de son étude faisaient preuve de très mauvais jugement quant à la manière dont ils trouvaient le bonheur. Ils mentionnaient une activité qui les rendait vraiment heureux, mais s'il les interrogeait pendant cette activité, il se rendait compte qu'ils n'étaient pas heureux du tout. Alors il se demandait pourquoi les gens sont aussi stupides. Puis, il s'est mis à réfléchir sur son propre cas. Il aimait l'escalade, mais il s'est rendu compte, en étant honnête avec lui-même, qu'il était misérable, pendant l'escalade des montagnes. C'était seulement après et avant de grimper qu'il aimait ça. C'est donc un trait que nous avons en commun : nous sommes bien mauvais juges de ce qui nous rend heureux.

Pour dépasser ce mauvais jugement, il ne s'agit pas de nous arrêter de juger. Nous devons développer notre capacité à être meilleurs juges de ce qui vaut la peine d'être fait et ce qui n'en vaut pas la peine. Par exemple, le Bouddha dit que non seulement nous nous nourrissons des agrégats, mais que les agrégats eux aussi se nourrissent de nous – et nous ne voyons pas le lien. Je vous donne une analogie. C'est comme nourrir des poules, dans l'intention de manger leurs œufs. Mais nous avons deux problèmes. Le premier, c'est que nous mangeons tout ce qui sort des poules, pas seulement les œufs. Voilà le premier problème. Le second, c'est que ces poules sont sorties de l'enfer. La nuit, elles viennent nous donner des coups de bec dans les yeux, dans les oreilles, dans le cerveau et dans le cœur, et pourtant nous ne faisons pas le lien ; et plus on les nourrit, plus elles ont de force pour venir nous donner des coups de bec.

C'est ce que la vision pénétrante et le discernement nous enseignent : comment voir ce lien et pouvoir y mettre un terme. D'abord, nous apprenons à ne manger que les bonnes choses sortant des poules, c'est-à-dire les œufs – qui représentent ici la concentration. Mais à terme, ces deux qualités nous amèneront au point où nous n'aurons plus à nous nourrir de quoi que ce soit. De cette manière, nous n'aurons plus besoin de nourrir les poules et elles ne viendront plus nous donner des coups de bec.

Cela veut dire qu'au final, nous devons arrêter de nous agripper, y compris aux bonnes choses. Comme l'a dit le Bouddha, la souffrance est dans l'agrippement. Nous ne souffrons pas simplement parce que nous nous agrippons à des choses qui sont impermanentes et inconstantes. Même quand nous nous agrippons au sans-mort, cela cause du stress. Vous voyez donc que le simple fait d'être dans une position où vous devez vous nourrir, vous met dans une position de faiblesse, même pour de bons œufs ou

pour quelque chose de bien meilleur, car il y a une tension dans le fait de vouloir s'accrocher.

Voilà la première noble vérité.

La deuxième noble vérité traite de la cause de la souffrance, c'est-à-dire le désir dévorant. On en distingue trois types : le désir pour la sensualité, le désir pour le devenir, et le désir pour le non-devenir. Notez qu'il n'est pas vrai de dire que tout désir est un obstacle dans la quête vers la libération. Comme nous l'avons vu précédemment, le désir joue un rôle dans la voie. Ce sont ces trois types de désir dévorant que nous devons dépasser, car ce sont eux qui constituent la cause de la souffrance que nous devons nous efforcer d'abandonner.

Pour ce qui est du désir pour la sensualité, souvenez-vous qu'il s'agit surtout de notre fascination pour l'activité de planifier et de penser aux plaisirs des sens. Le désir de devenir signifie vouloir endosser une identité particulière dans un monde d'expérience particulier. Ce qui est intéressant c'est que le désir pour le non-devenir mène également à plus de souffrance, parce que quand vous essayez de détruire un état de devenir, vous endossez une nouvelle identité : celle du destructeur, ou de celle de la personne qui va bénéficier de la destruction.

Cela veut dire que si vous voulez mettre un terme à la souffrance, vous devez penser de façon stratégique. En d'autres termes, vous ne pouvez pas simplement détruire le devenir, car l'acte de détruire crée un nouveau devenir. Au lieu de cela, vous devez arrêter d'alimenter les causes du devenir, et celui-ci s'arrêtera de lui-même. Vous accomplissez cela en développant la dépassion, qui est la troisième noble vérité : la cessation de la souffrance due à la dépassion pour le désir dévorant. Enfin, la quatrième noble vérité est la voie qui mène à la dépassion, composée de la vertu, de la concentration et du discernement.

Chacune de ces vérités s'accompagne d'un devoir. Le devoir en ce qui concerne la souffrance est de la comprendre, c'est-à-dire comprendre les cinq agrégats de l'agrippement jusqu'au point de dépassion.

Le devoir en ce qui concerne le désir dévorant est de l'abandonner.

Le devoir quant à la cessation est de la réaliser. Il y a de nombreuses occasions où nous abandonnons le désir dévorant, mais sans vraiment en être conscient, parce que nous lâchons prise d'un désir simplement pour en saisir un autre. Alors, réaliser la cessation, cela veut dire remarquer que lorsque vous abandonnez un désir, il y a vraiment une diminution de la souffrance.

Le devoir en ce qui concerne la voie est de la développer.

Remarquez que le Bouddha ne vous impose pas ces devoirs. Il dit simplement que si vous voulez mettre un terme à la souffrance, voilà ce que vous devez faire.

Notez également que les trois premiers devoirs tournent tous autour de la dépassion : vous comprenez la souffrance jusqu'au point de dépassion, vous abandonnez le désir dévorant en développant la dépassion pour ce désir, et la souffrance cesse grâce à la dépassion. Cependant, le devoir en ce qui concerne la quatrième noble vérité – développer la voie – requiert une certaine dose de passion. Vous avez besoin de vous passionner pour la vertu, pour la concentration et pour le discernement, si vous voulez qu'ils grandissent. En parallèle, vous avez également besoin de vous nourrir pendant que vous pratiquez. Vous ne pouvez pas simplement dire, « Oh, la nourriture et l'estomac sont impermanents, je peux arrêter de manger. » Cela ne marche pas comme ça. Vous devez d'abord donner de la force à l'esprit pour qu'il soit dans une position où il n'a plus besoin de se nourrir – voilà ce que nous faisons quand nous pratiquons la voie. Nous développons les cinq forces pour qu'elles se transforment en facultés. Lorsque la concentration est aux commandes de l'esprit – c'est-à-dire lorsqu'elle devient une faculté – elle nous procure une autre source de nourrissage. Et quand les autres facultés sont aux commandes, elles changent complètement notre relation au processus de nourrissage.

Comme je l'ai mentionné l'autre soir, l'octuple sentier, lui aussi, est composé des agrégats. Ceux-ci pourront être abandonnés une fois que la voie aura été complètement développée et qu'elle aura accompli sa tâche. Autrement dit, au début, vous devez vous passionner pour le développement de la voie, mais quand elle sera arrivée à maturité, il faudra alors cultiver la dépassion à son égard. C'est la raison pour laquelle la pratique doit se faire stratégiquement, par étapes. Souvenez-vous de l'histoire d'Ajaan Chah avec la banane : vous gardez la peau jusqu'au moment de manger la banane, et c'est seulement alors que vous pourrez vous en débarrasser. C'est la même chose avec la voie. Vous vous accrochez jusqu'à ce qu'elle ait terminé son travail, et c'est uniquement à ce moment-là que vous développez la dépassion envers elle et que vous l'abandonnez.

À chaque fois que nous nous engageons dans une activité, nous portons un jugement de valeur : est-ce que ça en vaut la peine? Et nous ne pouvons arrêter de les faire qu'après avoir cultivé de la dépassion pour elles. Les étapes à suivre sont les suivantes: d'abord, considérez vos différentes activités et demandez-vous : « Est-ce qu'elles en valent vraiment la peine? » Pour répondre à cette question, le Bouddha vous recommande d'analyser chaque activité en cinq étapes qui vous permettront de porter ce jugement avec sagesse. Premièrement, vous en considérez l'origine : quand elle se produit, qu'est-ce qui l'a provoquée? Deuxièmement, lorsqu'elle disparaît, qu'est-ce qui disparaît en même temps qu'elle? Troisièmement, quel est l'attrait de cette activité? Quatrièmement, quels en sont les inconvénients? Et enfin cinquièmement, quand vous comparez l'attrait et les inconvénients et que vous voyez que les inconvénients sont bien plus nombreux, vous trouvez l'échappatoire, qui est la dépassion.



Si on applique cette analyse à l'analogie des poules : premièrement, nous nous agrippons aux poules et à tout ce qui en sort ; deuxièmement, à notre habitude d'utiliser ce qui sort des poules et d'en faire de la nourriture ; et troisièmement, à notre anticipation du plaisir que nous allons prendre à consommer cette nourriture. Trop souvent notre attachement à cette anticipation nous rend aveugles au fait qu'en nous agrippant au matériau brut, nous nous agrippons à des fientes de poules. C'est pourquoi ces cinq étapes nous aident à y voir plus clair.

La première étape consiste à observer que quand le matériau brut de notre nourriture commence à apparaître, il ne s'agit pas toujours des œufs ; souvent ce sont les fientes qui apparaissent en premier. Dans la deuxième étape nous constatons que même la bonne nourriture qui provient des œufs ne dure pas. Dans la troisième nous remarquons que nos anticipations nous convainquent que même les fientes des poules ont un attrait. La quatrième étape consiste à voir : premièrement, qu'une partie de la nourriture – celle qui provient des fientes – nous rend malades, et deuxièmement, que même quand nous mangeons la nourriture saine – c'est-à-dire les œufs – notre attachement aux poules nous place dans une position vulnérable, parce qu'elles peuvent venir nous donner des coups de bec dans les yeux. Voir tout cela fait naître en nous un sentiment de dépassion envers tout ce qui est lié aux poules, et c'est à ce moment-là que nous pouvons lâcher prise.

Appliquons à présent les cinq étapes à un problème de la vie quotidienne, par exemple, la colère : premièrement, quand elle survient, essayez d'observer comment elle se présente et ce qui la déclenche – car trop souvent c'est quelque chose qu'on ne voit pas. Nous avons tendance à ressentir la colère uniquement quand elle est déjà forte. Mais si vous voulez vraiment la comprendre, vous devez essayer de remarquer l'étincelle qui la provoque. Cela vous permettra de voir que bien souvent cet élément déclencheur est plutôt mineur. Ensuite, observez les moments où la colère s'estompe. Lorsqu'elle semble perdurer, demandez-vous, est-ce qu'elle dure vraiment si longtemps que ça ? Ou bien est-ce qu'il y a des moments où elle se calme ? Très souvent il se produit la chose suivante : la colère surgit et cela active les hormones du corps. Les pensées de colère disparaissent un moment, mais vous remarquez que les symptômes physiques de la colère sont encore présents dans le corps, alors vous vous dites, « C'est que je dois être encore en colère », et vous la relancez. Mais en observant de près l'apparition et la disparition des pensées de colère, vous verrez que c'est plus arbitraire et moins monolithique que vous ne le croyiez. Et la colère aura tendance à diminuer et à devenir plus gérable.

Ensuite, considérez l'attrait de la colère : pourquoi est-ce que vous l'aimez bien ? Souvent nous refusons de reconnaître que nous aimons notre colère. Mais tant que vous n'admettez pas que la colère vous plaît – ou du moins, qu'elle plaît à l'un des membres du comité – vous ne pourrez pas vous en défaire. Vous pouvez en voir les désavantages, et ce à multiples reprises, mais si vous n'en percevez pas l'attrait, vous ne serez pas capable

de comparer les deux efficacement. C'est uniquement quand vous comprenez réellement ce qui vous plaît dans la colère – et cela peut se produire à plusieurs niveaux – que vous serez en mesure de faire la comparaison avec les inconvénients. Et quand vous constatez que la douleur engendrée par les désavantages est bien supérieure au plaisir de l'attrait, c'est là que vous développez la dépassion. Voilà l'échappatoire.

À ce moment-là les trois perceptions de l'inconstance, du stress et du pas-soi interviennent. Ce sont les outils qui vous permettront de générer la dépassion. On les appelle souvent les trois caractéristiques, mais le Bouddha n'employait pas ce mot. En effet, elles ne sont pas les seules caractéristiques de ce qui se produit dans notre expérience – après tout, le Bouddha a reconnu que les agrégats ont un côté plaisant – mais si vous voulez développer la dépassion, elles montrent les aspects des agrégats sur lesquels il faut se concentrer. Elles vous aident à faire naître la dépassion en vous focalisant sur les inconvénients des choses qui vous attirent, des objets de votre agrippement. et de l'agrippement lui-même dans l'esprit.

D'abord, il y a la perception de l'inconstance. Parfois on emploie le mot *d'impermanence*, mais je préfère la traduction *d'inconstance*, et ce pour deux raisons. La première est qu'en Pali le mot *anicca* est l'opposé de *nicca*, qui dans un contexte normal signifie « constant ». Deuxièmement, psychologiquement, le fait que quelque chose soit impermanent n'est pas nécessairement source de souffrance ; en revanche si quelque chose est inconstant il y a toujours un stress qui l'accompagne. Par exemple, imaginez que vous construisiez une maison en montagne. Vous savez bien que la montagne est impermanente, mais vous vous dites, « Ça sera suffisamment permanent pour moi. D'ici à ce que la montagne bouge, j'aurai disparu depuis longtemps. » Ce n'est donc pas nécessairement stressant. Mais si vous construisez une maison dans une région où il y a fréquemment des tremblements de terre, des incendies, ou que le sol y est très instable, l'inconstance de la situation va la rendre stressante. Voilà la première perception.

La deuxième perception est *dukkha* – la souffrance ou le stress. Comme je l'ai dit l'autre soir, je préfère la traduction de *stress*, car elle permet d'éviter de romancer le problème de la souffrance.

Enfin, il y a la perception *d'anattā*, ou du pas-soi. Remarquez que pas-soi est un adjectif. Il ne dit pas qu'il n'y a pas de soi. Il dit simplement, « Cela ne vaut pas la peine de m'y agripper en tant que moi ou mien. » C'est un jugement de valeur qui affirme que tout agrippement à ce que vous reconnaissez comme étant pas-soi doit être abandonné.

En accord avec les devoirs associés aux quatre nobles vérités, vous allez appliquer ces perceptions à différentes choses, de différentes manières, et à différentes étapes de la voie. Au début du chemin, lorsque vous êtes en train de développer la vertu, vous focalisez ces trois perceptions sur les choses qui vous en éloigneraient. Par exemple, le Bouddha dit qu'il est possible que nous soyons tentés d'enfreindre un précepte par peur de perdre

notre santé, nos proches, ou nos biens matériels – quand vous décidez par exemple que vous êtes obligés de mentir pour éviter d’avoir à souffrir d’un châtement corporel, ou pour protéger un proche ou vos possessions. Mais dans l’optique de mettre un terme à la souffrance, le Bouddha vous recommande de considérer votre santé, vos proches, et vos richesses comme pas soi, et de regarder votre vertu comme étant ce qui est vraiment vôtre, un trésor auquel vous devez vous accrochez. Alors pour le moment, ne vous focalisez pas sur les désavantages de la vertu. Concentrez-vous sur les inconvénients de tout attachement aux choses qui vous en écarteraient.

De la même manière quand vous pratiquez la concentration : souvenez-vous que comme le dit Ajaan Lee, vous allez à l’encontre des trois caractéristiques. Cela veut dire que tant que vous travaillez encore à développer votre concentration, vous devez vous focaliser sur les désavantages de tout ce qui pourrait vous en sortir. Par exemple, vous remarquez le caractère inconstant et stressant des pensées de désir sensuel, tandis que vous vous efforcez de rendre votre concentration aussi constante et plaisante que possible. À mesure que votre concentration s’approfondit, vous pouvez appliquer cette même analyse à tout ce qui vous maintiendrait dans un niveau de concentration moins profond et qui vous empêcherait d’atteindre un niveau plus profond. Par exemple, une fois que vous avez réussi à rendre la respiration aussi confortable que possible, la pensée dirigée et l’évaluation vous apparaîtront comme inconstantes et stressantes, alors vous pourrez les laisser de côté. Ne vous focalisez pas encore sur les désavantages de la concentration la plus profonde que vous pouvez atteindre.

Quand vous développez le discernement, vous devez vous accrocher à l’activité du discernement elle-même. Vous portez votre attention sur vos différents attachements, puis sur la concentration elle-même. Le Bouddha appelle cela « avoir votre thème de réflexion bien en main, vous en occuper, y avoir bien réfléchi, et l’avoir pénétré par le discernement ». L’image qu’il donne est celle d’un homme debout regardant quelqu’un qui est assis, ou d’un homme assis regardant quelqu’un qui est allongé [§8]. Autrement dit, vous sortez légèrement de votre concentration – suffisamment pour pouvoir l’observer, mais pas suffisamment pour la détruire – et vous commencez à l’analyser dans les termes, pas exemple, des différents agrégats : la forme, les sensations, les perceptions, les fabrications et la conscience, comme nous le disions hier soir. Quand vous les observez, vous réalisez que ces agrégats sont inconstants, stressants et pas-soi [§9]. Ensuite, vous comprenez qu’il en irait de même pour tout autre niveau de concentration. Alors, qu’allez-vous faire? Comme le dit le Bouddha, vous inclinez votre esprit vers le sans-mort. Et alors l’esprit ni ne reste ni ne bouge, et vous éprouvez une dépassion pour tout, même pour le discernement.

Dans le Zen ils ont une analogie pour cela. Vous escaladez le haut d’un mât et juste derrière vous, un gros carnassier grimpe pour vous mordre. Plus vous allez haut, plus il se

rapproche. Alors, qu'allez-vous faire? Vous devez lâcher prise non seulement du mât, mais aussi de la gravité. En d'autres termes, à ce moment vous lâchez tout. Vous abandonnez même les perceptions du discernement, celles que le discernement utilisait, et c'est là que la liberté devient totale.

C'est la raison pour laquelle quand on avait demandé à Ajaan Maha Boowa si nibbāna est soi ou pas-soi, il avait répondu, « Nibbāna est nibbāna. » Les perceptions de soi et de pas-soi, à ce moment-là, ne s'appliquent plus. C'est également pourquoi il y a ce passage dans les lectures dans lequel le Bouddha utilise l'analyse qu'on réserve d'habitude aux attachements – c'est-à-dire en voir l'attrait, les inconvénients et l'échappatoire – et l'applique aux cinq facultés [§11]. Même là vous devez trouver l'échappatoire. Ajaan Lee a une analogie très juste pour décrire cette étape. Il dit que c'est comme asperger d'eau un feu. Une fois le feu éteint, l'eau disparaît. Le feu représente les kilesas ; l'eau représente la voie qui inclut votre discernement. C'est seulement lorsque tout est abandonné que la liberté totale peut être trouvée.

Cependant, pour la plupart d'entre nous, notre première réaction quand nous faisons l'expérience du sans-mort pour la première fois, est comme celle d'un enfant voyant quelque chose de nouveau. Nous voulons la manger. Nous cherchons à nous agripper à cette expérience. Voilà pourquoi l'éveil se produit par étapes. C'est parce que nous essayons de nous accrocher au nibbāna que nous en sommes chassés, expulsés en quelque sorte. Notre agrippement nous en fait sortir.

Aussi, pour contrecarrer cette tendance, le Bouddha a enseigné non seulement que tout ce qui est fabriqué est pas-soi, mais également que tous les phénomènes, fabriqués ou non, doivent être perçus comme pas-soi. Sinon, nous continuerons de nous agripper à ce qui est habile, et nous ne pourrons jamais atteindre la liberté qui vient de pas s'agripper du tout. Souvenez-vous de l'image du feu. Il n'est pas prisonnier du carburant. Il est prisonnier parce qu'il s'agrippe au carburant. Lorsqu'il lâche prise totalement, il est libéré.

Mais avant d'arriver au point où vous pouvez abandonner les cinq facultés, vous devez les développer de manière à ce qu'elles prennent vraiment les commandes de l'esprit. C'est pour ça qu'Ajaan Lee a parlé de lâcher prise comme un pauvre qui dirait : « Je lâche prise de la BMW parce que je n'en ai pas. » Ce qui n'accomplit strictement rien. D'abord, vous devez gagner suffisamment d'argent pour acheter la BMW, et ensuite vous pourrez vous en détacher. De cette manière, même après que vous vous en soyez défait, elle est encore là et peut être utile à vous ou aux autres. Autrement dit, vous vous servez de ces choses si elles peuvent venir en aide à autrui, et une fois que votre travail est terminé, vous pouvez en lâcher prise totalement, les laissant au monde afin que d'autres puissent s'en servir après vous.

Tout comme le Bouddha : il a développé sa concentration et son discernement, mais même après qu'il s'en soit défait au moment de son éveil, ces qualités étaient encore présentes pour l'aider dans son travail d'enseignant. Par la suite, quand il les a complètement abandonnés lors de son nibbāna final, il a tout de même laissé au monde son discernement afin que nous puissions en faire usage.

Nous travaillons donc à développer ces qualités bien que nous sachions qu'un jour nous devons les abandonner. Nous y travaillons parce qu'elles vont beaucoup nous aider, nous amenant au point où nous serons capables de lâcher prise, de trouver le sans-mort et de pouvoir aider les autres.

Ce soir nous avons parlé des niveaux les plus élevés de la voie pour vous donner un sentiment d'inspiration et vous montrer que la pratique en vaut la peine. Elle vous récompense bien au-delà des efforts que vous fournissez, et le travail qu'elle demande est un travail qui arrivera un jour à son terme. Comme les ajans de Thaïlande aiment à le dire, le labeur du monde n'est jamais terminé, il ne connaîtra pas de fin, tandis que le labeur du Dhamma, lui, sera un jour achevé. Et il n'y aura plus à y revenir. Voilà pourquoi il en vaut tellement la peine.

JOUR NEUF : MATIN

## Conclusion

*30 Avril 2017*

La question centrale de cette retraite a été : qui est aux commandes de votre esprit ? Vous vous asseyez pour méditer avec l'intention de rester concentré sur la respiration pendant une heure, et tout d'un coup, en l'espace de quelques minutes, vous vous retrouvez ailleurs. Et la question est également pertinente quand vous n'êtes pas en train de méditer. Vous entreprenez de faire quelque chose dans le but d'être heureux – d'ailleurs, en réalité, toutes nos actions sont motivées par ce désir de trouver le bonheur – et pourtant, le plus souvent, ces actions ne produisent pas les résultats escomptés. Alors, qui est-ce qui commande ?

Le Bouddha dit que nous souffrons parce que nous laissons le désir dévorant prendre contrôle de l'esprit – le désir dévorant qui mène au devenir. Le devenir lui-même dépend de l'agrippement. Et nous souffrons dans l'agrippement : l'agrippement a des choses qui déçoivent, à des désirs qui créent des devenirs contradictoires. Autrement dit, un désir vous mène dans une direction en forgeant une idée de vous-même et du monde qui va dans ce sens, et ensuite vient un autre désir qui crée un autre devenir dans une autre

direction. Nous sommes donc tiraillés, non pas seulement entre deux désirs, mais également entre deux conceptions différentes du monde qui nous entoure, de notre moi et de notre place dans ce monde. Pas étonnant que nous nous sentions écartelés. Nous nous agrippons même à l'expérience du sans-mort quand nous la rencontrons pour la première fois.

L'agrippement, qui résulte d'un mauvais jugement est un type de nourrissage, mais ce n'est pas une position confortable. Cependant, la voie qui mène à la fin de la souffrance, et qui vous apprend à mieux utiliser votre jugement, nécessite aussi le devenir : l'esprit dans un état de concentration juste. Cela requiert également une vision du monde où la pratique est possible : un monde où le Bouddha a montré que nous pouvons nous libérer de la souffrance par nos propres efforts.

Les cinq facultés sont des qualités que nous développons pour pouvoir créer des devenirs habiles à la fois autour des buts que nous désirons accomplir dans la vie, autour de la manière dont nous nous définissons par rapport à ces désirs, et autour de la façon dont nous interprétons le monde pour nous aider à réaliser ces aspirations. Ces cinq facultés placent le discernement aux commandes de l'esprit. Elles font de votre désir de trouver un bonheur authentique le facteur clé qui va façonner vos vues et vos actions, et déterminer à la fois ce à quoi vous prêtez attention, et les intentions que vous choisirez. Quand vous aurez quitté la retraite, vous verrez que si vous vous appuyez sur ces cinq facultés, vous serez dans une meilleure position pour repousser vos humeurs – celles qui se mettent en travers de la voie – et pour vous défendre contre les attaques du monde extérieur qui essaie de définir votre univers à votre place. Elles vous aident à vous définir vous-même ainsi que votre vision du monde pour que vous puissiez trouver le bonheur véritable, de manière à ce que vos intentions d'origine, celles qui motivent vos actions, vous mènent au bonheur auquel vous aspirez.

Alors, passons en revue ces cinq facultés.

D'abord, la conviction : Nous vivons dans un monde où personne n'est aux commandes, alors nous sommes libres de poursuivre notre désir de trouver un bonheur authentique. De plus, le Bouddha a montré que nous pouvons mettre un terme à la souffrance par nos propres efforts. Cela veut dire que vous devez traiter votre vertu et vos vues justes comme vos possessions les plus précieuses. Ne laissez pas la crainte de perdre vos biens, la santé, ou les membres de votre famille, vous entraîner à agir de façon malhabile. Pensez un moment aux différentes manières dont la société joue sur vos peurs et votre avidité pour vous faire faire ce qu'elle veut – voter pour tel politicien ou acheter tel produit. Être convaincu de l'importance de vos actions vous aide à vous protéger contre ces influences. La conviction dans l'éveil du Bouddha, dans les personnes intègres et dans le Dhamma qu'elles enseignent, aide à vous assurer que vos actions seront basées sur des principes solides. De sorte que, quand la situation deviendra difficile, vous ne

serez pas tenté de vous causer du tort en enfreignant les préceptes, ni d'en causer aux autres en les incitant à les enfreindre. Voilà pour la conviction.

Pour ce qui est de la persévérance, vous utilisez tous les moyens nécessaires pour rester motivé à abandonner les actions malhabiles et à développer les actions habiles. En d'autres termes, vous utilisez, pour vous motiver, des qualités comme la vigilance, la compassion, l'humour, la fierté, un sentiment de honte saine, et l'inspiration que vous puisez de ceux qui ont été de bons exemples. On nous a posé une question hier sur la manière de maintenir la motivation dans la pratique, et j'ai oublié de mentionner une qualité importante : la joie. Apprendre à apprécier ces moments où vous agissez de manière habile. Chaque fois que cela se produit, le Bouddha recommande de vous réjouir du fait que vous progressez sur la voie, car cette joie vous sera très utile dans le futur. La prochaine fois que vous serez tenté de faire un écart, vous pourrez vous rappeler le bonheur que vous avez ressenti quand que vous avez su résister. En parallèle, vous apprenez également à ne pas vous laisser décourager par vos échecs. Il y a une histoire qu'on raconte à propos d'un maître Zen dans le Minnesota dont l'un des disciples voulait aller tenter sa chance à Hollywood. Le maître zen lui demanda : « Que vas-tu faire s'ils t'envoient promener ? » Et le disciple répondit, « Bah, dans ce cas, je me ferai une raison. » Et le maître lui dit : « Non, tu reviens à la charge ! S'ils te mettent par terre, tu te relèves et tu continues de te battre. » C'est ça, la persévérance.

La troisième faculté est sati. Vous faites de votre mieux pour vous rappeler que vos actions présentes sont ce sur quoi vous devez vous concentrer. Vous êtes alerte à ce que vous faites et aux résultats que vous obtenez. Et avec ardeur, vous mettez tout votre cœur à faire du mieux que vous pouvez. Prenez soin de votre esprit comme vous prendriez soin d'un bébé. Vous devez constamment conserver le bébé à l'esprit. Vous êtes alerte à ce qu'il est en train de faire, et également à ce que vous faites pour vous en occuper, prenant bonne note de ce qui marche et de ce qui ne marche pas. Et parce que vous aimez ce bébé, vous mettez tout votre cœur à faire de votre mieux. Ça, c'est sati.

Quant à la concentration, essayez de consacrer du temps chaque jour à apaiser l'esprit, à l'isoler du monde – et en particulier du monde et de votre identité tels que les autres cherchent à les définir pour vous. Essayez de vous redéfinir en tant que méditant, quelqu'un qui se consacre à entraîner son esprit pour trouver le bonheur véritable, quelqu'un qui développe la force intérieure qui lui permettra de faire face à toutes les vicissitudes du monde extérieur. La concentration vous procurera la nourriture, l'aise et le confort intérieur nécessaires pour continuer d'avancer. Comme le disait Ajaan Fuang, vous avez besoin de ce lubrifiant dans votre pratique. Sans ce rafraîchissement intérieur, c'est comme un moteur sans lubrifiant. Au bout d'un moment il finira par tomber en panne. Alors, prenez le temps chaque jour de bien lubrifier votre esprit.

Pour ce qui est du discernement, rappelez-vous les questions qui lui servent de base, « Lesquelles de mes actions mènent au bien-être et au bonheur à long terme? Lesquelles de mes actions mènent à la peine et à la souffrance? » La clé pour développer la sagesse, ou le discernement, est de vous concentrer sur vos actions, et de porter des jugements de valeur judicieux sur ce qu'il convient de faire et sur ce qu'il vaut mieux éviter – en vous souvenant, d'une part, qu'un bonheur à long terme est préférable au court terme, et d'autre part, que tout dans la vie dépend de vos pensées, de vos paroles et de vos actions.

Rappelez-vous également les conseils du Bouddha pour devenir meilleur juge. Dans toute action que vous envisagez de faire, essayez d'identifier l'origine de l'intention qui la sous-tend, remarquez ce qui se passe si elle disparaît, tâchez de voir l'attrait de cette action ou de l'intention, d'en percevoir aussi les inconvénients, et ensuite cherchez l'échappatoire. Autrement dit, s'il s'agit d'une action malhabile, essayez de comprendre pourquoi vous pourriez vous laisser tenter, puis considérez ses inconvénients. Une fois que vous constatez que les inconvénients l'emportent sur l'attrait, vous pourrez développer la dépassion qui mène à l'échappatoire. Prenons un exemple : vous vous réveillez le matin et vous avez cette pensée, « Si je me lève maintenant, je pourrai méditer une demi-heure. » Mais il y a une autre voix dans l'esprit qui dit, « Non, je préfère dormir une demi-heure de plus, j'ai besoin de repos. » Est-ce que vous pouvez faire confiance à cette voix? Pourquoi est-elle attrayante? Ensuite, demandez-vous combien de personnes ont atteint l'éveil en dormant une demi-heure de plus. Cela pourra vous aider à vous lever.

Il est possible que vous soyez tentés de vous dire que ces enseignements sont réservés aux moines et aux nonnes, ou aux gens qui sont en retraite, mais dites-vous bien que cette pensée vous affaiblit. Demandez-vous plutôt : à qui appartient cette voix, et pourquoi dit-elle cela? Si vous ne voyez pas clairement qui est derrière cette voix, résistez-lui. Elle deviendra plus insistante et dévoilera ses vraies motivations, et alors vous la verrez pour ce qu'elle est réellement. Voilà le genre de discours que le développement des cinq facultés vous permet de démasquer, en révélant son attrait, ses dangers, et en vous montrant comment vous pouvez vous en échapper.

De cette manière vous ne laissez pas le monde extérieur, ou vos kilesas ou vos humeurs, vous définir. Vous pouvez vous identifier par le désir de trouver l'éveil. Et vous ne laissez pas l'extérieur ou vos humeurs façonner la vision du monde dans laquelle vous choisissez de vivre. C'est vous qui êtes en charge, et avec les cinq facultés aux commandes de l'esprit, vous vous apercevez que vous pouvez de plus en plus vous faire confiance pour agir de façon juste, à la fois envers vous-même et envers tous ceux qui sont touchés par vos actions.



JOUR NEUF : FIN DE MATINÉE

## Questions – Réponses

Q : Je viens de lire dans un livret que le Bouddha n'a jamais parlé de vérité relative et de vérité absolue. Quand est-ce apparu et pourquoi?

R : La distinction entre deux niveaux de vérité est quelque chose qui est apparu deux siècles après le Bouddha, et qui s'est développé autour de la question du soi et du pas-soi.

Comme je l'ai mentionné dans l'une de mes retraites précédentes, la question, « Y a-t-il un soi, ou n'y a-t-il pas de soi? » est une question à laquelle le Bouddha a refusé de répondre, car, quelle que soit la réponse que vous lui donnez, vous allez tomber dans les vues erronées. Si vous dites qu'il n'y a pas de soi, cela mène à la vue erronée de l'annihilation. Si vous répondez qu'il y a un soi, cela devient quelque chose auquel vous allez vous agripper. Si vous affirmez qu'il n'y a pas de soi séparé, mais qu'il y a un soi connecté, alors la question est : Comment se fait-il que quand le Bouddha s'est éveillé, tout le monde ne se soit pas éveillé en même temps? Après tout, si nous étions vraiment un, ou tous liés les uns aux autres, son éveil se serait propagé à tout le monde.

Comme le Bouddha l'a expliqué, toutes ces réponses risquent de vous mener à ce qu'il appelle une jungle d'opinions. Il a également dit aux moines, « Ne participez pas à des débats d'idées. » En Inde, il y avait cette tradition d'organiser des débats autour d'une question qu'un roi avait posée. Celui-ci invitait des représentants de différentes religions à venir donner leur réponse. En fonction de ces réponses, il choisissait alors la religion qu'il souhaitait soutenir. Le problème avec ce genre de débats, bien sûr, c'est qu'une fois que le roi a posé sa question, vous ne pouvez pas répondre, « Le Bouddha a recommandé de laisser cette question de côté. » Cela reviendrait à dire au roi que sa question est stupide. C'est pourquoi le Bouddha a demandé à ses moines d'éviter ces débats, mais au fil des siècles, certains d'entre eux ont décidé de ne pas suivre son conseil. Peut-être voulaient-ils obtenir le soutien des rois.

Le temps passant, les moines ont été confrontés à la question, y a-t-il un soi ou pas, et ils ont finalement décidé de répondre qu'il n'y a pas de soi. Mais s'il n'y a pas de soi, qui médite, qui pratique la vertu, qui atteint l'éveil? Et si vous regardez dans le Canon, vous verrez que le Bouddha parle de dépendre de soi. Il y a même un passage qui décrit le soi comme étant un pilier sur lequel on s'appuie. Dans un autre discours, il vous encourage à utiliser votre amour pour vous-même comme un principe directeur qui vous permet de rester engagé sur la voie. Alors on peut se demander, lorsque le Bouddha parle d'un soi : est-ce qu'il ment ? Pour contourner ce problème, les moines ont donc inventé cette

théorie qu'il y a deux niveaux de vérité. Au niveau relatif, il y a un soi, mais au niveau absolu il n'y en a pas. Et on retrouve ça dans toutes les écoles du bouddhisme.

Voilà donc d'où vient cette distinction ; elle vient d'une tentative de répondre à une question que le Bouddha a demandé de laisser de côté, dans un contexte qu'il a préconisé d'éviter.

Q : Y a-t-il une différence entre l'éveil du Bouddha et l'éveil des autres maîtres qui l'ont suivi? Sinon, quel mérite a en plus le Bouddha?

R : Commençons par l'aspect de l'éveil qui n'est pas différent, c'est-à-dire la pureté, la liberté totale de toute souffrance, l'affranchissement complet des kilesas. La différence réside dans le fait que le Bouddha est celui qui a découvert la voie, ce qui a nécessité de sa part beaucoup plus d'effort et de discernement. En outre, il a acquis de nombreux pouvoirs mentaux que les autres arahants n'ont pas, et qui lui ont permis d'enseigner avec beaucoup plus de détail, de lire dans l'esprit de ses disciples avec beaucoup plus de précision, et de formuler un enseignement qui leur convenait parfaitement.

Q : Pourquoi le Theravāda est-il considéré avec une certaine ironie comme un petit véhicule par le Mahāyānistes, qui estiment que le grand véhicule porte bien son nom, car il est plus généreux – le but étant toujours l'amour des autres – alors que le Theravāda serait, disent-ils, d'abord l'amour de soi.

R : Ce n'est pas que les Theravādins ne se soucient pas des autres, mais plutôt que nous avons une conception différente de ce que nous pouvons faire pour eux. On peut enseigner aux gens comment atteindre l'éveil, et on peut leur montrer le bon exemple, mais il est impossible d'éveiller quelqu'un d'autre. Et il est également faux de dire qu'il n'y a pas de place pour l'altruisme dans la pratique du Theravāda. La générosité et la vertu forment une grande partie de la voie. Même votre pratique de sati profite aux autres. Le Bouddha nous dit que c'est comme faire partie d'une équipe d'acrobates ; si vous pouvez maintenir votre équilibre à tout moment, il est plus facile pour les autres membres de l'équipe de maintenir la leur.

Et même si les arahants quittent le saṃsāra définitivement, ils laissent derrière eux beaucoup de bonnes choses. Pensez à l'exemple d'Ajaan Mun. Personnellement, sans lui, je ne sais pas où je serais. La tradition de la forêt n'aurait pas existé, et la Thaïlande serait probablement devenue communiste – beaucoup des communistes en Thaïlande ont dit que la raison pour laquelle ils ont conservé le bouddhisme, au lieu de rejeter toute religion, est qu'ils avaient vu l'exemple des moines de la forêt. Vous voyez donc que le bien qu'Ajaan Mun a fait dans sa vie a encore des répercussions aujourd'hui.

Q : La bodh  it   c' est la félicité. Pourtant, dans un soutta, Bouddha nous dit qu' avant sa mort, quand il était malade, il n' était bien qu' en état de méditation. Comment comprendre cette contradiction?

R : L' éveil est une qualité de l' esprit, mais le corps, lui, reste un corps humain, dont la nature est de vieillir, de tomber malade et de mourir. Le seul moyen que le Bouddha avait de pouvoir éviter de ressentir la douleur dans son corps, était d' entrer en concentration profonde. Mais cela ne veut pas dire qu' il souffrait de la douleur quand il la ressentait. C' est une distinction importante : la douleur peut être présente, mais vous n' avez pas    en souffrir. Souvenez-vous que la souffrance ne réside pas dans la douleur. Elle est dans l' agrippement. Sans agrippement, il n' y a pas de souffrance, même lorsque nous sommes confrontés à la douleur du vieillissement, de la maladie et de la mort.

Il ne faut pas oublier non plus que les personnes qui continuent de vivre après l' éveil total ont un résidu de kamma qui doit encore arriver à maturité, ce qui peut s' exprimer par des douleurs dans le corps.

Q : Est-ce que l' éveil contient une dimension d' amour infini comme l' espace infini?

R : C' est la liberté. La liberté totale, sans aucune limite, au-delà du temps et de l' espace.

Q : Puisqu' il y a le non-né, le non-créé, non-formé, le non-conditionné, il peut y avoir transcendance pour ce qui est né, créé, formé et conditionné. Pouvez-vous m' expliquer cette phrase du Bouddha tirée du Ud  na Soutta?

R : En gros, cela veut dire que nous vivons dans un monde de souffrance, et que cette souffrance est présente parce qu' il y a ce qui est né, ce qui est créé, ce qui est formé et conditionné. S' il n' y avait pas cette dimension qui n' est ni née ni créée, où pourrions-nous aller pour échapper à la souffrance? C' est parce qu' il existe cette dimension avec laquelle nous pouvons rentrer en contact par l' esprit que nous pouvons mettre un terme à la souffrance, et c' est pour atteindre cette dimension que nous pratiquons. [   12–15]

## Lectures

§ 1. « Moines, il y a ces cinq facultés. Quelles sont-elles? La faculté de conviction, la faculté de persévérance, la faculté de sati, la faculté de concentration, la faculté de discernement.

« Qu'est-ce que la faculté de conviction? Il y a le cas où un moine, un disciple des nobles êtres, a la conviction, est convaincu de l'éveil du Tathāgatha : en effet, le Béni est pur et effectivement éveillé par lui-même, accompli en connaissance et en conduite, parfaitement en-allé, un expert en ce qui concerne le cosmos, entraîneur inégalé des individus pouvant être domptés, maître des êtres divins et humains, éveillé, béni. Voilà ce qui est appelé la faculté de conviction.

« Et qu'est-ce que la faculté de persévérance? Il y a le cas où un moine, un disciple des nobles êtres, maintient sa persévérance affûtée en vue d'abandonner les qualités mentales malhabiles et d'adopter des qualités mentales habiles. Il est ferme, résolu dans son effort, et ne se soustrait pas à ses obligations quant aux qualités mentales habiles. Il génère le désir, s'efforce, stimule sa persévérance, maintient et exerce sa détermination pour la non-apparition de qualités mauvaises, malhabiles, qui ne sont pas encore apparues... pour l'abandon des qualités mauvaises, malhabiles, qui sont apparues... pour l'apparition de qualités habiles qui ne sont pas encore apparues... et pour le maintien, la non-confusion, l'accroissement, la plénitude et le développement jusqu'à l'apogée des qualités habiles qui sont apparues. Voilà ce qui est appelé la faculté de persévérance.

« Et qu'est-ce que la faculté de sati? Il y a le cas où un moine, un disciple des nobles êtres, possède sati, est doté d'une excellente compétence en matière de sati, capable de se souvenir et de faire venir à l'esprit ce qui a été dit et fait il y a longtemps. Il demeure focalisé sur le corps en lui-même et par lui-même – plein d'ardeur, alerte et doté de sati – laissant de côté l'avidité et les angoisses concernant le monde. Il demeure focalisé sur les sensations en elles-mêmes et par elles-mêmes... l'esprit en lui-même et par lui-même... les qualités mentales en elles-mêmes et par elles-mêmes – pleines d'ardeur, alerte et dotées de sati – laissant de côté l'avidité et les angoisses concernant le monde, voilà ce qui est appelé la faculté de sati.

« Et qu'est-ce que la faculté de concentration? Il y a le cas où un moine, un disciple des nobles êtres, faisant du lâcher-prise son objet, atteint la concentration, atteint l'unicité d'esprit. Tout à fait isolé de la sensualité, isolé des qualités mentales malhabiles, il entre et demeure dans le premier jhāna: le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés par la pensée dirigée et l'évaluation. Avec l'apaisement des pensées dirigées et des évaluations, il entre et demeure dans le deuxième jhāna: le ravissement et le plaisir

nés de la concentration, l'unification de la conscience, libre de la pensée dirigée et de l'évaluation – l'assurance intérieure. Avec la disparition du ravissement, il demeure équanime, doté de sati et alerte, ressentant le plaisir par le corps. Il entre et demeure dans le troisième jhāna, dont les nobles êtres déclarent: 'Équanime et doté de sati, il possède un refuge intérieur agréable.' Avec l'abandon du plaisir et de la douleur – comme avec la précédente disparition de l'allégresse et de la détresse – il entre et demeure dans le quatrième jhāna: la pureté d'équanimité et de sati, sans plaisir ni douleur. Voilà ce qui est appelé la faculté de concentration.

« Et qu'est-ce que la faculté de discernement? Il y a le cas où un moine, un disciple des nobles êtres, est perspicace, doté du discernement de ce qui apparaît et de ce qui disparaît – noble, pénétrant, menant à la juste extinction du stress. Il discerne, tel que cela se produit: 'Ceci est le stress... Ceci, l'origine du stress... Ceci, la cessation du stress... Ceci, la voie de pratique menant à la cessation du stress.' Voilà ce qui est appelé la faculté de discernement.

« Telles sont les cinq facultés. » – *SN 48:10*

§ 2. « Ou la faculté de la conviction est-elle visible? Dans les quatre facteurs d'entrée dans le courant. » – *SN 48:8*

§ 3. « Fréquenter des personnes intègres est un facteur vers l'entrée dans le courant. Entendre le vrai *Dhamma* est un facteur vers l'entrée dans le courant. L'attention appropriée est un facteur vers l'entrée dans le courant. Pratiquer le *Dhamma* en accord avec le *Dhamma* est un facteur vers l'entrée dans le courant. » – *SN 55:5*

§ 4. « Et quels sont les facteurs de l'entrée dans le courant dont un noble disciple est doté?

« Il y a le cas où le disciple des nobles êtres est doté d'une confiance avérée dans l'Éveillé: 'En effet le Béni est louable et effectivement éveillé par lui-même, accompli en connaissance et en conduite, parfaitement en-allé, un expert en ce qui concerne le cosmos, entraîneur inégalé des individus pouvant être domptés, maître des êtres divins et humains, éveillé, béni.'

« Il est doté d'une confiance avérée dans le Dhamma: 'Le Dhamma est bien enseigné par le Béni, observable ici et maintenant, intemporel, invitant à être vérifié, pertinent, expérimentable pour eux-mêmes par ceux qui sont observateurs.'

« Il est doté d'une confiance avérée dans le Sangha: 'Le Sangha des disciples du Béni qui ont bien pratiqué... qui ont pratiqué sincèrement... qui ont pratiqué méthodiquement... qui ont pratiqué remarquablement – c'est-à-dire les quatre paires, les huit individus – ils sont le Sangha de disciples du Béni : dignes de dons, dignes

d'hospitalité, dignes d'offrandes, dignes de respect, champ incomparable de mérite pour le monde.'

« Il est doté des vertus qui sont agréables aux nobles êtres: cohérentes, ininterrompues, immaculées, non-éparpillées, libératrices, louées par les pratiquants, auxquelles on ne s'accroche pas, menant à la concentration.

« Tels sont les quatre facteurs de l'entrée dans le courant dont il est doté. » – *AN 10:92*

§ 5. « Alors, Patte-de-tigre (*Byagghapajja*), qu'entend-on par l'amitié admirable? Il y a le cas où une personne laïque, quel que soit la ville ou le village dans lequel elle réside, passe du temps avec des maîtres de maison ou des fils de maîtres de maison, jeunes ou âgés, qui sont avancés en matière de vertu. Il parle avec eux, s'engage avec eux dans des discussions. Il imite la conviction accomplie de ceux qui sont accomplis en conviction, la vertu accomplie de ceux qui sont accomplis en vertu, la générosité accomplie de ceux qui sont accomplis en générosité, et le discernement accompli de ceux qui sont accomplis en discernement. Voilà ce qui est appelé l'amitié admirable. » – *AN 8:54*

§ 6. « Et comment sati est-il le principe directeur? En ayant sati bien établi en soi que : 'j'achèverai tout entraînement relatif à la conduite juste qui n'est pas encore achevé, ou je protégerai avec discernement tout entraînement relatif à la conduite juste qui est achevé'. En ayant sati bien établi en soi que : 'j'achèverai tout entraînement relatif aux principes de base de la vie sainte qui n'est pas encore achevé, ou je protégerai avec discernement tout entraînement relatif aux principes de base de la vie sainte qui est achevé.' En ayant sati bien établi en soi que : 'j'examinerai avec discernement tout *Dhamma* qui n'a pas encore été examiné, ou je protégerai avec discernement tout *Dhamma* qui a été examiné.' En ayant sati bien établi en soi que : 'je percevrai par l'affranchissement tout *Dhamma* qui n'a pas encore été perçu, ou je protégerai avec discernement tout *Dhamma* qui a été perçu.'

« Voilà comment sati est le principe directeur. » – *AN 4:245*

§ 7. Visākha: « Madame, qu'est-ce que la concentration? Quelles qualités en sont les thèmes? Quels en sont les prérequis? À quoi correspond le développement de la concentration? »

Sœur Dhammadinnā: « Ami Visākha, l'unicité de l'esprit est la concentration, les quatre établissements de sati en sont les thèmes, les quatre types d'effort juste les prérequis, et toute culture, développement, & poursuite de ces qualités correspond au développement de la concentration. » – *MN 44*

§ 8. « Et à quoi correspond, moines, la noble concentration juste, composée de cinq facteurs? Il y a le cas où un moine – tout-à-fait isolé de la sensualité, isolé des qualités mentales malhabiles – entre et demeure dans le premier jhāna : le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés par la pensée dirigée et l'évaluation. Il imprègne et imbibe, baigne et remplit ce corps du ravissement et du plaisir nés de l'isolement. Il n'y a rien de son corps tout entier qui ne soit imbibé du ravissement et du plaisir nés de l'isolement.

« Tout comme un assistant de bain qualifié, ou son apprenti, verse de la poudre de bain dans une cuvette en cuivre et la malaxe en l'aspergeant d'eau de façon répétée, de sorte que la boule de poudre de bain – saturée, chargée d'humidité, imprégnée de liquide à l'intérieur comme à l'extérieur – ne goutterait cependant pas ; de la même manière, le moine imprègne et imbibe, baigne et remplit ce corps du ravissement et du plaisir nés de l'isolement. Il n'y a rien de son corps tout entier qui ne soit imbibé du ravissement et du plaisir nés de l'isolement. Voilà le premier développement de la noble concentration juste, composée de cinq facteurs.

« De plus, avec l'apaisement des pensées dirigées et des évaluations, il entre et demeure dans le deuxième jhāna : le ravissement et le plaisir nés de la concentration, l'unification de la conscience, libre de la pensée dirigée et de l'évaluation – l'assurance intérieure. Il imprègne et imbibe, baigne et remplit ce corps du ravissement et du plaisir nés de la concentration. Il n'y a rien de son corps tout entier qui ne soit imbibé du ravissement et du plaisir nés de la concentration.

« Tout comme un lac alimenté d'eau de source provenant de ses profondeurs, ne recevant aucun afflux de l'est, de l'ouest, du nord, ou du sud, et périodiquement arrosé de façon abondante par la pluie, de sorte que la source d'eau fraîche jaillissant de l'intérieur du lac l'imprègne et l'imbibe, le baigne et le remplit d'eaux fraîches, aucune partie du lac n'étant pas imbibée par ces eaux fraîches ; de la même manière, le moine imprègne et imbibe, baigne et remplit ce corps du ravissement et du plaisir nés de la concentration. Il n'y a rien de son corps tout entier qui ne soit imbibé du ravissement et du plaisir nés de la concentration. Voilà le deuxième développement de la noble concentration juste, composée de cinq facteurs.

« De plus, avec la disparition du ravissement, il demeure équanime, doté de sati et alerte, ressentant le plaisir par le corps. Il entre et demeure dans le troisième jhāna, dont les nobles êtres déclarent : « Équanime et doté de sati, il possède un refuge intérieur agréable. » Il imprègne et imbibe, baigne et remplit ce corps du plaisir dépouillé du ravissement, de sorte qu'il n'y ait rien de son corps tout entier qui ne soit imbibé du plaisir dépouillé du ravissement.

« Tout comme dans un étang de lotus bleus, blancs ou rouges, certains de ces lotus naissent et grandissent sous l'eau, restant immergés dans l'eau et fleurissent sans éclore à

la surface, de sorte qu'ils sont imprégnés et imbibés, baignés et remplis d'eau fraîche de leurs racines jusqu'à leurs extrémités, sans que rien de ces lotus ne soit imbibé d'eau fraîche ; de la même manière, le moine imprègne et imbibe, baigne et remplit ce corps du plaisir dépouillé du ravissement. Il n'y a rien de son corps tout entier qui ne soit imbibé du plaisir dépouillé du ravissement. Voilà le troisième développement de la noble concentration juste, composée de cinq facteurs.

« De plus, avec l'abandon du plaisir et de la douleur – comme avec la précédente disparition de l'allégresse et de la détresse – il entre et demeure dans le quatrième jhāna : la pureté d'équanimité et de sati, sans plaisir ni douleur. Il reste assis, imprégnant le corps d'une conscience pure et lumineuse, de sorte qu'il n'y ait rien de son corps tout entier qui ne soit imbibé de cette conscience pure et lumineuse.

« Tout comme si un homme était assis, enveloppé de la tête aux pieds dans un tissu blanc, de sorte qu'il n'y ait aucune partie de son corps qui ne soit recouverte de ce tissu blanc ; de la même manière, le moine reste assis, imprégnant le corps d'une conscience pure et lumineuse. Il n'y a rien de son corps tout entier qui ne soit imbibé de cette conscience pure et lumineuse. Voilà le quatrième développement de la noble concentration juste, composée de cinq facteurs.

« De plus, le moine a son thème de réflexion bien en main, il s'en occupe, y réfléchit, et le pénètre avec discernement.

« Tout comme si une personne en considérait une autre, ou une personne debout considérait une personne assise, ou bien une personne assise considérait une personne allongée ; de la même manière, le moine a son thème de réflexion bien en main, il s'en occupe, y réfléchit, et le pénètre avec discernement. Voilà le cinquième développement de la noble concentration juste, composée de cinq facteurs. » – AN 5:28

§ 9. « Supposons qu'un archer ou un apprenti archer s'entraîne sur un bonhomme de paille ou sur un monticule en argile, de sorte qu'au bout d'un certain temps il devienne capable de tirer à longue distance, de tirer rapidement avec précision et de transpercer de grosses masses. De la même manière, il y a le cas où un moine... entre et demeure dans le premier jhāna: le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés par la pensée dirigée et l'évaluation. Il considère là tous les phénomènes liés à la forme, à la sensation, à la perception, aux fabrications et à la conscience, comme inconstants, stressants, une maladie, un cancer, une flèche, douloureux, une affliction, étrangers, une désintégration, un vide, pas-soi. Il détourne alors son esprit de ces phénomènes, et ayant fait cela, l'oriente vers la propriété du sans-mort: 'Voilà la paix, voilà qui est exquis – la résolution de toutes les fabrications, la renonciation à toutes les acquisitions, l'extinction du désir insatiable ; la dépassion, la cessation, le Délitement.'



« Demeurant là, il parvient au terme de toutes les fermentations mentales. Ou alors, par cette passion pour le *Dhamma*, cette délectation dans le *Dhamma*, et par l'éradication totale des cinq premières entraves [les vues concernant l'identité du soi, l'attachement aux préceptes et aux pratiques, l'incertitude, la passion sensuelle et l'irritation] – il est destiné à renaître (dans les Pures Demeures), et à y être totalement délié, sans jamais revenir de ce monde.

« [De la même manière avec les trois autres jhānas. Le passage donne également une description similaire pour ce qui est des trois premiers des quatre états sans forme, la seule différence étant que 'la forme' ne fait pas partie des agrégats.] » – *AN 9:36*

§ 10. Un jour, le vénérable Sāriputta et le vénérable Mahā Koṭṭhita séjournèrent près de Vārāṇasī dans le parc des Cerfs à Isipatana... Alors qu'il était assis à ses côtés, le vénérable Mahā Koṭṭhita dit au vénérable Sāriputta, « Ami Sāriputta, on dit, 'la connaissance claire, la connaissance claire'. De quelle connaissance claire s'agit-il? Et dans quelle mesure est-on immergé dans la connaissance claire? »

« Mon ami, il y a le cas où un disciple instruit des nobles êtres discerne – tels qu'ils en sont venus à être ainsi – l'origine, la disparition, l'attrait, les inconvénients et l'échappatoire de la forme.

« Il discerne – tels qu'ils en sont venus à être ainsi – l'origine, la disparition, l'attrait, les inconvénients et l'échappatoire des sensations... des perceptions... des fabrications.

« Il discerne – tels qu'ils en sont venus à être ainsi – l'origine, la disparition, l'attrait, les inconvénients et l'échappatoire de la conscience.

« Voilà, mon ami, ce qu'on appelle la connaissance claire, et c'est dans cette mesure que l'on est immergé dans la connaissance claire. » – *SN 22:132*

§ 11. « Moines, il y a ces cinq facultés. Quelles sont-elles? La faculté de conviction, la faculté de persévérance, la faculté de sati, la faculté de concentration, la faculté de discernement. Quand – ayant discerné, tels qu'ils se sont produits, l'origine, la disparition, l'attrait, les inconvénients et l'échappatoire de ces cinq facultés – un moine est délivré par l'absence d'agrippement, on l'appelle alors un arahant dont les fermentations mentales sont épuisées, qui est parvenu à l'épanouissement, a fini la tâche, posé le fardeau, atteint le but véritable, détruit l'entrave du devenir, et qui est libéré par la connaissance juste. » – *SN 48:4*

§ 12. « Il y a cette dimension, moines, où il n'y a ni terre, ni eau, ni feu, ni vent ; ni dimension de l'infinitude de l'espace, ni dimension de l'infinitude de la conscience, ni dimension du néant, ni dimension de la ni-perception-ni-non-perception ; ni ce monde, ni le monde suivant, ni soleil, ni lune. Et là, je vous le dis, il n'y a ni aller, ni venir, ni

demeurer ; ni disparaître, ni apparaître : non-établi, non-évoluant, sans support [objet mental]. Cela, juste cela, est la fin du stress. » – *Ud 8:1*

§ 13. « Il y a, moines, un non-né non-devenu, non-fait, non-fabriqué. S’il n’y avait pas ce non-né, non-devenu, non-fait, non-fabriqué, il n’y aurait pas la possibilité de discerner une échappatoire de ce qui est né, devenu, fait et fabriqué. Mais précisément parce qu’il y a un non-né, non-devenu, non-fait, non-fabriqué, l’échappatoire de ce qui est né, devenu, fait, et fabriqué, est discernée. » – *Ud 8:3*

§ 14. « Ainsi, moines, cette dimension doit être connue où l’œil [vision] cesse et la perception [étiquette mentale] de forme disparaît. Cette dimension doit être connue où l’oreille cesse et la perception de son disparaît. Cette dimension doit être connue où le nez cesse et la perception d’odeur disparaît. Cette perception doit être connue où la langue cesse et la perception de goût disparaît. Cette dimension doit être connue où le corps cesse et la perception de sensation tactile disparaît. Cette perception doit être connue où l’intellect cesse et la perception d’idée disparaît. Cette dimension doit être connue. » – *SN 35:117*

§ 15. « Tout comme il y aurait une maison ou un hall possédant un toit et doté de fenêtres au nord, au sud, ou à l’est. Lorsque le soleil se lève, et qu’un rayon pénètre par la fenêtre, où atterrit-il? »

« Sur le mur ouest, seigneur. »

« Et s’il n’y a pas de mur ouest, où atterrit-il? »

« Sur le sol, seigneur. »

« Et s’il n’y a pas de sol, où atterrit-il? »

« Sur l’eau, seigneur. »

« Et s’il n’y a pas d’eau, où atterrit-il? »

« Il n’atterrit pas, seigneur. »

« De la même manière, là où il n’y a pas de passion pour le nutriment de la nourriture physique... du contact... de l’intention intellectuelle... de la conscience, là où il n’y a pas de délectation, pas de désir dévorant, la conscience n’atterrit pas et ne grandit pas. Là où la conscience n’atterrit pas et ne grandit pas, le nom et la forme ne s’animent pas. Là où le nom et la forme ne s’animent pas, il n’y a pas de croissance des fabrications. Là où il n’y a pas de croissance des fabrications, il n’y a pas de production de nouveau devenir dans le futur. Là où il n’y a pas de production de nouveau devenir dans le futur, il n’y a pas de futurs naissances, vieillissements et morts. Cela, je vous le dis, ne contient pas de chagrin, d’affliction, ou de désespoir. » – *SN 12:64*

## Glossaire

*Ajaan (thāi)* : maître, mentor.

*Anattā* : pas-soi.

*Anicca* : inconstant.

*Añjali* : un geste de respect, les mains placées paume contre paume devant le visage ou le cœur.

*Arahant* : un « être digne » ou « être pur » ; une personne dont l'esprit est libéré de toute souillure et qui n'est donc plus destinée à une future renaissance. Un titre utilisé pour décrire le Bouddha ainsi que le niveau le plus élevé atteint par ses nobles disciples.

*Bhava* : devenir. Une identité endossée à l'intérieur d'un monde d'expérience particulier. Les trois niveaux de devenir se trouvent aux niveaux de la sensualité, de la forme et du sans-forme.

*Brahmā* : habitant des niveaux d'existence célestes supérieurs de la forme ou du sans-forme.

*Brahmane* : membre de la caste des prêtres, qui se disait être la plus haute caste de l'Inde, en se basant sur la naissance.

*Brahmavibhāra* : une attitude mentale qui, quand elle est développée à un niveau où elle peut être étendue à tous les êtres sans limite, conduit à la renaissance dans l'un des mondes des Brahmās. Il y en a en tout quatre : la bienveillance illimitée (*mettā*), la compassion illimitée (*karuṇā*), la joie empathique illimitée (*muditā*) et l'équanimité illimitée (*upekkhā*).

*Chedi (thāi)* : un monument en forme de flèche, le plus souvent contenant des reliques du Bouddha ou d'autres arahants.

*Deva (devatā)* : littéralement, « être qui brille ». Habitant des niveaux subtils de la sensualité, de la forme et du sans-forme, qui vit dans des mondes d'existence soit terrestres, soit célestes.

*Dhamma* : (1) événement, action ; (2) phénomène en tant que tel ; (3) qualité mentale ; (4) doctrine, enseignement ; (5) *nibbāna* (bien qu'il y ait des passages qui décrivent le *nibbāna* comme l'abandon de tous les *dhammas*). Forme sanscrite : *dharmā*.

**Dukkha** : stress, souffrance.

**Jhāna** : absorption mentale. État de forte concentration focalisé sur une sensation ou une notion mentale unique.

**Kamma** : (1) action intentionnelle ; (2) résultat des actions intentionnelles. Forme sanscrite : *karma*.

**Khandha** : agrégat ; les phénomènes physiques et mentaux tels qu'ils sont directement expérimentés ; le matériau brut de votre conception du soi : *rūpa*, la forme physique ; *vedanā*, les sensations de plaisir, de douleur ou de ni plaisir ni douleur ; *saññā*, les perceptions, les étiquettes mentales ; *saṅkhāra*, les fabrications, les constructions mentales ; et *viññāṇa*, la conscience sensorielle, l'acte de prendre note des données sensorielles et des idées à mesure qu'elles se produisent. Forme sanscrite : *skandha*.

**Māra** : la personnification de la tentation et de toutes les forces, intérieures et extérieures, qui font obstacle à l'affranchissement du *samsāra*.

**Mettā** : bienveillance (voir *brahmavihāras*).

**Nibbāna** : littéralement, le « déliement » de l'esprit de la passion, de l'aversion et de l'illusion, ainsi que du cycle de la mort et de la renaissance. Ce terme désignant aussi l'extinction d'un feu, il véhicule des connotations de calme, de fraîcheur et de paix. Forme sanscrite : *nirvāṇa*.

**Pali** : la langue du Canon le plus ancien, toujours en existence, des enseignements du Bouddha.

**Samsāra** : transmigration ; le processus d'errance au travers d'états de devenir répétés, et de la naissance et la mort qui les accompagnent.

**Saṁvega** : sentiment de consternation, et même de terreur, à la réalisation de l'insignifiance et de la futilité de la vie telle qu'elle est ordinairement vécue, combiné à un fort sentiment d'urgence à la nécessité de trouver l'échappatoire.

**Saṅgha** : 1) au niveau conventionnel (*sammati*), ce terme désigne les communautés de moines et de nonnes bouddhistes. 2) Au niveau idéal (*ariya*), il désigne les disciples du Bouddha, ordonnés ou laïcs, qui ont atteint au moins l'entrée dans le courant, le premier stade de l'éveil.

**Saṅkhāra** : fabrication (voir *khandha*).

**Satipaṭṭhāna** : établissement de sati.

**Soutta** : discours.

*Tathāgata* : littéralement, celui qui est « devenu authentique (*tatha-āgata*) » ou qui est « véritablement en-allé (*tathā-gata*) » : une épithète utilisée dans l'Inde ancienne pour désigner une personne qui a atteint le plus haut but religieux. Dans le bouddhisme, le terme dénomme habituellement le Bouddha, bien qu'il puisse occasionnellement désigner aussi l'un de ses disciples *arahant*.

*Upekkhā* : équanimité (voir *brahmavihāra*).

*Vinaya* : la discipline monastique, dont les règles et la tradition comportent six volumes imprimés. Le terme employé par le Bouddha lui-même pour la religion qu'il a enseignée était : « ce *Dhamma-Vinaya* ».

*Vipassanā* : vision pénétrante ; voir clairement les processus de fabrication dans l'esprit, dans le but de développer la dépassion à l'égard de ces processus.

*Wat* (*thai*) : monastère.