



LA
NOBLE
OCTUPLE
VOIE

LA NOBLE OCTUPLE VOIE

13 enseignements

Copyright 2016 thanissaro bhikkhu

L'œuvre est mise à disposition selon les termes de la licence publique Creative Commons Attribution - pas d'utilisation commerciale. Vous n'êtes pas autorisé à faire un usage commercial de cette œuvre, de tout ou partie du matériel la composant.

Questions

Pour toute question concernant ce livre, écrire à : The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082, Etats-Unis.

Ressources complémentaires

D'autres enseignements et traductions de Ṭhānissaro Bhikkhu, écrits et oraux, peuvent être téléchargés sur les sites dhammatalks.org et accesstoinight.org selon différents formats.

Traduction

Traduit de l'anglais par Claude Le Ninan, en collaboration avec Ṭhānissaro Bhikkhu, Vijjakaro Bhikkhu, Robert Gravenor et Chandhana Le Ninan.

Remerciements

Avec nos remerciements à Yenta Parmentier qui a relu la traduction française.

SOMMAIRE

Introduction

Une vue générale de la Voie

La Vue Juste

La Résolution Juste

La Parole Juste

L'Action Juste

Les moyens d'existence Justes

L'Effort Juste

Sati Juste

Le deuxième cadre de référence

Le troisième cadre de référence

Le quatrième cadre de référence

La Concentration Juste

Les utilisations de la Concentration Juste

Glossaire

INTRODUCTION

Le programme quotidien à Metta Forest Monastery inclut un entretien en groupe en fin d'après-midi et une séance de récitations suivie d'une méditation de groupe plus tard dans la soirée. Les enseignements contenus dans ce livre ont été donnés au cours des séances de méditation du soir, et ils couvrent dans de nombreux cas des problèmes soulevés au cours des entretiens – soit dans les questions posées, soit dans ce qui se profilait derrière les questions elles-mêmes. Ces problèmes portaient souvent sur des sujets variés qui apparaissent à différents niveaux de la pratique. Ceci explique l'étendue des sujets couverts par les enseignements.

J'ai repris ces enseignements afin de les rendre plus lisibles, tout en essayant en même temps d'en préserver au moins en partie le style oral. Dans quelques cas, j'ai ajouté certains éléments ou réordonné les enseignements pour rendre le traitement de certains points particuliers plus cohérent et plus complet, mais j'ai limité au maximum les modifications. Vous ne devez donc pas vous attendre à des essais stylistiquement lissés.

Les personnes qui écoutaient ces enseignements avaient une bonne connaissance des instructions qui se trouvent dans « Méthode deux » du livre *Conserver la respiration à l'esprit* d'Ajaan Lee Dhammadharo, ainsi que de l'un de mes propres essais, dont le titre est : « Une méditation guidée ». Si vous ne connaissez pas bien ces instructions, vous aurez peut-être envie de les lire avant d'aborder ce livre. Vous aurez peut-être aussi envie de lire les instructions de méditation qui se trouvent dans le livre *Avec chaque respiration* pour en savoir davantage.

Vous trouverez des enseignements supplémentaires sur le site www.dhammatalks.org.

Ṭhānissaro Bhikkhu

METTA FOREST MONASTERY
DÉCEMBRE 2014

UNE VUE GÉNÉRALE DE LA VOIE

7 juillet 2011

La Noble Octuple Voie forme le cadre de référence de l'ensemble des enseignements du Bouddha. C'est le premier sujet qu'il mentionna dans son premier sermon, et le dernier sujet qu'il mentionna dans son dernier sermon.

Peu après son Eveil, quand il donna un enseignement aux Cinq frères, il débuta en leur disant que l'Octuple Voie était la vraie Voie vers l'Eveil, qu'elle évitait les extrêmes sans issue de la complaisance sensuelle et du tourment envers soi. Il expliqua ensuite le premier facteur de la Voie – la Vue Juste – et à la fin de son explication, Kondañña, l'aîné des Cinq frères, atteignit le premier niveau de l'Eveil – fournissant ainsi la preuve que c'était vraiment une voie efficace.

Peu avant que le Bouddha ne mourût, Subhadda l'errant lui demanda si c'était seulement dans les enseignements du Bouddha que l'on trouve des personnes éveillées, ou si l'on trouve également des personnes éveillées dans d'autres enseignements. Au début, le Bouddha laissa la question de côté. Il dit : « Laisse cela de côté et je t'enseignerai le *Dhamma*. » Mais ensuite, après lui avoir enseigné le *Dhamma*, il ajouta que c'était seulement dans les enseignements où les huit facteurs de la Noble Voie sont enseignés que l'on peut trouver des personnes éveillées. Et que c'est seulement dans l'enseignement du Bouddha que l'ensemble des huit facteurs est enseigné. Donc, quand il laissa cette question de côté, c'était seulement pour une question de convenance. En fait, il poursuivit en disant que cette voie est La Voie : pas seulement une voie efficace. Que c'est La Voie efficace.

Nous aimons entendre qu'il existe de nombreuses méthodes différentes, de nombreuses voies différentes qui conduisent au sommet de la montagne. Cela nous fournit l'option de choisir ce que nous aimons sans avoir à craindre de faire un mauvais choix. Mais s'il vous est jamais arrivé de monter jusqu'au sommet d'une montagne, vous savez que tous les sentiers ne conduisent pas à son

sommet. Certains d'entre eux vont autre part – vers le pied de la montagne, ou au bord d'une falaise. Et donc, quand le Bouddha, après avoir atteint le sommet, revient et dit que c'est la seule voie qui y conduit, il veut que nous accordions du crédit à ses paroles. En fait, il dit que l'un des signes que l'on a réellement atteint le premier niveau de l'Éveil, c'est que l'on se rend compte qu'il n'existe pas d'autre voie que celle-ci. C'est tout.

En conséquence, regardez les facteurs de la Voie. Les deux premiers sont la Vue Juste et la Résolution Juste – qui relèvent du discernement. Il y a aussi la Parole Juste, l'Action Juste, et les Moyens d'existence Justes – qui relèvent de la vertu. Et enfin l'Effort Juste, *Sati* Juste et la Concentration Juste : ces derniers relèvent de la concentration. Il est important de se souvenir dans chaque cas que chacun de ces facteurs fait partie d'une voie. Elle est conçue pour aller quelque part. Son but est stratégique. Nous ne pratiquons pas la Voie pour arriver à la Vue Juste ou à l'un des autres facteurs. Nous utilisons la Vue Juste comme un des facteurs de la Voie pour arriver à l'affranchissement.

La Vue Juste débute avec la conviction dans le principe de l'action, la conviction que nos actions sont vraiment importantes, et qu'elles font une différence : qu'en agissant avec des intentions habiles, nous allons obtenir des résultats agréables, qu'en agissant avec des intentions malhabiles, nous allons obtenir des résultats désagréables. Le Bouddha est obligé de commencer ici avec le principe de l'action parce qu'à son époque, il y avait de nombreux enseignements qui niaient le rôle de l'action. Certains disaient que l'action était illusoire ; d'autres disaient qu'il est possible que l'action existe, mais qu'elle n'a pas vraiment d'effet sur quoi que ce soit. Une autre école de pensée disait que tout ce que l'on fait est déjà prédéterminé, et qu'on ne dispose donc en réalité d'aucun choix.

Si on recherche une voie de pratique qui conduit au terme de la souffrance, on ne peut adopter aucune de ces vues, parce qu'elles enlèvent tout sens à l'idée qu'il existe une voie. L'idée que nos efforts pourraient mettre un terme à la souffrance n'aurait plus aucun sens. Le Bouddha n'a en conséquence jamais

approuvé les enseignements qui disent que les choses sont totalement prédéterminées par le passé ; si nous voulons vraiment fournir un effort pour mettre un terme à la souffrance, nous sommes obligés d'accepter le principe selon lequel nos actions ont vraiment des conséquences. Certaines personnes aiment l'idée du déterminisme. Cela leur évite de prendre leurs responsabilités tant que les choses vont relativement bien pour elles. Mais quand elles souffrent, si on leur offrait le choix : « Aimeriez-vous avoir le choix de ne pas souffrir ? », il est probable qu'elles diraient : « Oui. » A ce stade, elles aimeraient avoir le pouvoir de choisir.

Le point important, c'est que le simple pouvoir de choisir n'est pas suffisant. Nous devons développer les habitudes qui vont avec. C'est là tout le sujet du niveau suivant de la Vue Juste : voir les choses selon les termes des Quatre Nobles Vérités – le stress, sa cause, sa cessation, et la voie qui conduit à sa cessation – et développer les habiletés appropriées à chacune d'entre elles : le stress doit être compris, sa cause abandonnée, sa cessation réalisée, et la voie qui conduit à sa cessation développée. Cela signifie que tous les facteurs de la Voie constituent des habiletés que nous avons besoin de développer pour atteindre le but que nous nous sommes fixés.

Tout d'abord, après la Vue Juste, vient la Résolution Juste. Vous vous rendez compte que les actions malhabiles vont provoquer des problèmes, et vous prenez donc la résolution de ne pas vous enfermer dans les pensées de sensualité, de malveillance, ou de nocivité parce que vous savez que ces pensées, si vous les encouragez, vont vous conduire vers la souffrance.

Ensuite, vous regardez vos actions effectives. C'est là où interviennent la Parole Juste, l'Action Juste, et les Moyens d'existence Justes. Dans quelle mesure vos paroles, vos actes, et vos moyens d'existence font-ils effectivement du mal aux autres ? Dans quelle mesure font-ils du mal à vous-même ? Le Bouddha veut que vous utilisiez ce sujet de réflexion comme un moyen qui va vous permettre de développer l'honnêteté. La vertu primordiale, pour lui, est la vertu de la véracité. Si vous ne pouvez pas admettre que les choses que vous dites ou faites font du

mal, ou que la manière dont vous gagnez votre vie provoque du mal, il va y avoir d'énormes zones aveugles dans votre esprit.

Ces facteurs de la Voie vous obligent donc à être honnête. Si vous voulez suivre la Voie, si vous voulez parvenir au terme de la souffrance, vous êtes obligé de regarder avec beaucoup d'honnêteté la façon dont vous vivez votre vie, et de procéder à des changements là où vous provoquez des problèmes.

Tous ces facteurs, quand ils agissent ensemble, rendent la méditation plus facile. Vous remarquerez que l'effort, *sati*, et la concentration relèvent tous de la dernière rubrique de la Voie, celle de la concentration. Le Bouddha n'a jamais parlé de *sati* comme constituant un type de pratique, et de la concentration comme étant quelque chose d'autre. J'ai lu récemment un auteur qui dit que parce que *sati* et la concentration sont deux facteurs différents de la Voie, ils doivent être obligatoirement très différents ; car autrement, le Bouddha ne les aurait pas présentés sous forme de deux facteurs différents. Le problème, c'est que cet auteur en a fait quelque chose de tellement différent qu'il les a rendus antithétiques : *sati* est un état d'esprit ouvert, d'acceptation, de non-réactivité, alors que la concentration est quelque chose d'étroit et qui repose sur la volonté. Il est difficile de voir comment les deux peuvent aller ensemble. En fait, il dit que la pratique de *Sati* Juste d'un côté, et celle de l'Effort Juste et de la Concentration Juste de l'autre côté constituent deux voies séparées – ce qui vous fournit une sextuple voie et une septuple voie entre lesquelles vous pouvez choisir. Mais le Bouddha n'a pas enseigné les choses de cette façon. De la même manière qu'avec l'ensemble des facteurs de la Voie, il a établi des distinctions entre eux, mais il a aussi montré comment ils se fondent les uns dans les autres. Tout comme le discernement se fond dans la vertu, et la vertu se fond dans la concentration, *Sati* Juste et la Concentration Juste se fondent l'un dans l'autre.

Ils font tout d'abord tous les deux partie d'une rubrique unique : la concentration. Et selon la description que le Bouddha a faite de la relation qui existe entre elles, les quatre établissements de *sati* sont les thèmes de la concentration. Ces établissements ne sont pas simplement des objets ; ce sont des

ensembles d'activités. Vous êtes plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati*, focalisé sur le corps en tant que tel, ou les sensations, ou encore les qualités d'esprit ou les qualités mentales en tant que telles, laissant de côté l'avidité et la détresse par rapport au monde : cela, c'est la pratique de *Sati* Juste. Cette pratique inclut l'Effort Juste, la qualité de l'ardeur, dans laquelle vous générez le désir, vous focalisez votre détermination, et vous persistez pour essayer d'empêcher les qualités malhabiles d'apparaître, ou d'abandonner les qualités malhabiles qui sont apparues, pour faire apparaître les qualités habiles, et ensuite pour maintenir les qualités habiles une fois qu'elles sont apparues : c'est de cette façon que l'Effort Juste est inclus dans *Sati* Juste.

Sati Juste est ensuite inclus dans la Concentration Juste quand l'esprit est capable de demeurer avec cet ensemble d'activités jusqu'à ce qu'il s'établisse, abandonnant toutes les qualités mentales malhabiles, toutes les pensées de sensualité. Ici, la sensualité ne signifie pas les objets de votre désir. Cela signifie votre désir ou votre obsession pour les désirs eux-mêmes. Cela constitue un problème dans l'esprit. Nous aimons vraiment fantasmer à propos des plaisirs sensuels. Mais si vous avez suffisamment de *sati* pour abandonner ce type d'obsession, l'esprit peut entrer dans de forts états de concentration, où vous demeurez vraiment focalisé sur le sujet de votre objet de *sati*, l'activité de *sati*.

Disons que vous êtes focalisé sur la respiration, que vous travaillez avec la respiration de différentes manières pour en faire un bon endroit où vous pouvez demeurer. Vous pouvez vraiment vous absorber en ça. Cela vous conduit jusqu'aux quatre niveaux de *jhāna*, qui constituent la Concentration Juste.

Ce sont là les facteurs de la Voie, le cadre principal de ce que nous sommes en train de faire ici.

Donc, quand vous regardez votre vie et que vous regardez votre esprit, dans quelle mesure est-il réellement sur la Voie et dans quelle mesure lui permettez-vous d'aller vagabonder ? Quelles sont les qualités qui ont besoin d'être développées ? Quelles sont les qualités qui ont besoin d'être abandonnées ? Ceci fait partie de ce que le Bouddha appelle les coutumes des Etres Nobles – qui sont

les valeurs des Etres nobles : apprendre à se délecter en abandonnant tout ce que l'on doit abandonner, et se délecter en développant tout ce qui a besoin d'être développé. La Voie implique de beaucoup abandonner. La Résolution Juste implique d'abandonner. La Parole Juste, l'Action Juste, les Moyens d'existence Justes, et l'Effort Juste impliquent tous d'abandonner les activités malhabiles, les états d'esprit malhabiles. *Sati* Juste implique d'abandonner l'avidité et la détresse par rapport au monde. Les choses que vous avez besoin de développer tendent à être la Vue Juste et la Concentration Juste, ainsi que toutes les autres qualités que vous pouvez gérer, en particulier celles qui vous aident à voir là où vous provoquez le stress et la souffrance, et qui vous aident à arrêter de les provoquer.

Trop souvent, nous pensons à d'autres choses. Nous avons d'autres problèmes. Et c'est là que réside l'ignorance. L'ignorance, ce n'est pas juste ne pas connaître des choses. Vous connaissez des choses, mais vous les regardez avec des priorités erronées. Et parce que vous les regardez de manière erronée, elles vous font faire des choses erronées.

Vous devez développer le sens des priorités du Bouddha. Le gros problème dans la vie, c'est que vous provoquez de la souffrance bien que vous ne le vouliez pas. Trop souvent, vous provoquez de la souffrance dans des domaines que vous préféreriez nier. C'est la raison pour laquelle la qualité de l'honnêteté et de la véracité est aussi importante : afin que vous puissiez regarder en face vos actions effectives et leurs résultats effectifs. Vous apprenez ainsi à vous sensibiliser au stress que vous créez, quel qu'il soit.

C'est l'une des raisons pour lesquelles nous avons besoin d'amener l'esprit à la concentration : afin d'accroître notre sensibilité à ce qui doit être considéré comme du stress. Vous commencez à vous rendre compte à propos des choses que vous acceptiez comme étant normales que : « C'est vraiment un fardeau pour l'esprit. » C'est en sentant ce fardeau, en sentant que ce n'est pas quelque chose de nécessaire que vous commencez à acquérir une certaine liberté.

Le Bouddha a dit un jour que parmi tous les facteurs de la Voie, la Concentration Juste était le facteur principal, et que les autres lui servaient de

compléments. La Concentration Juste est le facteur sur lequel nous devons le plus travailler, pour faire que l'esprit reste avec son objet unique, pour apprendre non seulement les techniques sur la façon de faire cela, mais aussi le sens des valeurs, pour nous rappeler de la raison pour laquelle c'est quelque chose de vraiment important. Sans cette habileté, nous passons à côté de tout le reste. Nous pouvons connaître tous les autres facteurs de la Voie, nous pouvons lire tout ce qui existe sur la Vue Juste, mais nous pouvons passer complètement à côté de ce qui est important. Je lisais récemment un livre d'un professeur d'études bouddhistes. Et c'était très étonnant. Voilà une personne qui avait consacré sa vie entière à l'étude du Canon *pāli*, et malgré cela, le livre tout entier était plein d'erreurs. Il pouvait citer tous les passages mais il passait simplement complètement à côté du message.

Il ne s'agit donc pas juste de connaître les facteurs. Vous devez leur donner la priorité et les maîtriser en tant qu'habiletés. Le Bouddha parle de différents niveaux de discernement. Il y a tout d'abord le discernement qui provient de l'écoute ou de la lecture, et le discernement qui provient du fait de réfléchir. Et bien qu'il soit important de maîtriser ces niveaux de discernement, le niveau vraiment important est celui du discernement qui provient du fait de développer effectivement les qualités habiles dans l'esprit. C'est à ce moment-là que votre pratique est en prise directe.

Et lorsque vous travaillez sur les facteurs de la Voie, ils effectuent leur travail sur votre esprit. L'esprit devient plus sensible, devient plus en attitude d'alerte vis-à-vis de ce qu'il est en train de faire, devient plus ouvert à la possibilité que la souffrance dont vous faites l'expérience dans la vie n'est pas quelque chose dont vous voulez rejeter le blâme sur les autres, ou sur des conditions qui échappent à votre contrôle. La souffrance essentielle qui pèse sur l'esprit est quelque chose que vous créez à travers vos propres actions, et vous pouvez apprendre à arrêter de faire cela. C'est ce que signifie abandonner. Vous vous rendez compte qu'il y a quelque chose que vous faites et refaites encore, et que vous n'êtes pas obligé de le faire. Donc, vous arrêtez.

La méthode qui vous permet de vous arrêter consiste à voir que ces actions ne valent pas vraiment la peine qu'on les fasse. Quel que soit le plaisir que vous en retirez, ce n'est rien, comparé à la douleur que vous provoquez. Vous devez voir ce fait en action, alors qu'il est en train de se produire, si vous voulez être capable d'abandonner cette habitude particulière. Et les habitudes que nous devons abandonner sont souvent celles que nous aimons vraiment, vraiment, vraiment. C'est seulement en rendant l'esprit beaucoup plus sensible que vous serez capable de voir à travers cette attirance, et de voir à travers l'aveuglement et l'ignorance qui la sous-tendent, afin d'être disposé à lâcher prise.

C'est la raison pour laquelle nous sommes assis ici, les yeux clos, focalisés sur la respiration. Nous ne sommes pas autre part en train de lire les textes et d'essayer d'apprendre tout ce que nous pouvons à propos de ce qu'ils ont à dire. Nous sommes ici en train de regarder notre propre respiration pour voir ce que nos actions ont à dire – quand on les observe du point de vue d'un esprit qui est centré, calme, clair, stable ici dans le moment présent. C'est le point à partir duquel nous pouvons développer un sens plus raffiné de l'endroit où il y a de la souffrance, et de l'action dont elle provient, afin qu'une fois que nous voyons vraiment d'où elle vient, nous puissions lâcher prise. Que nous puissions nous arrêter.

C'est de cette façon que vous développez un sens de désenchantement et de dépassion vis-à-vis des actions pour lesquelles vous éprouviez enchantement et passion. Votre enchantement et votre passion étaient ce qui faisait que vous continuiez à les faire, et donc, quand vous n'éprouvez plus de passion pour elles, elles s'arrêtent. Et leurs résultats s'arrêtent également dans le moment présent. Les choses qui pesaient habituellement sur l'esprit disparaissent toutes. Ainsi que le Bouddha l'a dit, à ce stade, elles ne laissent même plus de trace. Il est possible qu'elles aient pesé sur votre esprit qui sait depuis quand, mais quand elles ont disparu, elles ont disparu pour de bon. Elles ne laissent aucune cicatrice. Elles ne laissent aucune marque. C'est simplement que vous faisiez cela encore, et encore, et encore. Et soudainement, vous vous rendez compte que vous pouvez arrêter

– et que vous préférez arrêter. C'est tout. L'esprit est libéré. C'est vers cette liberté que le Bouddha oriente ses enseignements. Tout le reste constitue un moyen qui va dans cette direction.

Donc, essayez de vous assurer que vous utilisez les enseignements dans le but pour lequel ils ont été conçus. Vous en tirerez ainsi le maximum, et vous satisferez l'intention que le Bouddha avait en les enseignant. Il y a ce passage où, vers la fin de sa vie, les *deva* le vénéraient avec des fleurs, de l'encens, et des chants, et le Bouddha indiqua aux moines que ce n'était pas la bonne manière de vraiment montrer son respect au Bouddha. Vous montrez votre respect au Bouddha en pratiquant le *Dhamma* en accord avec le *Dhamma*, ce qui signifie que vous devez apprendre à regarder les objets visuels, les sons, les odeurs, les goûts, les sensations tactiles dans le but de donner naissance au désenchantement. Vous recherchez leur inconstance. Vous recherchez le stress qu'implique le fait de rechercher le bonheur dans ces choses-là. Et vous apprenez à les voir comme passoi. C'est de cette façon, a-t-il dit, que vous faites preuve d'un vrai respect envers le Bouddha.

Qu'est-ce que cela a à voir avec l'Octuple Voie ? Qu'est-ce que cela a à voir avec les Quatre Nobles Vérités ? La manière dont vous prenez normalement le matériau qui provient de vos sens et dont vous le transformez en souffrance : c'est ça le problème. Vous utilisez l'Octuple Voie pour apprendre à examiner ces processus, pour voir comment vous façonnez le matériau brut des sens pour fabriquer de la souffrance, et pour apprendre comment défaire ces habitudes. Parce que nous nous agrippons à ces habitudes, nous devons apprendre à voir ce que nous faisons effectivement, afin de pouvoir développer la dépassion vis-à-vis de ces habitudes. Les facteurs de la Voie jouent un rôle essentiel pour renforcer le facteur de la Concentration Juste, afin que l'esprit soit suffisamment stable, suffisamment calme et suffisamment sensible pour pouvoir voir ce qui se passe.

Donc, travaillez beaucoup la concentration. De nombreuses personnes veulent dire : « Ben, dois-je fournir beaucoup de concentration ? Quel est le minimum que je dois faire ? » Et la réponse est que vous devez travailler autant

que vous le pouvez, parce que la Concentration Juste est ce qui place l'esprit dans une position où il peut vraiment voir. Vous pouvez, à partir de cette position, utiliser les autres facteurs de la Voie afin qu'ils se rejoignent tous. Vous obtenez l'affranchissement que le Bouddha vous avait destiné.

Après tout, c'est la raison pour laquelle le Bouddha a fourni tant d'efforts lors de sa quête de l'Eveil, pas pour que les *deva* le divertissent avec des chants, et qu'ils répandent des fleurs et de l'encens depuis le ciel. Il voulait trouver l'habileté qui met un terme à la souffrance. Il voulait être capable de partager cela avec d'autres personnes de manière telle qu'elles se sentent réellement inspirées pour l'utiliser et obtenir les mêmes résultats. C'est ce qui l'avait inspiré pendant tous ces éons.

Donc, essayez d'utiliser cette pensée pour qu'elle vous inspire également.

LA VUE JUSTE

20 novembre 2007

Le discours que nous venons juste de réciter – « La mise en mouvement de la Roue du *Dhamma* » – débute avec l'ensemble de la Noble Octuple Voie et il passe ensuite à la Vue Juste. Et c'est tout ce qu'il présente sous forme détaillée : la Vue Juste, qui définit les Quatre Nobles Vérités. C'est simplement en écoutant cet enseignement sur la Vue Juste que l'un des Cinq frères eut son premier goût du Sans-mort – ou, ainsi qu'il est dit, qu'il fit l'expérience de « l'apparition de l'Œil du *Dhamma*. »

La Vue Juste est donc quelque chose d'important. Ainsi qu'une des analyses de la Voie le dit, trois qualités font cercle autour de chaque facteur de la Voie. La première est la Vue Juste. La deuxième est l'Effort Juste. La troisième est *Sati* Juste. Vous devez donc vous assurer que ces trois qualités font cercle autour de votre pratique en ce moment même.

La Vue Juste couvre fondamentalement quatre vérités. Il y a tout d'abord la vérité de la souffrance ou du stress, pour lequel le mot *pāli* est *dukkha*. On nous dit parfois que la première Vérité est que : « La vie est souffrance, » ou que : « Tout est souffrance, » mais ce n'est pas le cas. Le Bouddha a fondamentalement dit que : « Il y a de la souffrance. » Il s'agit d'une des quatre choses que vous allez rencontrer et à laquelle vous devez prêter attention. Vous pouvez argumenter à propos de l'idée que la vie est souffrance, mais vous ne pouvez pas argumenter à propos de l'idée qu'il y a de la souffrance. Vous la voyez tout autour de vous. Vous la voyez également en vous-même. Le Bouddha vous demande simplement de la prendre au sérieux.

Prendre la souffrance au sérieux signifie que vous devez apprendre à la comprendre. Pour faire cela, vous devez vous placer dans une position où vous pouvez l'observer, pour voir comment elle survient, comment elle disparaît, ce qui survient et disparaît avec elle. Ce va-et-vient, c'est essentiellement ce que

signifie le mot *samudaya*, qui est habituellement traduit par « cause » ou « origine ». Vous voulez voir que chaque fois qu'il y a souffrance effective dans l'esprit, elle est accompagnée par le désir ardent – l'un des trois types de désir ardent pour être précis : le désir ardent pour la sensualité, le désir ardent pour le devenir, le désir ardent pour le non-devenir. Le désir ardent pour la sensualité est relativement facile à expliquer : c'est le désir d'avoir des désirs sensuels. Il s'agit là d'une des parties les plus intéressantes de l'analyse : l'attachement sensuel ne porte pas tant sur les choses à l'extérieur ; que sur l'attachement plus fort à nos *plans* pour les choses à l'extérieur, nos intrigues pour les choses à l'extérieur, pour les objets visuels, les sons, les odeurs, les goûts, les sensations tactiles agréables. Nous passons beaucoup plus de temps à planifier et à essayer d'accomplir ces choses que nous n'en passons effectivement à les goûter.

Leur goût est souvent très fluctuant. Pensez à la nourriture que nous mangeons. Combien de temps est-ce que son bon goût reste vraiment dans notre bouche ? Regardez cette petite explosion de goût dans notre bouche, et pensez ensuite au travail impliqué dans l'achat de la nourriture, dans sa préparation, à la vaisselle et au nettoyage après le repas. Nous faisons bien entendu cela pas uniquement pour le goût ; nous le faisons pour maintenir le corps en état de fonctionnement. Mais il y a une énorme quantité d'énergie qui est mise en œuvre dans l'idée que : « Nous allons tout faire pour que le goût soit vraiment bon » – et ensuite, il n'est plus là.

Nous sommes en réalité plus attachés à nos plans concernant ces choses-là, à nos désirs de ces choses-là, que nous le sommes aux choses elles-mêmes. Il est relativement facile de remplacer un désir pour un plaisir sensuel par un désir pour un autre plaisir sensuel. Il est difficile d'abandonner entièrement notre désir pour le désir sensuel. Il s'agit là d'une des causes de la souffrance.

Une autre cause est le désir ardent pour le devenir. Vous voulez devenir quelque chose, prendre une identité particulière, à l'intérieur d'un monde d'expérience particulier. Nous choisissons nos mondes, vous savez : le contexte dans lequel nous nous voyons, le contexte dans lequel nous évoluons et exerçons

une influence. Ces deux choses sont entremêlées : à la fois le monde dans lequel nous avons un soi, et le sens du soi qui fonctionne à l'intérieur de ce monde. Le monde se situe parfois au niveau sensuel. Il se situe parfois au niveau de la forme, comme lorsque nous méditons et que nous habitons pleinement la forme du corps. Il se situe parfois au niveau du sans-forme – toute abstraction, toute expérience du sans-forme, tout ce qui ne possède pas de forme, comme lorsque nous faisons l'expérience de l'espace au cours de notre méditation, ou d'un sens de « connaître » dénué de forme. Et encore une fois, nous avons tendance à passer de l'un de ces types de devenir à un autre, et à un autre, et encore à un autre. C'est là tout le sujet de l'errance. Nous passons d'un *bhava*, un état de devenir, à un autre. Voilà les endroits sur lesquels l'esprit se focalise. Et nous en souffrons parce qu'aucun de ces endroits ne peut durer, aucune de ces positions ne peut durer. Quoi que ce soit auquel nous nous accrochons en tant que soi, cela se dissout continuellement. Le monde qui nous entoure se dissout continuellement.

Il y a ensuite le désir ardent pour le non-devenir, le désir de détruire ce que vous avez, ce à quoi vous vous identifiez. Ou bien, vous voulez détruire le monde qui vous entoure. Il est désagréable. Vous ne l'aimez pas. Vous voulez vous en débarrasser, ce qui peut être soit une pulsion destructrice externe, soit une pulsion destructrice interne. Ce type de désir ardent est ce qui, paradoxalement, conduit également au devenir. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce qu'en prenant l'identité du Destructeur, vous adoptez une autre identité. En vous délectant dans l'idée de la destruction, vous arrosez un sens d'identité ; vous arrosez un sens d'être.

L'image que donne le Bouddha est celle d'une graine plantée dans le sol. La graine est votre conscience. Le sol est votre *kamma*, passé et présent, tel qu'il se manifeste en ce moment même. Il y a ensuite le délice de faire quelque chose avec ces choses-là, soit en créant quelque chose à partir d'elles, soit en les détruisant. Tout cela est considéré comme une cause de souffrance. Cela peut sembler très abstrait, mais lorsque vous apprenez à connaître l'esprit, vous commencez à

sentir le mouvement lorsqu'il se dirige dans une de ces directions ou dans une autre : vers le devenir ou vers le non-devenir. Dans un sens, nous sommes en face d'une double contrainte : le désir de se débarrasser du devenir constitue en lui-même une manière de créer du devenir – mais c'est là où intervient le génie du Bouddha en tant que stratège.

Il dit que l'on va au-delà du devenir non pas en détruisant le devenir, mais en apprenant à créer de nouvelles formes de devenir qui sont plus habiles, en particulier le « devenir » de la concentration, faire que l'esprit s'établisse et demeure en un endroit unique. Aussi longtemps que vous devez être localisé quelque part, développez un endroit ferme et stable à l'intérieur de la forme du corps, parce que cela constitue une manière sans blâme de donner naissance au bonheur. Ensuite, quand vous pouvez voir les choses clairement à partir de cet endroit, vous pouvez simplement abandonner les processus du devenir. Vous entendez parfois parler des dangers qu'il y a de rester bloqué dans la concentration. Mais si vous regardez dans les textes, le Bouddha n'en parle qu'en de très rares cas. Il mentionne les dangers qu'il y a à se délecter dans l'état d'équanimité ou de ne pas vouloir aller au-delà d'un état de concentration particulier, mais ceux-ci sont très inoffensifs, très mineurs comparés aux dangers qu'il y a de rester bloqué dans la sensualité.

Le Bouddha a prononcé de longs, de longs discours à propos de toute la souffrance et des conflits qui proviennent du désir ardent sensuel. Vous devez travailler dur pour obtenir ce que vous désirez ardemment, et parfois, vos efforts sont stériles. Ou bien, même quand ils donnent les fruits que vous voulez, ceux-ci ne restent pas vraiment avec vous. Ainsi que le Bouddha le dit, parfois, le feu les brûle, l'eau les emporte, des voleurs ou des rois s'en emparent – j'aime bien cette image : associer les voleurs aux rois – ou encore des héritiers haineux s'en emparent. C'est à cause du désir ardent sensuel qu'il y a des conflits au sein de la famille, des conflits entre les nations. C'est pour cette raison que nous faisons la guerre. Je ne pense pas que quiconque ait jamais fait la guerre en raison d'un attachement aux *jhāna*, d'un attachement à la concentration. Mais nous tuons,

nous volons, nous avons des relations sexuelles illicites, nous nous mentons, nous nous adonnons à la consommation de produits intoxicants, tout cela à cause du désir ardent sensuel, de l'attachement sensuel – et aucune de ces choses ne se produit à cause de notre attachement aux *jhāna*. Le seul danger qu'il y a d'être bloqué dans un *jhāna*, c'est qu'aussi longtemps que l'on est bloqué, on n'obtient pas l'Éveil.

Les *jhāna* constituent donc une forme de devenir relativement sans blâme. Ils nous procurent de la nourriture sur la Voie et ils constituent en même temps une forme de devenir très transparente. Nous nous observons en même temps que nous faisons cela parce que nous sommes obligés de faire les choses avec beaucoup de soin. C'est là où *sati* intervient. Il s'agit d'un des éléments de la définition de *sati* dans le Canon : être très méticuleux. Plus vous êtes méticuleux, mieux vous vous souvenez des choses. Vous devez être très méticuleux pour conserver quelque chose à l'esprit, afin de maintenir votre concentration. Il s'agit là d'une des fonctions de *Sati* Juste. Une fois que vous avez pénétré dans un état mental habile, *sati* vous permet de vous souvenir continuellement de rester là. Si vous faites cela de façon méticuleuse, vous commencez à voir plus clairement ce que cela impliquait exactement de faire que l'esprit s'établisse. C'est la raison pour laquelle un *jhāna* constitue une forme de devenir transparente : lorsque vous l'observez, vous commencez à comprendre la question du devenir tout entière. Vous pouvez commencer à identifier la partie de la pratique qui repose sur du vieux *kamma*, la partie qui repose sur du nouveau *kamma*, la partie qui repose sur votre conscience présente et toutes les autres choses qui l'accompagnent, et la partie qui est arrosée par le sens de délice.

Ici, nous dit le Bouddha, l'astuce réside donc dans le fait qu'une fois que vous avez appris à faire cela, vous apprenez à voir les choses simplement telles qu'elles sont. En d'autres termes, vous regardez juste quel est le *kamma* passé qui se présente à vous en ce moment même. Notre réaction instinctive est d'en faire quelque chose, de faire quelque chose avec. Mais l'observer simplement lorsqu'il naît, sans essayer de créer quelque chose à partir de lui, sans essayer de le

détruire, sans même se délecter dans l'équanimité qu'il y a à l'observer : c'est difficile.

Il est très facile de s'établir dans un état d'équanimité juste en observant ces choses, mais il faut beaucoup de compréhension pour se rendre compte que l'équanimité elle-même constitue un type de *faire*. C'est une manière de créer quelque chose à partir de votre expérience, quelque chose dont vous pouvez vous délecter. Il s'agit donc de quelque chose de plus profond que la simple équanimité. Le Bouddha dit que vous devez apprendre à ne rien faire à partir de quoi que ce soit, même à partir du *jhāna*, même à partir de votre forte concentration. Quand vous pouvez faire cela, vous pouvez percer jusqu'au Sans-mort.

Donc, au lieu de juste fonctionner à partir du désir de nous débarrasser des choses, nous apprenons d'abord à créer à partir d'elles quelque chose de vraiment habile – ce qui inclut apprendre à développer des désirs habiles avant, au final, d'en lâcher prise. Il s'agit là d'un schéma fondamental dans la voie du Bouddha. La quatrième Noble Vérité consiste à abandonner les états malhabiles et à donner naissance à des états habiles dans l'esprit, afin de pouvoir comprendre ce que cela implique de donner naissance à un état. Vous devenez alors plus sensible à la partie du moment présent qui constitue exactement le donné, et à celle que vous y ajoutez. Nous ignorons généralement dans une très large mesure ce que nous ajoutons aux choses. Cependant, même notre expérience normale de l'espace et du temps est quelque chose qui contient déjà une partie ajoutée.

Les agrégats de la forme, de la sensation, de la perception, de la fabrication, et de la conscience se présentent sous une forme potentielle, et ensuite – en fonction des choses qui nous intéressent, des choses que nous voulons créer, des choses que nous voulons détruire – nous créons effectivement notre expérience du présent à partir de ces différents potentiels. Nous avons donc besoin de beaucoup nous plonger dans notre expérience du moment présent pour voir ce qui est le potentiel seul, sans que nous y ajoutions quoi que ce soit, pas même

l'équanimité. Cela demande que nous rendions l'esprit vraiment calme, silencieux et immobile, vraiment en attitude d'alerte, et que nous l'amenions à vraiment s'intéresser à ce qu'il est en train de faire.

C'est de cette façon que la Vue Juste fait cercle autour de la méditation. L'Effort Juste et *Sati* Juste font également cercle autour d'elle. Quelle que soit la situation, vous essayez de donner naissance à ce qui est habile : cela, c'est l'Effort Juste. *Sati* Juste signifie avoir *sati* pour donner naissance à ce qui est habile, abandonner ce qui est malhabile et – une fois que vous avez pénétré dans ce qui est habile – d'avoir *sati* pour rester avec. Tout cela est très proactif, mais c'est proactif d'une manière transparente.

C'est la raison pour laquelle, quand vous commencez à explorer la Vue Juste, vous vous rendez compte qu'elle couvre la Voie tout entière. Il ne s'agit pas juste de comprendre quelque chose de manière abstraite. Il s'agit d'apprendre à voir les choses sous un jour nouveau, et ensuite à agir de manière appropriée à partir de ce que vous avez vu. Il ne s'agit pas juste d'une théorie ; il s'agit d'un guide pour l'action.

Et alors que nous sommes assis ici pour que l'esprit s'établisse et soit calme, l'image que donne Ajaan Lee est que c'est la même chose qu'élever une poule pondeuse. Les œufs de la poule représentent le devenir. Vous mangez une partie des œufs pour ne pas avoir faim, et vous prenez les autres pour voir de quoi sont faits les œufs, ce dont ils se composent. Ou bien vous observez comment ils se développent. L'analogie s'arrête ici, mais vous parvenez au final à un stade où vous n'avez plus besoin d'œufs, soit pour vous nourrir, soit dans le but de procéder à votre investigation.

C'est à ce moment-là que vous laissez la Voie de côté. Cela inclut même la Vue Juste. C'est à ce moment-là que vous faites l'expérience de la Noble Vérité de la cessation : la liberté totale vis-à-vis du désir ardent, avec pour résultat, la liberté totale vis-à-vis de la souffrance et du stress. Mais entretemps, vous voulez vous assurer que la Vue Juste est toujours là, faisant cercle autour de votre méditation pour la maintenir dans la bonne direction, et pour vous assurer que ce

que vous êtes en train de faire est transparent pour vous. C'est de cette façon que le processus du devenir dans la concentration conduit à quelque chose qui va au-delà du devenir, où il n'y a pas du tout de souffrance.

Et cela, ainsi que le Bouddha l'a dit, constitue le terme du problème.

LA RÉOLUTION JUSTE

12 novembre 2007

Plus vous êtes habile dans votre recherche du bonheur, plus votre passage sur cette Terre est léger – parce que vous vous rendez compte que pour que ce bonheur soit vrai et qu’il dure, il doit être inoffensif ; il doit être quelque chose qui n’enlève rien à qui que ce soit. Ce qui signifie qu’il doit venir de l’intérieur.

Donc, c’est ce que nous faisons lorsque nous méditons : nous recherchons un bonheur inoffensif. Cela constitue une manière très importante d’être gentil avec les autres. Parfois, des gens attaquent la méditation en disant que c’est une activité égoïste parce que le méditant semble uniquement s’occuper de lui-même. Mais les personnes qui savent s’occuper d’elles-mêmes sont moins un fardeau pour les autres. C’est la raison pour laquelle ces habiletés constituent une expression de gentillesse.

Il y a un passage où le Bouddha dit que la Résolution Juste, qui est l’un des facteurs de la Voie, trouve son expression la plus élevée dans la pratique de la Concentration Juste. En d’autres termes, vous devez réfléchir au fait que votre quête du bonheur va devoir s’appuyer sur vos propres actions, et vous ne voulez faire de mal à qui que ce soit au cours de cette quête. Parce que vos actions proviennent de vos résolutions, vous devez réfléchir à celles qui pourraient être nocives. Certaines d’entre elles impliquent la volonté d’exercer une violence pure et simple contre les autres, à être malveillant vis-à-vis des autres. Certaines d’entre elles impliquent d’être attaché aux désirs sensuels – parce que, ainsi que le Bouddha l’a dit un jour, même s’il pleuvait des pièces d’or, il n’y en aurait pas suffisamment pour satisfaire nos désirs sensuels. Si c’est là que nous recherchons le bonheur, c’est quelque chose qui ne connaît pas de fin. Et combien de pluies de pièces d’or avez-vous déjà vues ? Et de combien de pluies de pièces d’or aurions-nous besoin pour satisfaire chaque personne, chaque animal sur terre ? Si nous ne disposons pas d’une certaine satisfaction, nous allons inévitablement entrer en

conflit les uns avec les autres à propos des quelques pièces d'or qui existent. Il est absolument impossible de trouver le bonheur véritable de cette manière.

Vous essayez en conséquence de vous arracher aux désirs sensuels. Et la meilleure façon de faire cela, c'est de trouver une forme de plaisir à l'intérieur. C'est la raison pour laquelle le Bouddha a enseigné la Concentration Juste. Vous ne vous focalisez pas simplement sur votre esprit, vous vous focalisez d'une manière telle que cela donne naissance à une forme d'aise, une forme de ravissement. Vous satisfaites ainsi votre besoin immédiat de plaisir et vous développez en même temps la clarté dans l'esprit. Quand notre plaisir dépend du fait de faire du mal aux autres êtres, nous avons tendance à énormément occulter ce que nous faisons. Nous pouvons penser à toutes sortes de manières de justifier le mal que nous causons à d'autres êtres ou à d'autres personnes au cours de notre quête du plaisir. En agissant ainsi, nous développons d'énormes zones d'ignorance dans notre esprit. Mais quand notre plaisir dépend de choses qui ne causent absolument aucun mal, nous pouvons être plus au clair quant aux endroits où il y a du mal dans le monde, aux endroits où il y a un conflit, parce que notre bonheur ne dépend pas de ce mal ou de ce conflit.

Donc, ce que vous avez ici, c'est un bonheur qui est sans blâme et qui est aussi très clair : le bonheur idéal qui peut constituer une partie de la Voie. Donc, focalisez-vous sur la respiration de façon confortable. Se focaliser sur la respiration, c'est ce que l'on appelle la pensée dirigée. Apprendre à la rendre confortable, c'est ce que l'on appelle l'évaluation. Ce sont là les deux facteurs qui aident à développer la concentration. Le troisième facteur est l'unicité : vous vous focalisez vraiment sur la respiration et vous essayez de rester avec la respiration et rien d'autre.

Ce sont là les trois choses sur lesquelles vous vous focalisez pour les développer.

Remarquez quel est le ressenti de la respiration dans les différentes parties du corps. Ici, nous ne parlons pas seulement de l'air qui pénètre dans les poumons et qui en ressort, mais aussi du flux d'énergie tout entier, le mouvement

subtil du corps lorsque le souffle pénètre, lorsque le souffle ressort. Essayez de remarquer si vous vous tendez lorsque vous inspirez, si vous vous accrochez aux tensions lorsque vous expirez. Pouvez-vous respirer d'une manière qui n'accroît pas la tension ? Pouvez-vous respirer d'une manière telle que vous ne vous accrochez pas à la tension ?

Vous voulez d'abord commencer avec un endroit du corps où il vous est facile d'avoir un sens du souffle qui pénètre, du souffle qui ressort, ou du mouvement du corps lorsque vous inspirez, lorsque vous expirez. Apprenez à rester en lien avec cet endroit afin de pouvoir rester avec lui, mais sans le serrer trop fort, afin d'avoir un sens d'ouverture et de plénitude à cet endroit même – une plénitude, dans le sens que le sang peut s'écouler naturellement sans être resserré et détourné. Il s'agit là d'une habileté. Pour la plupart d'entre nous, quand nous nous concentrons sur une certaine partie du corps, nous nous tendons afin de maintenir une sensation avec laquelle nous pouvons rester. Mais ici, vous voulez maintenir un sens d'ouverture et rester avec lui.

Apprenez à rester avec cette sensation, afin de pouvoir conserver cette sensation d'ouverture et de plénitude tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration. Une fois que vous pouvez la maintenir, passez à d'autres parties du corps. Vous pouvez faire cela de façon systématique. Vous pouvez commencer, disons, au nombril, ou à la base de la gorge, ou encore sur la partie postérieure du cou. Si vous commencez au nombril, remontez le long de l'avant du corps, et descendez ensuite le long du dos, jusqu'aux jambes. Ensuite, en partant de la partie postérieure du cou, descendez à travers les épaules, et jusqu'aux bras. Ou bien, si vous commencez à la partie postérieure du cou, vous pouvez d'abord descendre le long du dos, jusqu'aux jambes, descendre à travers les épaules, jusqu'aux bras, et passer ensuite à l'avant du torse, en prenant le corps section par section, pour voir si vous avez tendance à vous accrocher à une tension dans une section quelconque du corps quand vous inspirez ou que vous expirez, et vous pouvez vous entraîner à respirer d'une manière telle que vous ne vous accrochez à rien, afin que les choses puissent s'écouler fluidement. Le

souffle s'écoule fluidement, le sang s'écoule fluidement, et il y a un sens d'aise tout au long du processus respiratoire.

Quand elles parviennent à ce stade, certaines personnes commencent à avoir l'impression qu'elles flottent, mais essayez de ne pas partir à la dérive. Vous pouvez flotter et vous sentir léger, mais demeurez au même endroit. Il y a une sensation de légèreté. Donc, conservez-la, mais restez où vous êtes. Vous avez appris à respirer d'une manière telle que le corps tout entier se sent à l'aise tout au long de l'inspiration et de l'expiration. Essayez de maintenir ce sens d'une conscience du corps tout entier, et laissez le plaisir rayonner à travers le corps. Apprenez juste à maintenir cet état, à rester avec. Si vous découvrez que vous êtes en train de perdre votre focalisation quand vous élargissez votre conscience au corps tout entier, retournez à l'examen du corps endroit par endroit, section par section, et essayez ensuite de vous établir à nouveau dans le corps tout entier. Il est possible que vous découvriez que vous faites de tels allers-retours pendant un certain temps, jusqu'à ce que vous vous sentiez confortable et stable en demeurant avec le corps tout entier. Bien qu'il y ait un sens d'aise et de légèreté, votre focalisation est également ferme. En d'autres termes, elle est stable. Elle ne se laisse pas déplacer facilement.

A ce stade, vous voulez maintenir le sens d'être principalement focalisé sur un endroit donné du corps, mais en étant en même temps conscient du corps tout entier. C'est comme si vous regardiez un tableau. Il est possible que vos yeux se focalisent sur un point précis du tableau, mais vous pouvez en même temps voir le tableau tout entier, bien que vous soyez focalisé sur un point donné. Et vous y êtes : c'est la Résolution Juste, l'intention de rester avec la méditation. Vous ne faites de mal à personne ; vous n'éprouvez de malveillance envers personne. Vous n'avez pas besoin de penser aux plaisirs sensuels. C'est l'incarnation de la Résolution Juste. Et ce sens d'aise et de bonheur constitue la Voie. C'est votre nourriture sur la Voie. Dans les textes, on parle des différents aspects de la Voie comme étant les différents aspects d'une forteresse. *Sati* est pareil au gardien ; la sagesse est pareille aux murailles lisses que personne ne peut escalader, et

provoquer ainsi des problèmes. Et la Concentration Juste est pareille à la nourriture que vous avez stockée, pour que vous soyez toujours bien nourri. Lorsque vous développez ainsi l'habileté au cours de votre poursuite du bonheur, vous découvrez que vous avez besoin de moins en moins de choses à l'extérieur. Vos faims et vos addictions perdent beaucoup de leur force et de leur acuité, parce que vous disposez d'une bonne source de plaisir alternative ici même.

C'est de cette façon que notre passage sur la Terre peut être léger. Nous trouvons notre bonheur à l'intérieur, et un sens de légèreté et d'aise à l'intérieur, de sorte que nous avons de moins en moins besoin des plaisirs à l'extérieur. Donc, consacrez le temps et l'énergie nécessaires pour développer cette habileté, parce que cela vous sera profitable tout au long de la vie.

LA PAROLE JUSTE

26 novembre 2007

Vous avez probablement remarqué que, alors que vous êtes assis ici en train de méditer, – en train de penser à la respiration, en train d'évaluer la respiration – vous vous parlez. Vous vous rappelez : « Maintenant, reste ici, » et vous faites des commentaires sur la façon dont la respiration se déroule, et vous essayez de trouver des manières d'améliorer la respiration, où vous focaliser, ce que vous trouvez intéressant, ce que vous trouvez utile. Cette conversation intérieure constitue en fait une partie importante de la méditation. On l'appelle la fabrication verbale. C'est la manière dont l'esprit bavarde avec lui-même. Ce que vous essayez de faire lorsque vous méditez, c'est apprendre à faire que ce bavardage, qui est souvent un problème, constitue une partie de la Voie, un élément de votre concentration qui aide l'esprit à s'établir avec un sens d'intérêt, un sens de confort, un sens de bien-être.

Ensuite, lorsque le bien-être est établi de plus en plus fermement et que l'esprit est plus centré, vous pouvez abandonner une grande partie du bavardage, parce qu'il a rempli son rôle. Il a vraiment servi à quelque chose. C'est à ce moment-là que l'esprit peut vraiment devenir silencieux.

Une des manières dont vous pouvez apprendre à être habile dans votre bavardage intérieur, c'est en étant habile dans votre bavardage extérieur. C'est la raison pour laquelle la Parole Juste constitue un facteur de la Voie. La manière dont nous nous parlons dépend en grande partie de la manière dont nous entendons les autres parler, et de la manière dont nous parlons aux autres.

Donc, si la plupart des choses que l'esprit entend et retient sont des paroles malhabiles, vous allez également vous retrouver impliqué dans des paroles malhabiles au cours de votre méditation. Les gens sont exposés à beaucoup de négativité. Il est possible que vous vous retrouviez impliqué dans cette négativité lorsque vous méditez, et vous devez donc acquérir de nouvelles habitudes. Et

vous n'acquerez pas de nouvelles habitudes simplement en arrêtant de parler et en vous abstenant complètement de parler. Vous acquerez de nouvelles habitudes en pratiquant la Parole Juste avec les autres personnes.

C'est donc une bonne chose de penser à la façon dont le Bouddha définit la Parole Juste. Il existe quatre types de paroles que vous voulez éviter : les mensonges, les paroles dures, les paroles qui divisent, et le bavardage inutile. Chacun de ces types de paroles se définit par son intention sous-jacente. Il y a mensonge quand on parle avec l'intention de déformer la réalité. Les paroles dures sont celles qui sont prononcées avec l'intention de blesser les sentiments d'une autre personne. Les paroles qui divisent sont celles qui sont prononcées avec l'intention de briser ou d'empêcher des amitiés. Et le bavardage inutile est fondamentalement un bavardage sans intention réelle claire, juste bavarder pour avoir quelque chose à dire. Vous voulez apprendre à éviter ces formes de paroles, et aussi apprendre certaines des nuances de la Parole Juste, parce que dans certains cas, ce n'est pas quelque chose qui est toujours très clair.

Maintenant, ce qui est considéré comme un mensonge est quelque chose de très clair. Vous ne voulez pas déformer la réalité, quelle qu'elle soit, avec qui que ce soit. C'est pour cette raison qu'il s'agit de l'un des préceptes, c'est-à-dire une règle que vous vous fixez et à laquelle vous essayez de vous tenir en toutes circonstances. Quand vous faites cela, votre ingéniosité et votre discernement sont bien entendu mis à l'épreuve, parce qu'il y a des cas où les gens posent des questions et vous savez que si vous répondez à ces questions, cela va provoquer des problèmes. Le Bouddha a dit lui-même qu'il ne voulait pas dire la vérité dans des situations où cela donnerait naissance à l'avidité, à la colère, et à l'illusion. Cela ne signifie pas qu'il mentait, mais simplement qu'il évitait ces sujets.

Vous devez donc trouver des moyens habiles d'éviter certains sujets sans que votre interlocuteur sache que vous les évitez. Supposons que quelqu'un vienne vers vous et vous dise : « Est-ce que vous avez vu mon mari avec une autre femme ? » Et c'est le cas, mais vous ne voulez pas vous mêler de cette affaire. Vous devez trouver une manière de changer de sujet. Vous retournez la

question, et vous dites à la femme : « Pourquoi ? Vous suspectez votre mari de quelque chose ? » Et vous essayez de la faire parler. Vous pouvez ainsi éviter de répondre à la question. Il s'agit là d'un cas particulier, mais même dans des cas particuliers, vous ne pouvez pas déformer la vérité, et c'est la raison pour laquelle cela constitue un des préceptes.

Une des raisons pour lesquelles les autres formes de parole erronée ne sont pas exprimées sous la forme de préceptes, c'est parce qu'elles ne constituent pas des cas aussi absolus que dans celui du mensonge.

Il y a par exemple des cas où des paroles dures sont nécessaires. Le Bouddha fournit une analogie : c'est comme si vous avez un enfant, un bébé qui ne sait pas encore ce qu'il peut manger et ne pas manger, et il a fourré un morceau de verre coupant dans sa bouche. Vous devez faire tout votre possible pour faire ressortir le morceau de verre, même si cela signifie que le bébé va saigner, parce que s'il avale le morceau de verre, les conséquences seront encore pires. Dans le cas du Bouddha, celui-ci a dit des choses dures à propos de Devadatta, devant lui : un, avec l'espoir que Devadatta reprenne ses esprits, et deux, pour prévenir les autres moines que Devadatta s'était vraiment égaré.

Un jour, quelqu'un l'interpella à ce sujet, lui demandant : « Est-ce que le Bouddha dirait quelque chose de dur à quelqu'un ? » C'était une question piège, l'idée étant que si le Bouddha répondait négativement, alors, son interlocuteur lui dirait : « Et alors, qu'en est-il de ce que vous avez dit à Devadatta ? C'était dur. Cela a blessé ses sentiments. » Et si le Bouddha répondait positivement, qu'il pouvait dire des choses dures à d'autres personnes, son interlocuteur lui dirait : « Alors, quelle différence y a-t-il entre vous et les personnes ordinaires ? » Les ennemis du Bouddha lui posèrent donc cette question, mais il répondit que la question ne méritait pas une réponse catégorique, qu'elle méritait une réponse analytique. Il y a des cas où, pour décider quoi dire, il se demandait d'abord si c'était vrai. Et si ce n'était pas vrai, alors, il ne disait rien. Deuxièmement, il se demandait si c'était bénéfique. Et si c'était l'un des rares cas où dire quelque chose de dur est bénéfique, il se demandait alors si c'était le bon moment et le

bon endroit pour le faire. C'est seulement s'il pouvait répondre affirmativement à ces trois questions qu'il disait ces choses-là.

Ce principe s'applique aux paroles dures, et il s'applique aussi aux paroles qui divisent, parce qu'il y a des cas où vous voyez un de vos amis développer une amitié avec quelqu'un dont vous savez qu'il est violent, grossier, injurieux, dont vous savez qu'il est corrompu, dont vous savez qu'il va faire du mal à votre ami, et vous devez trouver une manière correcte de protéger votre ami. Donc, encore une fois, il est possible que vous finissiez par dire quelque chose qui peut sembler diviser les gens, mais vous le faites avec une intention de compassion.

Quant au bavardage inutile, il y a des moments où une simple conversation qui joue le rôle d'un lubrifiant social s'avère nécessaire pour fluidifier une situation particulière – comme au travail, quand vous voulez que tout le monde travaille sans heurts. Mais vous devez être très au clair sur le fait qu'il s'agit là de votre motivation, ce qui signifie qu'il ne s'agit plus là d'un bavardage purement et simplement inutile. Vous devez être au clair à propos du moment où la conversation commence à tourner à vide, où le lubrifiant commence à tout gâcher. Vous devez développer un sens de la quantité de paroles qu'il est nécessaire de dire pour que les autres se sentent à l'aise, et ensuite du moment où vous devez vous arrêter. Cela demande d'exercer un véritable discernement, et c'est la raison pour laquelle il n'y a pas de précepte qui concerne ce type particulier de paroles erronées. Cela demande que vous soyez sensible à ce qu'exige la situation.

Une fois que vous avez compris les nuances de la Parole Juste, vous pouvez commencer à appliquer les mêmes principes dans votre esprit. Un, vous ne vous mentez jamais. Il est possible que, lorsque vous méditez, vous découvriez que vous vous mentez d'une manière subtile. Vous devez saisir cela, et éclairer les choses à l'aide de votre conscience, en les mettant en évidence vis-à-vis de vous-même. Dites-vous : « Tu sais, ce n'est tout simplement pas vrai. » L'esprit a tendance à dresser toutes sortes de murailles de déni. Il s'agit d'une des raisons pour lesquelles les gens trouvent difficile de voir leurs intentions, parce qu'ils

sont habitués à se mentir à propos de leurs intentions. Très peu de personnes aiment admettre qu'elles fonctionnent avec des intentions corrompues. Ou, même si elles savent que ce qu'elles sont en train de faire n'est pas tout à fait correct, elles essaient de justifier leur acte d'une manière ou d'une autre. En tant que méditant, vous ne pouvez absolument pas vous engager dans ce type de justification, parce qu'il s'agit précisément là de l'ignorance qui va vous maintenir dans la souffrance.

Quant aux paroles dures, vous ne voulez pas crier contre vous d'une manière qui vous découragerait de continuer sur la Voie, mais il y a d'autres moments où vous devez être dur vis-à-vis de vous-même. Vous vous voyez en train de céder, encore, et encore, et encore à des habitudes malhabiles, et il y a des moments où vous devez vous dire : « Hé, tu sais, c'est idiot, c'est stupide. » Utilisez n'importe quelle forme de langage que vous trouvez efficace pour faire passer le message.

C'est la même chose en ce qui concerne les paroles qui divisent : si vous êtes en train de devenir l'ami de vos souillures, vous devez souligner leurs mauvaises qualités. Rappelez-vous ce que l'avidité vous a fait dans le passé ; ce que le désir dévorant vous a fait dans le passé ; la colère, l'illusion : toutes les qualités mentales malhabiles. Vous voulez rompre avec elles.

Quant au bavardage inutile, vous essayez de le transformer en bavardage utile. En d'autres termes, vous devez vous encourager, dire des choses positives à propos de vous-même, vous rappeler de toutes les bonnes choses que vous avez faites dans le passé. Vous passez ainsi du bavardage inutile à un type de méditation qui a réellement un sens. *Silānussati*, quand vous vous souvenez des occasions où vous avez évité de faire des choses nocives ; *cāgānussati*, quand vous vous souvenez des occasions où vous avez été généreux, pas seulement en ce qui concerne des objets, mais aussi en ce qui concerne votre bienveillance, votre compassion, votre pardon. En d'autres termes, il y a des moments où vous devez apprendre à vous mettre dans un bon état d'esprit. Sinon, la méditation s'assèche. Elle se grippe, comme un moteur qui manque d'huile.

Ce que cela signifie, c'est que vous appliquez à vos pensées les trois mêmes questions que vous appliquez à vos paroles. Un, est-ce vrai ? Si ce n'est pas vrai, oubliez-les. Deux, est-ce bénéfique ? Si ce n'est pas le cas, oubliez-les. Et si c'est bénéfique, alors, trois : est-ce le bon moment pour ce type de pensées ? Est-ce le moment d'être dur avec l'esprit, ou bien est-ce le moment de l'encourager et de le consoler ? Est-ce le moment de l'arracher à son amitié pour l'avidité, la colère, et l'illusion ? Quelle est la manière la plus efficace de faire cela ? Parce que parfois, si vous faites cela de manière inefficace, l'esprit se met plus sur la défensive. Ajaan Fuang a donné un jour la règle suivante : si quelqu'un est vraiment dans l'illusion à propos de sa méditation, et que vous n'êtes pas l'enseignant de cette personne, vous ne lui en parlez pas. Vous n'essayez pas de la critiquer ou de mettre en évidence les incohérences dans sa méditation, parce que cela la mettrait encore plus sur la défensive. Cela peut beaucoup développer l'orgueil.

Il existe donc certains domaines que vous laissez simplement de côté. Mais vis-à-vis de vous-même, vous devez être beaucoup plus franc à propos des situations où votre amitié pour vos idées et vos attachements divers vous conduisent vraiment. Mais vous devez apprendre à faire cela d'une manière qui montre que vous agissez en ayant à cœur les intérêts de l'esprit.

La Parole Juste implique donc une habileté à la fois interne et externe. Elle comporte des nuances. Quand vous apprenez ces nuances, la fabrication verbale de votre pensée dirigée et de votre évaluation commence alors à faire vraiment partie de la concentration. Ainsi qu'il est dit dans le *sutta* sur *sati* de la respiration, il existe des moments où vous avez besoin de rendre l'esprit joyeux. Il existe des moments où vous avez besoin d'affranchir l'esprit de ses attachements. Apprenez à respirer d'une manière telle que ça vous aide à faire cela. Et apprenez à parler à l'esprit d'une manière telle que ça vous aide à faire cela aussi – jusqu'à ce que vous arriviez au stade où vous avez dit ce qu'il était nécessaire de dire, et vous pouvez alors être silencieux.

La Parole Juste interne et la Parole Juste externe commencent ainsi toutes deux à faire partie de la Voie.

L'ACTION JUSTE

28 novembre 2007

Aujourd'hui, je parlais à quelqu'un qui disait en passant que s'asseoir et méditer quand l'esprit est dans un état de confusion est une perte de temps. Et bien entendu, ce n'est pas vrai. Méditer quand l'esprit est dans la confusion vous fournit l'occasion de regarder à quoi ressemble un tel esprit. Il est possible qu'avec le temps, vous vous en fatigiez, et que vous vouliez faire quelque chose à ce sujet.

J'ai souvent trouvé qu'une manière de dynamiser la pratique consiste à prendre la décision de rester assis un certain temps chaque jour, et de vraiment faire ça. Quand vous faites cela, il est possible qu'au début, vous trouviez que votre méditation est lamentable, et que vous ne l'aimez pas. Mais si vous maintenez cette durée quotidiennement, il arrivera un moment où vous serez obligé de vous dire : « Bien. Etant donné que je reste assis ici, autant faire les choses correctement. » Vous devez parfois coincer l'esprit de cette manière avant qu'il ne commence à se comporter correctement.

Bien entendu, une autre chose à prendre en considération, c'est que pendant que vous êtes assis ici les yeux fermés, vous ne faites de mal à qui que ce soit. Vous n'êtes pas engagé dans la pratique de la parole erronée, vous n'êtes pas engagé dans la pratique de l'action erronée, ou dans des moyens d'existence erronés, et ce n'est pas rien. Donc, au minimum, même quand votre esprit est dans la confusion au cours de la méditation, vous vous retenez de faire du mal. Les enseignements sur l'Action Juste sont très rarement mentionnés dans les enseignements du soir, parce que lorsque nous sommes assis ici, personne ne tue personne, personne ne vole, personne n'a de relation sexuelle illicite, à moins que vous ne fassiez cela dans votre esprit. Mais de temps en temps, il est important de penser à la raison pour laquelle l'Action Juste fait partie de la Voie.

Tout d'abord, elle découle de la Vue Juste et de la Résolution Juste. Vous vous rendez compte que vos actions sont importantes, vos actions en pensées, en paroles, et en actes. Vous ne voulez rien faire qui soit nocif, soit pour vous, soit pour les autres. Les trois types d'action erronée sont trois des choses que le Bouddha a distinguées comme étant quelque chose qui est toujours nocif. Et à la différence de la Parole Juste, l'ensemble des trois formes d'action erronée trouve place dans les cinq préceptes. En d'autres termes, elles constituent une pratique fondamentale pour tout le monde. Vous ne tuez personne, aucun animal suffisamment gros pour que vous puissiez le voir. Vous ne volez rien. Vous ne vous engagez pas dans des relations sexuelles illicites. Point à la ligne.

Ce sont des vœux que vous faites pour vous-même. Ils sont « justes » dans le sens qu'ils sont habiles. Si vous ne vous faites pas de mal, si vous ne faites pas de mal aux autres, alors, ils en bénéficient, vous en bénéficiez, et cela fait qu'il est beaucoup plus facile de méditer. Cela permet de couper court à beaucoup de pensées malhabiles quand vous vous rendez compte que : « Je ne peux tout simplement pas faire ça. Je ne peux pas m'engager dans ce type d'action. Alors, pourquoi y penser ? »

Cela aide à dresser un mur. Nous pensons souvent qu'un mur nous limite, mais ici, il constitue une protection. Il nous protège contre les justifications. Sinon, il existe de nombreuses manières faciles dont l'esprit peut justifier les actions de ce type.

Une des raisons pour lesquelles les préceptes sont si courts et si clairs, c'est parce qu'il est particulièrement important de s'en souvenir quand on commence à chercher des raisons pour les enfreindre – quand votre vie est en danger, quand la vie de ceux que vous aimez est en danger – et que vous devez vous rappeler : « Ne pas tuer. » Parce que c'est court, il est facile de s'en souvenir. Vous faites bien entendu ce que vous pouvez pour éloigner le danger, à l'exception de tuer. Et ainsi de suite.

Ces formes d'action erronée sont aussi liées aux empêchements. Ainsi que le Bouddha l'a fait remarquer, quand un empêchement est particulièrement fort

– comme quand le désir de s’engager dans la passion sensuelle est présent, ou que vous ressentez des pensées de malveillance, d’agitation, et d’anxiété – vous n’admettez pas le fait que ces pensées sont malhabiles. Il s’agit là d’un des principaux problèmes avec les empêchements : ils vous aveuglent ; ils vous font voir les choses à leur manière. Mais le fait d’avoir les préceptes vous rappelle que ces états d’esprit sont vraiment malhabiles, quel que soit le domaine concerné, où que cela se passe. Donc, ce fait vous arrête immédiatement. C’est un drapeau rouge qui vous dit qu’il est hors de question que vous ayez ce comportement.

Vous pouvez en même temps, comme avec la Parole Juste, penser à l’Action Juste comme constituant un ensemble de conseils pour votre méditation. A un niveau donné, elle se réfère, ainsi que je l’ai dit, aux empêchements. Vous pensez : « Ok, ne pas tuer. » C’est directement en relation avec l’empêchement de la malveillance. Ne pas voler. Ne pas avoir de relations sexuelles illicites. Cela, en fonction de votre motivation pour voler, peut être en relation avec la malveillance ou avec le désir sensuel. Il est possible que vous voliez simplement parce que vous le voulez, mais il y a des cas où vous voulez voler parce que vous êtes en colère contre quelqu’un, parce que vous voulez le priver de quelque chose : cela, c’est voler par malveillance. C’est la même chose en ce qui concerne les relations sexuelles illicites : elles peuvent être motivées soit par la malveillance, soit par le désir sensuel.

Cela vous focalise sur les deux gros empêchements, pour vous rappeler que vous ne voulez pas suivre cette pente, parce que si vous voulez que l’esprit soit dans un bon état de concentration, bien ferme, alors, ainsi que les textes le disent, vous devez être isolé de la passion sensuelle, être isolé des qualités mentales malhabiles. Le désir sensuel et la malveillance constituent les deux grosses qualités malhabiles. Ce sont des formes de résolution erronée.

Ajaan Lee va encore plus loin en prenant les enseignements sur la Parole Juste et l’Action Juste, et en en faisant également des symboles d’autres choses qui se passent dans l’esprit quand on médite. Tuer, par exemple : vous ne voulez pas tuer le bien en vous. D’où ce bien vient-il ? Il vient du fait que vous êtes vigilant.

Ainsi que le Bouddha l'a dit, quand vous êtes négligent, c'est comme si vous étiez mort. Vous vous tuez, vous tuez le bien de l'esprit. Si vous dites : « Bon, je n'ai pas grand chose à faire ; tout est déjà parfait ; je n'ai pas besoin de travailler pour fournir plus d'effort dans la Voie » : cela met immédiatement un terme à tout, cela met un terme à la pratique. Vous voulez donc vous assurer que vous ne tuez pas votre pratique. Vous ne tuez pas le bien en vous. Vous devez être vigilant à tout instant. Cela signifie posséder un fort sens que ce que vous êtes en train de faire est important, et que vous ne savez pas de combien de temps vous allez encore disposer pour faire les choses habilement. Vous devez donc développer autant d'habitudes habiles que possible – ce qui signifie que vous devez le faire immédiatement.

Le Bouddha a dit un jour qu'il avait encouragé les moines à développer *sati* de la mort comme une forme utile de méditation. Les différents moines parlèrent de la façon dont ils développaient cela. L'un d'entre eux dit : « Chaque jour, je pense : 'Puissè-je vivre au moins un jour de plus afin de pouvoir pratiquer en suivant les enseignements du Bouddha, et en retirer beaucoup.' » Un autre moine dit : « Chaque demi-journée, je pense : 'Puissè-je vivre une autre demi-journée' » et ainsi de suite, jusqu'à ce que ça soit au tour de deux moines de parler. L'un d'entre eux dit : « Je pense : 'Puissè-je vivre pour inspirer et expirer une fois de plus.' » Le second moine dit : « Je pense : 'Alors que je suis en train de manger, puissè-je vivre aussi longtemps que cela prend pour manger ma bouchée de nourriture, afin que pendant ce temps-là, j'essaie de pratiquer aussi habilement que possible, et que je puisse ainsi obtenir de bons résultats.' » Et le Bouddha dit : « Seuls ces deux derniers moines peuvent être considérés vigilants. » Donc, vous êtes ici, en train de méditer. Vous avez l'occasion, au moins avec cette respiration, lorsque le souffle pénètre et qu'il ressort, de développer quelque chose d'habile. Et vous faites ensuite la même chose avec la respiration suivante, et la suivante. C'est de cette façon que vous évitez de tuer votre méditation, de tuer le bien en vous.

Quant au vol, ainsi qu'Ajaan Lee le dit, au niveau de la pratique de la concentration, cela signifie voler les affaires des autres, penser que cette personne-là ne vaut rien, que cette personne-ci ne vaut rien. Il dit : « Vous ne leur avez jamais vraiment demandé leur permission de penser à leurs mauvaises habitudes, et donc, c'est comme si vous leur voliez leurs affaires. » Et qu'est-ce que vous leur volez ? Vous leur volez leurs détritrus. Si vous devez voler des choses aux autres, au moins, volez-leur leurs objets de valeur. Pensez à leurs points positifs de manière telle que cela vous procure de l'énergie pour émuler ces points positifs. Souvenez-vous de l'analogie que donne le Bouddha, celle d'une personne qui traverse le désert, qui est fatiguée, qui tremble à cause de la chaleur, qui est assoiffée, et qui trouve un peu d'eau dans l'empreinte d'un sabot de vache. Elle se rend compte de sa situation : « Me voilà, fatigué, assoiffé, et tremblant. J'ai besoin d'eau. Mais si j'essaie de la ramasser dans le creux de ma main, l'eau sera toute boueuse. » Donc, elle s'accroupit et elle aspire très soigneusement l'eau directement dans l'empreinte du sabot de la vache.

Votre besoin du bien qui se trouve chez les autres va aussi loin que cela. Si tout ce que vous pouvez voir, ce sont les points négatifs des autres, vous allez perdre votre enthousiasme pour les traiter de façon habile. Vous allez dire : « Bon, tout le monde triche, autant que je triche moi aussi. » Il s'agit là qu'une pensée très répandue, que vous voyez dans la société tout entière. Et encore une fois, cela tue le bien en vous.

Donc, vous ne voulez pas voler les mauvais traits de caractère des autres. Pensez aux bons traits de caractère des autres. Pensez aux grands *ajaan*, et pensez à Upasika Kee : ce sont des personnes qui ont donné leur vie à la pratique, et le résultat, c'est qu'elles ont fait énormément pour le monde. Vous aussi, vous pouvez faire cela. Il n'y a rien en elles qui soit surhumain. Pendant que vous pensez à leurs bonnes habitudes, vous pouvez peut-être penser à la façon dont elles auraient pu résoudre les problèmes auxquels vous êtes confronté en ce moment même. Cela vous donne de l'énergie. Donc, ainsi que le dit Ajaan Lee, si

vous devez voler quelque chose aux autres, volez-leur leurs objets de valeur. Ne leur volez pas leurs détritrus.

Mais vous voulez parvenir au final à un stade où vous êtes plus autonome. Vous pouvez arrêter de voler parce que vous pouvez maximiser vos propres ressources intérieures. Et quelles sont vos ressources intérieures ? Vous avez les quatre propriétés du corps ici même. Vous avez la respiration. C'est quelque chose que vous pouvez développer. Vous avez de bons états mentaux. Développez-les. Développez vos propres ressources. Vous découvrirez que vous possédez toute la richesse intérieure dont vous avez besoin, et que vous n'avez donc pas besoin de voler quoi que ce soit à quiconque, que ce soit quelque chose de bien ou de mal.

Quant au précepte contre la sensualité illicite, il est en relation avec les désirs sensuels. Vous ne voulez pas du tout vous en approcher pendant que vous êtes assis ici en train de méditer. Rappelez-vous que chaque passion sensuelle, chaque désir sensuel s'accompagne d'un prix à payer. Le Bouddha a une longue liste d'analogies au sujet des inconvénients de la sensualité. Il dit que c'est comme un chien qui ronge un os sans chair dessus : tout cet effort, alors que cela ne nourrit pas du tout. C'est comme une personne qui tient une torche contre le vent : la flamme de la torche va vous brûler si vous ne la jetez pas. C'est comme utiliser des biens empruntés : les plaisirs sensuels que vous obtenez d'autres personnes, elles peuvent les reprendre à tout moment. Une autre analogie est celle de l'homme qui est dans un arbre, en train de cueillir des fruits, et une autre personne passe, qui dit : « Je veux les fruits mais je ne peux pas monter dans l'arbre. Mais j'ai ma hache. Je peux donc abattre l'arbre. » Si le premier homme ne descend pas rapidement de l'arbre, il sera sérieusement blessé. En d'autres termes, il est possible que quelqu'un passe et emporte très facilement les sources de vos plaisirs sensuels de telle façon que cela vous fasse du mal. Quand vous vous adonnez à la sensualité, vous vous mettez donc dans une position dangereuse.

Vous entendez parfois parler des dangers des *jhāna*, que vous allez rester bloqué dans les *jhāna*, et que c'est si merveilleux et si captivant que vous ne parviendrez jamais à l'Eveil. Vous pouvez trouver dans le Canon quelques passages qui parlent de ça, mais ils sont très, très peu nombreux. Le danger de rester bloqué dans la concentration est très faible, comparé aux dangers qu'il y a de rester bloqué dans la sensualité. Ainsi que le Bouddha le dit, c'est la raison pour laquelle nous avons des guerres, c'est la raison pour laquelle nous avons des querelles, c'est la raison pour laquelle nous nous tuons au travail. C'est la raison pour laquelle les gens tuent et trompent, dans leur désir pour la sensualité. Je ne connais personne qui ait enfreint les cinq préceptes parce qu'il ou elle était attaché aux plaisirs des *jhāna*.

Les *jhāna* sont donc un endroit sûr ; la sensualité est un endroit dangereux. Conservez toujours cela à l'esprit. Vous prenez ainsi les principes de l'Action Juste et vous les intégrez afin de pouvoir développer votre propre richesse intérieure. Vous n'avez aucunement besoin de voler quoi que ce soit à quiconque, pas besoin de vous exposer au danger en essayant de trouver votre bonheur à l'extérieur. Et en étant ainsi vigilant, vous conservez vivant le bien en vous. C'est la possession la plus importante qui soit.

LES MOYENS D'EXISTENCE JUSTES

21 décembre 2007

Nous sommes souvent impatients en ce qui concerne la pratique. Nous voulons aller directement à la vision pénétrante, directement à la solution de tous nos problèmes, afin de pouvoir ensuite retourner chez nous et continuer à vivre comme nous en avons envie. Mais nous devons d'abord faire en sorte que l'esprit soit bon état avant de pouvoir obtenir une quelconque vision pénétrante, et cela prend du temps. Nous devons bien le nourrir : c'est là tout l'objet de la concentration. Ainsi que le Bouddha l'a dit un jour, si vous ne disposez pas du plaisir et du ravissement qui proviennent au moins du premier *jhāna*, vous serez toujours tenté par la sensualité. Même si vous comprenez les inconvénients des plaisirs sensuels et des désirs sensuels, si vous ne disposez pas de cette méthode alternative pour trouver le bonheur, vous allez retourner à vos vieilles habitudes. Aussi important soit le volume de *Dhamma* que vous puissiez avoir lu, ou aussi précise soit votre compréhension des subtilités des enseignements du Bouddha, quand viendra le moment de vous nourrir, vous retournez vous nourrir des mêmes vieilles charognes dont vous vous êtes toujours nourri toute votre vie.

C'est la même chose que la comparaison d'Ajaan Chah, qui a dit un jour : « Les Occidentaux sont comme les vautours : quand ils volent, ils volent très haut, mais quand ils mangent, ils mangent ce qui traîne par terre. » Il s'agit d'une de ces citations que nous ne trouvons normalement pas dans les livres sur Ajaan Chah, mais elle fait mouche. Nous autres en Occident, nous avons tendance à négliger le travail de base que fournit la concentration. Le Bouddha lui-même a comparé le bonheur, le plaisir et l'équanimité qui proviennent de la concentration à de la nourriture. L'image qu'il donnait était celle d'une forteresse sur la frontière, où les différentes qualités de la Voie correspondent aux différents aspects de la forteresse. Il y a le discernement, qui est pareil à un mur d'enceinte glissant que l'ennemi ne peut pas escalader. Le savoir est comme une panoplie

d'armes pour repousser l'ennemi. *Sati* est pareil au gardien qui se souvient des personnes qu'il faut laisser pénétrer ou pas. Et les *jhāna*, a-t-il dit, sont comme les réserves de nourriture.

Le premier *jhāna* est pareil à de l'eau et de l'herbe. Quand vous parvenez au quatrième *jhāna*, vous avez du miel, du beurre, et du ghee. Ce sont des manières de nourrir l'esprit et de lui fournir des Moyens d'existence Justes. Même si vous n'obtenez pas des niveaux de vision pénétrante plus élevés, vous trouvez au minimum votre plaisir dans un endroit sans blâme. Cela peut être considéré comme un Moyen d'existence Juste sur la Voie. Plus vous pouvez développer depuis l'intérieur le plaisir, le sens de bien-être et de stabilité, plus votre empreinte karmique sur le reste du monde est légère, moins vous provoquez de mal lorsque vous recherchez vos moyens d'existence, à la fois mentaux et physiques.

Donc, lorsque vous pratiquez la concentration, vous développez simultanément plusieurs facteurs de la Voie. Il y a la Résolution Juste, la résolution de renoncer à la sensualité, de trouver un plaisir qui n'est pas lié à la passion sensuelle ; *Sati* Juste, qui est le thème de la Concentration Juste ; et les Moyens d'existence Justes : vous occuper de façon habile de vos besoins.

Les Moyens d'existence Justes sont le parent pauvre de l'Octuple Voie. C'est le facteur que le Bouddha définit à peine. Il dit simplement que le disciple des Etres nobles évite les moyens d'existence erronés et qu'il gagne sa vie grâce à des Moyens d'existence Justes – ce qui ne vous dit pas grand chose.

Il est possible que cela soit en partie dû simplement à une question de convenances. Il existe un seul passage dans le Canon où le Bouddha fait une déclaration générale dans laquelle il condamne clairement certains commerces comme constituant des moyens d'existence erronés. Il en cite cinq – faire le commerce des poisons, faire le commerce des armes, faire le commerce des produits intoxicants, faire le commerce de la viande, et faire le commerce des êtres humains – disant que le disciple des Etres nobles évite de s'engager dans ces formes de commerce. Vous ne montez pas un commerce pour vendre de l'alcool,

du poison, des armes, de la viande, ou des esclaves. Mais en dehors de ces cas, le Bouddha était très circonspect quand il parlait des professions des gens.

Il existe deux cas où des personnes ayant une profession contestable vinrent le voir. L'une était un acteur, l'autre un soldat professionnel. Elles dirent en gros la même chose. L'acteur dit : « Nos maîtres nous ont enseigné à être des acteurs, déclarant que si on passe sa vie à distraire les gens avec des imitations de la réalité, en les faisant rire, on ira au paradis du rire après la mort. Qu'est-ce que Maître Gotama a à dire sur ce sujet ? »

Le Bouddha refusa de répondre deux fois de suite, mais l'acteur le poursuivit avec sa question, et il la répéta encore une fois. Le Bouddha dit donc finalement : « Eh bien, on dirait que je ne peux pas me débarrasser de toi en disant que je ne veux pas répondre à cette question. Je vais donc te répondre. » Il poursuivit en disant que si, lorsque vous jouez un rôle, vous donnez naissance à l'avidité, à l'aversion, et à l'illusion chez les spectateurs, et que votre motivation pour jouer est l'avidité, l'aversion, et l'illusion, alors, après votre mort, vous irez dans l'enfer du rire – c'est-à-dire, pas à un endroit où les gens *rient avec* vous, mais à un endroit où ils *se rient de* vous. L'acteur éclata en sanglots. Le Bouddha dit : « Tu vois ! C'est pour cette raison que je ne voulais pas répondre à ta question. » L'acteur dit : « Non, je ne pleure pas à cause de ce que vous avez dit. Je pleure juste parce que j'ai été trompé si longtemps par mes maîtres. »

Les choses se passent de façon similaire avec le soldat. Il dit : « On m'a enseigné que si l'on meurt au cours d'une bataille, on va au paradis des héros. Qu'est-ce que Maître Gotama a à dire sur ce sujet ? » Encore une fois, le Bouddha refusa de répondre deux fois de suite. Interrogé une troisième fois, il dit finalement : « Quand on est au cœur d'une bataille, donnant naissance au désir de tuer d'autres êtres – 'Puissent ces autres êtres souffrir, puissent-ils être blessés, puissent-ils être tués' – cet état d'esprit, si l'on meurt à ce moment-là, conduit à l'enfer des héros qui meurent au cours d'une bataille. » Comme l'acteur, le soldat éclata en sanglots et le Bouddha dit : « Tu vois ! C'est pour cette raison que je ne voulais pas répondre à ta question. » Et le soldat, comme l'acteur, dit : « Non, je

ne pleure pas à cause de ce que vous avez dit. Je pleure juste parce que j'ai été trompé si longtemps par mes maîtres. »

Le sens des convenances du Bouddha est intéressant ici. Il n'est pas parti en croisade contre les acteurs ou les soldats professionnels ou les gens de la publicité ou les banquiers, ou d'autres professions. C'est seulement quand ses interlocuteurs insistaient pour obtenir une réponse qu'il condamnait un métier particulier. Dans les autres cas, il demandait que l'on réfléchisse soi-même à ses moyens d'existence. Est-ce qu'ils font du mal à d'autres êtres ? Est-ce qu'ils impliquent de mentir ? Est-ce qu'ils impliquent des états mentaux malhabiles ? Si c'est le cas, on doit alors peut-être rechercher un autre métier – ce qui, bien entendu, peut prendre du temps. Il est possible que cela soit l'une des raisons pour lesquelles le Bouddha observait ces convenances, car de nombreuses personnes ne peuvent pas changer facilement de métier. Cela prend un certain temps pour pouvoir se désengager, si l'on se rend compte que sa manière de gagner sa vie est malhabile.

Mais il existe une autre manière de mettre en œuvre les Moyens d'existence Justes, qui consiste à regarder son attitude vis-à-vis de ce que l'on consomme. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous faisons cette récitation chaque soir, en regardant de façon rétrospective comment nous avons utilisé les nécessités au cours de la journée. Pourquoi a-t-on utilisé les nécessités ? Cette récitation est en fait utile dans les cas où l'on n'a pas réfléchi pendant que l'on utilisait les nécessités. Vous devriez, idéalement, réfléchir, pendant que vous mangez, aux faits suivants : pourquoi mangez-vous ? Quand vous mettez vos vêtements, pourquoi les mettez-vous ? Quand vous réparez votre maison ou votre *kuṭi*, pourquoi le réparez-vous ? Quand vous prenez un médicament, pourquoi prenez-vous ce médicament particulier maintenant ? Quelle est votre motivation ?

La récitation vous rappelle quelle est la motivation idéale : porter des vêtements pour se protéger contre les éléments, pour couvrir les parties du corps qui provoquent la honte. Manger, non pour faire du muscle, non pour s'amuser

ni pour la saveur de la nourriture. Après tout, ceux qui ont fourni la nourriture que vous mangez – les agriculteurs qui ont travaillé, les animaux qui ont perdu leur vie – ne l’ont pas fait pour s’amuser. Vous mangez simplement afin de pouvoir continuer à pratiquer, afin de pouvoir éliminer les douleurs de la faim, tout en ne vous bourrant pas jusqu’au point où vous vous sentez mal parce que vous avez trop mangé. Vous ne mangez pas juste pour profiter de la saveur de la nourriture ; vous mangez pour nourrir le corps, afin de pouvoir pratiquer à l’aise. Vous devriez simplement utiliser votre logement pour vous protéger contre les éléments, et pour qu’il vous fournisse un endroit où vous pouvez être au calme, trouver une certaine intimité, afin de pouvoir pratiquer. Quant aux médicaments, vous les utilisez pour éliminer la douleur et rester libre de la maladie, c’est tout.

Quand vous pensez à toutes ces choses, cela vous oblige à regarder les effets que vous provoquez quand vous choisissez quoi manger, quoi porter, où vivre. Quel impact avez-vous sur le monde ? Le fait que vous soyez vivant et que vous respiriez signifie que vous avez un grand nombre de besoins, et ces besoins peuvent seulement être satisfaits en vous appuyant sur les autres. Comment pouvez-vous vous appuyer sur eux de telle sorte que vous ne leur faites pas de mal, ou que vous ne leur causez pas de douleur non nécessaire ?

Cette réflexion rejoint l’un des principes importants de ce que l’on appelle les coutumes des Etres nobles, qui est celui du contentement vis-à-vis de ses possessions matérielles. Quand vous pensez de cette manière, vous découvrez que vous achetez moins, que vous utilisez moins de choses, parce que vous recherchez votre bonheur autre part. C’est-à-dire que vous le recherchez à l’intérieur. C’est là où la concentration intervient. C’est la raison pour laquelle la concentration constitue un élément important des Moyens d’existence Justes. Elle vous fournit le miel, le beurre, le grain, et les autres nourritures dont vous avez besoin pour l’esprit, pour que vous trouviez votre bonheur véritable en vous-même. Ce bonheur vous fournit en même temps un bon fondement pour les visions pénétrantes qui vont survenir lorsque vous commencez à regarder les différentes manières dont vous renaissiez continuellement. Parce que, encore une

fois, le fait que vous renaissez constitue un fardeau pour les autres êtres, un fardeau pour le monde.

Les visions pénétrantes dont vous allez avoir besoin pour mettre un terme à ce processus peuvent être très dures. Ainsi que le Bouddha l'a dit, quand vous mangez, pensez à l'histoire du couple qui traversait le désert avec un bébé, leur unique enfant. Ils avaient fait plus de la moitié du chemin à travers le désert et leur nourriture était épuisée. Ils se rendirent compte que s'ils ne mangeaient rien, ils mourraient tous les trois. Ils décidèrent donc de tuer leur enfant et d'en faire de la viande séchée : de la viande séchée de bébé. Deux d'entre eux pourraient ainsi survivre, et ils pourraient rebâtir une famille une fois arrivés de l'autre côté du désert.

Le Bouddha a demandé ce que pouvait être leur attitude vis-à-vis de la viande de bébé séchée pendant qu'ils la mangeaient. Est-ce qu'ils la mangeaient par plaisir ? Non, ils pensaient certainement avec tristesse à ce qu'ils avaient été obligés de faire dans ces circonstances horribles. Le Bouddha a dit que vous devriez voir la nourriture physique de cette façon : comme de la viande de bébé séchée, pas comme quelque chose que vous mangez par plaisir ou pour sa saveur, mais simplement pour vous maintenir en vie, en vous rendant compte que le fait que vous devez manger provoque de la souffrance, provoque de la douleur.

Il s'agit là d'une contemplation dure – une des nombreuses contemplations dures que contiennent les enseignements du Bouddha. La seule manière dont l'esprit peut supporter ce type de contemplation, c'est en disposant du fort sens de bien-être qui provient du fait de nourrir l'esprit avec la Concentration Juste. Sinon, si vous ne disposez pas d'un bon fondement de ce type, les visions pénétrantes qui proviennent de la méditation peuvent vous désorienter, vous déstabiliser.

Vous voulez donc travailler continuellement sur ces habiletés pour qu'elles constituent le fondement de votre pratique. Appréciez la qualité toute simple qu'il y a dans le fait de rendre l'esprit calme, de trouver un sens d'aise simplement à travers la manière dont vous respirez ; d'obtenir un sens de bien-

être, de ravissement, d'équanimité quand vous en avez besoin. Vous nourrissez ainsi l'esprit avec de la bonne nourriture. Il s'agit là des Moyens d'existence Justes au sens le plus élevé du terme. Cela vous place dans une position où, pendant que vous êtes encore vivant, dans cette vie, vous n'êtes pas un fardeau pour le monde. Et vous développez l'habileté nécessaire afin de ne pas être obligé de revenir dans ce monde et à nouveau être un fardeau. C'est la raison pour laquelle les enseignements du Bouddha ne sont pas égoïstes. Ils ne sont pas quelque chose que vous pratiquez et qu'ensuite vous laissez de côté pour pouvoir mener votre vie comme vous l'entendez. Ils constituent une manière de vivre qui vous permet de nuire de façon minimale aux autres, et de pouvoir au final trouver un bonheur qui vous libère de l'obligation de revenir et de faire du mal, encore et encore. Ils constituent un acte de gentillesse à la fois vis-à-vis de vous et vis-à-vis du monde qui vous entoure.

L'EFFORT JUSTE

11 juin 2008

L'expression thaïe pour méditation est « fournir un effort » : *tham khwaam phian*. Et la chose importante, c'est bien entendu de faire en sorte que l'effort soit juste. On ne peut pas conquérir le *nibbāna* par la force. Ainsi qu'Ajaan Fuang l'a dit un jour, si l'on pouvait atteindre le *nibbāna* simplement par l'effort, on serait tous là-bas maintenant. Il faut que l'effort soit un effort juste. Cela implique un élément de sagesse et de discernement.

Il existe plusieurs manières d'appliquer le discernement à l'Effort Juste. Une de celles qui nous est la plus familière est celle de la question toute simple de la quantité. Il y a cette histoire célèbre à propos du Vénérable Soṇa, qui avait été élevé de façon très délicate – de façon tellement délicate, dit-on, qu'il avait même du duvet sur la plante des pieds. Quand il devint moine, et qu'il faisait de la méditation marchée pendant de longues heures, ses pieds se mirent à saigner. Il en fut découragé et il se dit : « J'ai fourni tellement d'efforts, et je n'ai cependant pas obtenu l'Eveil. Je devrais peut-être quitter les robes, retourner à la vie laïque, et faire des actes méritoires. » Il se trouve que le Bouddha lisait à ce moment-là dans son esprit. Il lévita et apparut juste en face de lui, et il lui demanda : « Avant, quand tu étais un laïc et que tu jouais du luth, si tu tendais trop les cordes pour les accorder, qu'est-ce que cela donnait ? » « Eh bien, le son n'était pas bon. » « Et quand les cordes étaient trop détendues ? » « Le son n'était pas bon non plus. » « Et quand elles étaient accordées juste à point ? » « Alors, le son était bon. »

Le Bouddha dit ensuite : « C'est la même chose avec ta méditation. Tu accordes ton effort à ta capacité. » Quand vous accordez un luth, vous accordez d'abord une corde et vous accordez ensuite toutes les autres cordes en fonction de la première. De la même manière, vous « accordez » votre effort, et vous « accordez » ensuite le reste de vos facultés – votre conviction, votre *sati*, votre

concentration, et votre discernement – à votre capacité en matière d’effort. Et la méditation se passera alors bien.

Le discernement implique donc dans ce cas de voir la quantité d’effort que vous êtes capable de fournir, de voir quand vous vous forcez trop, de voir quand vous ne vous forcez pas assez. Et comment savez-vous cela ? Eh bien, vous essayez de vous forcer d’une manière qui semble excessive, et vous regardez ce qui se produit au cours du temps – parce que nous avons tendance à être paresseux. Nous voulons tous faire partie du groupe de ceux pour qui la pratique est facile et qui obtiennent des résultats rapides. Mais les membres de ce groupe sont dans leur très grande majorité déjà partis pour le *nibbāna*. Nous sommes ceux qui sont restés. Vous vous forcez donc jusqu’à ce que vous découvriez que vous vous forcez trop. Vous savez par expérience que l’esprit est épuisé ; que vous avez du mal à vous focaliser sur quelque chose. Alors, vous relâchez un peu. Vous ne retournez pas à l’autre extrême et vous ne dites pas que l’effort est mauvais. Vous accordez simplement votre effort de façon plus fine.

Mais la quantité d’effort dépend aussi du problème particulier auquel vous êtes confronté. Il y a un autre passage dans lequel le Bouddha dit que certaines souillures disparaissent simplement quand on les observe. Vous n’êtes pas obligé de les analyser. Vous n’êtes pas obligé de fournir beaucoup d’effort. Le simple fait de remarquer que : « C’est une souillure, » et de vous rendre compte que vous ne voulez pas la suivre, va la faire disparaître. D’autres souillures demandent toutefois ce que le Bouddha appelle d’« exercer une fabrication ». Le terme « fabrication » possède ici plusieurs aspects : verbal, mental, et physique. La fabrication physique est la respiration. En d’autres termes, quand vous voyez l’avidité ou la colère, ou encore l’illusion apparaître dans l’esprit, vous vous posez la question suivante : « Comment se passe la respiration en ce moment même ? » Voyez si vous pouvez changer l’état d’esprit en modifiant la manière dont vous respirez.

Cela va bien entendu impliquer les fabrications verbales : la pensée dirigée et l’évaluation. Au lieu de continuer à bavarder avec vous-même à propos de

l'intensité de votre désir pour quelque chose, de l'intensité de votre colère à propos de quelque chose, vous commencez à vous parler de la respiration. Demandez-vous : « Comment est la respiration en ce moment même ? Quel est son ressenti ? Quel ressenti serait meilleur ? » Une fois que vous avez quelque chose dont le ressenti est bon, que diriez-vous de le répandre ? Et comment répandez-vous une respiration confortable dans le corps ? Ceci constitue aussi un élément de l'Effort Juste. Si vous forcez trop, vous détruisez le confort que vous aviez quand vous avez commencé. Si vous ne vous posez pas de questions, si vous ne prenez pas intérêt à la chose, il ne se passe rien. Donc, encore une fois, vous devez trouver quelle est la quantité d'effort nécessaire pour gérer la respiration.

Et finalement, il y a la fabrication mentale, qui couvre la sensation et la perception. Dans ce cas-ci, une fois que vous avez obtenu une sensation de confort ou de plaisir utile de la respiration, vous l'utilisez. Vous ne restez pas juste assis ici à en jouir. Vous voyez ce que vous pouvez en faire, encore une fois en répandant la respiration dans le corps, en la laissant imbiber le corps tout entier, en donnant à l'esprit quelque chose à faire. Parce qu'il lui est très facile, quand il pénètre dans un endroit agréable, de commencer à partir à la dérive, de passer à la concentration-illusion où tout est très agréable, mais pas très clair. Vous êtes calme, mais quand vous en ressortez, vous ne pouvez pas tout à fait comprendre où vous étiez. Etiez-vous avec la respiration ? Eh bien, non. Eveillé ? Pas vraiment. Dormiez-vous ? Non. Afin d'éviter cet état, vous devez donc donner à l'esprit du travail à faire, qui concerne la sensation de confort. Il s'agit là d'une des parties les plus radicales de l'enseignement du Bouddha. Le confort ne constitue pas une fin en soi. C'est quelque chose que vous pouvez utiliser.

Et utilisez ensuite vos perceptions, les étiquettes que vous avez pour les choses, pour trouver comment tirer le maximum du confort que vous avez, et aussi pour trouver comment analyser la souillure qui posait tellement problème. Vous pouvez utiliser vos perceptions de nombreuses manières. Si vous découvrez que vous êtes en colère contre quelqu'un, souvenez-vous de l'image célèbre

donnée par le Bouddha d'une personne qui est fatiguée, assoiffée, et qui souffre de la chaleur alors qu'elle traverse un désert, qui a besoin d'eau et qui trouve une petite flaqué d'eau dans l'empreinte du sabot d'une vache – et qui est disposée à se mettre à quatre pattes pour l'aspirer, parce qu'elle a tellement besoin d'eau. De la même manière, quand vous êtes en colère contre quelqu'un, vous devez vous rendre compte que vous êtes vous-même fatigué, assoiffé, que vous souffrez de la chaleur, et que vous tremblez. En d'autres termes, le bien de votre cœur n'est pas encore fort. Il a besoin d'être nourri. Et vous focaliser sur les points négatifs des autres ne va pas nourrir le bien de votre cœur. Il va avoir pour conséquence que vous aurez encore plus chaud et plus soif. Vous avez besoin de vous focaliser sur les bons côtés de l'autre personne, même si cela signifie vous mettre à quatre pattes et les aspirer depuis l'empreinte du sabot d'une vache. Conservez cette perception à l'esprit. Il s'agit là d'une des manières d'utiliser la perception pour vous mettre dans l'état d'esprit correct et traiter ainsi n'importe quel type de souillure.

C'est ce que l'on appelle exercer une fabrication. Donc, encore une fois, vous devez utiliser votre discernement pour voir quand le problème qui se trouve dans l'esprit disparaîtra simplement quand vous l'observerez, et quand il faut que vous fournissiez un effort qui porte sur les trois types de fabrication.

Le discernement joue également d'autres rôles dans l'Effort Juste. Dans la formule classique, le Bouddha dit que vous « générez le désir, stimulez votre persistance, et maintenez votre résolution » vis-à-vis de quatre tâches. Mais même avant de pouvoir entreprendre les quatre tâches de l'Effort Juste, remarquez quelle est l'attitude que vous devez avoir envers elles. Vous devez générer le désir. Vous devez *vouloir* faire cela. Et votre volonté doit posséder les qualités de la sagesse et du discernement. Il est facile de faire remarquer qu'il existe des personnes qui possèdent un très fort désir de l'Eveil, et que le désir fait en réalité obstacle à l'Eveil, ou bien que leurs désirs se transforment en névroses. Elles essaient de s'anéantir. C'est de là que vient l'idée selon laquelle ceux-qui-sont-entrés-dans-le-courant annihilent leur personnalité. Il y a des personnes qui

haïssent leur personnalité, elles veulent donc s'en débarrasser et elles pensent que le Bouddha approuverait leur attitude ; il s'agit là d'un désir névrosé, qu'il est facile de ridiculiser, dont il est facile de se moquer. Et c'est là quelque chose de vraiment malsain dans la pratique. Mais ridiculiser cela, se moquer de *toute* forme de désir, n'aide pas non plus. Vous devez vous rendre compte qu'il existe une chose telle que le désir sain. Le désir de l'Eveil vaut beaucoup mieux que les désirs qui poussent la plupart des gens à agir dans le monde, mais encore une fois, vous devez apprendre à faire cela de façon habile, avec sagesse.

En d'autres termes, vous réalisez un Eveil qui provient de certaines causes, et vous focalisez donc votre désir sur les causes de manière telle que cela aide à y donner naissance. Si la pratique demande plus de *sati*, vous pratiquez pour avoir *sati*. Vous voulez stimuler le désir habile d'avoir *sati*. Pour développer la concentration, vous stimulez un désir habile d'être concentré. Ici, le terme « habile » est important. Considérez la méditation comme une habileté, pas comme quelque chose que vous pratiquez juste en vous forçant, en fournissant un effort aveugle.

Mais remarquez quelles sont les habitudes requises pour que l'esprit reste calme. Une fois qu'il est calme et que vous vous levez à la fin de votre méditation, comment pouvez-vous maintenir ce calme ? C'est comme si vous portiez un bol d'huile en équilibre sur votre tête. Vous devez faire très attention à ne pas perdre votre équilibre, à ne pas vous laisser distraire. Comment faites-vous cela ? Faites-en un jeu, prenez-le comme un défi, et essayez de trouver ce que vous pouvez faire pour le relever. Le désir devient ainsi un désir sain. Il prend la tâche énorme d'atteindre l'Eveil, et il la décompose en éléments plus petits qui sont gérables. Vous travaillez sur l'ensemble des habiletés dont vous avez besoin en tant que méditant, en essayant de trouver comment faire pour que l'esprit s'établisse quand il est en colère ; comment faire pour qu'il s'établisse quand il est paresseux ; comment lui fournir de l'énergie quand il est déprimé ; comment le rendre plus stable quand il est surexcité. Il est nécessaire de travailler sur l'ensemble de ces habiletés.

Votre désir de l'Eveil doit donc se focaliser sur les étapes qui y conduisent. Vous devez vous rendre compte qu'il existe des étapes que vous pouvez suivre petit à petit, et qu'elles conduisent à quelque chose qui est supérieur à la somme de l'ensemble des étapes. Certaines personnes disent : « Se focaliser ainsi sur la Voie vous éloigne du Sans-mort, qui se trouve tout autour de vous. » Mais cela ne constitue pas une distraction. Le Bouddha a enseigné une voie ; il n'a pas enseigné la Voie en tant que distraction. Il dit que c'est le chemin qui conduit au but. A cause du caractère complexe de l'esprit, il est possible de travailler sur une voie fabriquée qui vous conduit à quelque chose de non fabriqué. Donc, vous générez le désir – en d'autres termes, vous développez l'attitude juste vis-à-vis de l'effort. Cela demande également de la sagesse.

Et il y a ensuite les quatre efforts spécifiques : celui d'abandonner toute qualité malhabile qui est déjà apparue ; celui d'empêcher les qualités malhabiles qui ne sont pas apparues d'apparaître ; celui de donner naissance aux qualités mentales habiles, et ensuite, quand les qualités mentales habiles sont apparues, de les maintenir. Il s'agit là de quatre types d'efforts différents. Vous devez interpréter la situation qui existe dans votre esprit : qu'est-ce qu'il est nécessaire de faire en ce moment même ? Devez-vous vous focaliser sur l'action de vous débarrasser de l'aspect malhabile, ou bien devez-vous vous focaliser plus sur le développement de l'aspect habile ? Vous devez apprendre à interpréter votre esprit afin de pouvoir comprendre ce que va être l'Effort Juste à un moment donné.

Il s'agit donc de la question de votre attitude vis-à-vis de l'effort, du type d'effort à appliquer, et de la quantité adéquate d'effort à appliquer – celle-ci reposant : un, sur le niveau d'énergie dont vous disposez en ce moment même, et ensuite ; deux, sur le problème particulier que vous rencontrez, qu'il ne demande aucun effort, ou qu'il demande beaucoup d'effort, ou encore aucun effort à part celui d'observer.

Quand vous les rassemblez, toutes ces qualités constituent l'Effort Juste. Donc, quand vous fournissez votre effort ici ; quand vous *tham khwaam phian*,

vous devez vous rendre compte qu'il s'agit là dans une large mesure d'une question de discernement, de compréhension, et du fait d'être disposé à fournir l'effort nécessaire, d'avoir le désir de fournir l'effort nécessaire, quel qu'il soit. Parce que parfois, cela demande beaucoup d'effort, beaucoup de patience, pour pouvoir surmonter un problème particulier dans l'esprit. Votre esprit perd son équilibre. Vous essayez d'aller à la respiration, et c'est comme si elle était absolument absente. Si vous vous énervez immédiatement, vous avez alors un problème. Mais si vous vous dites : « La respiration doit se trouver ici. S'il n'y avait pas la respiration, je serais mort. » Ou bien si vous pouvez détecter la respiration mais qu'elle n'est pas confortable, vous devez être disposé à rester avec elle un certain temps, comme vous le feriez avec un enfant irritable, afin que votre patience aide finalement à calmer la respiration.

Donc, quel que soit l'effort nécessaire – que cela consiste à rester là et à être très calme et très patient, ou à forcer dans une direction particulière – vous devez être disposé à fournir l'effort requis. Vous devez développer votre discernement pour trouver ce qui est nécessaire à un moment donné, et pour vous motiver à le faire. Il n'existe pas une forme passe-partout de sagesse qui peut couvrir toutes les situations. Le mot pour sagesse, *paññā*, signifie en réalité « discernement », la capacité à détecter des différences. Parfois, vous acceptez les choses telles qu'elles sont si vous ne pouvez rien y faire, et à d'autres moments, vous vous rendez compte que : « Je dois me forcer. » Et accepter les choses telles qu'elles sont peut parfois signifier vous rendre compte que vous disposez vraiment du pouvoir de changer les choses, du pouvoir de faire une différence dans l'esprit, et vous disposez maintenant de l'occasion de faire cela. C'est la situation adéquate pour vraiment vous forcer et fournir un gros effort. Apprenez aussi à accepter cela.

Quand tous ces facteurs travaillent ensemble, vous avez là le type d'effort qui constitue une partie de la Voie. Cela constitue en fait un élément tellement important de la Voie que le Bouddha a dit que les quatre Exertions Justes – qui constituent la formule de base de l'Effort Juste – peuvent représenter l'ensemble de la Voie.

Donc, essayez de ne pas avoir une attitude simpliste envers l'Effort Juste. Il s'agit là d'un problème complexe. Mais sa complexité n'est pas telle que vous ne pouvez pas trouver une solution. Il s'agit simplement d'y consacrer le temps nécessaire et d'utiliser vos facultés d'observation. Le Bouddha a dit un jour que si vous voulez connaître une personne, vraiment connaître la vertu de la personne, vous devez passer beaucoup de temps avec elle et être vraiment observateur. Et le même principe s'applique à votre esprit. Vous devez faire de l'activité d'observer l'esprit et de passer du temps avec l'esprit votre priorité numéro un, parce que cela demande du temps, parce que cela demande de l'effort pour déterminer ce qui est vraiment nécessaire – mais c'est du temps et un effort bien employés.

SATI JUSTE

25 décembre 2007

Le terme *sati* est en lui-même neutre. On peut en faire une bonne ou une mauvaise utilisation – parce que tout ce qu’il signifie, c’est conserver quelque chose à l’esprit. Vous pouvez conserver à l’esprit le fait que vous voulez mettre un terme à la souffrance, ou vous pouvez conserver à l’esprit la décision de dévaliser une banque. Dans chaque cas, il s’agit de *sati*. *Sati* devient juste ou erroné en fonction de la tâche à laquelle il s’applique – si, du point de vue de l’intention de mettre un terme à la souffrance, vous conservez les choses justes ou les choses erronées à l’esprit.

Donc, lorsque nous pratiquons, nous voulons nous assurer que notre *sati* est *Sati* Juste. Il existe deux endroits dans le Canon où le Bouddha définit *Sati* Juste. La définition la plus connue est celle selon les termes des quatre *satiṭṭhāna* : les quatre établissements de *sati*. Il existe en fait deux énormes discours sur le sujet. Mais c’est aussi une bonne chose de conserver à l’esprit le fait qu’il existe une autre définition de *Sati* Juste qui est beaucoup plus simple. C’est simplement conserver à l’esprit que l’on veut développer les qualités habiles de la Voie et abandonner leurs antithèses. En d’autres termes, vous conservez à l’esprit le fait que vous voulez développer la Vue Juste et abandonner la vue erronée, développer la Résolution Juste et abandonner la Résolution erronée, et ainsi de suite jusqu’à la fin. Ce que cela signifie, c’est que vous ne faites pas que juste observer sans préférence tout ce qui surgit. Vous conservez à l’esprit le fait qu’il existe des qualités habiles que vous voulez développer, et des qualités malhabiles que vous voulez abandonner.

Quand vous conservez ce fait à l’esprit et que vous l’appliquez ensuite à ce que vous êtes en train de faire, cela, c’est *Sati* Juste combiné à l’Effort Juste. Et il est important de conserver ce contexte à l’esprit. Vous voyez parfois des gens qui interprètent les enseignements sur les établissements de *sati* hors contexte, qui

disent que l'Effort Juste et la Concentration Juste constituent un type de pratique, alors que *Sati* Juste est quelque chose d'entièrement différent. Mais *Sati* Juste conduit en réalité à la Concentration Juste, et il s'appuie sur l'Effort Juste : le désir et l'effort de développer les qualités habiles de l'esprit et d'abandonner celles qui sont malhabiles. Vous devez conserver cela à l'esprit. Pour conserver cela à l'esprit de façon efficace, vous devez établir *sati* pour qu'il vous fournisse un cadre de référence qui conduira à la Concentration Juste.

Donc, lorsque nous pratiquons *sati*, souvenez-vous du contexte. Nous essayons de développer une compréhension habile de ce qui est habile dans l'esprit et de ce qui ne l'est pas, en même temps que le désir de développer ce qui est habile, et d'abandonner ce qui ne l'est pas. Et maintenant, nous allons conserver cela à l'esprit. La meilleure manière de se souvenir de quelque chose, c'est de posséder un cadre de référence ou un fondement bien ferme, un bon cadre de référence, et c'est là où les établissements de *sati* interviennent.

Vous voyez parfois ces établissements listés simplement comme le corps, les sensations, l'esprit, et les qualités mentales. Ce sont – quand on les considère en tant que tels – les cadres de référence que l'on utilise quand on établit *sati*, mais l'établissement effectif de *sati* est beaucoup plus que cela. Il s'agit d'un processus complexe. Vous essayez tout d'abord de demeurer focalisé sur le corps en tant que tel, plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati*, laissant de côté l'avidité et la détresse par rapport au monde : ce processus tout entier constitue le premier établissement de *sati*, et c'est le processus sur lequel nous sommes en train de travailler ici lorsque nous nous focalisons sur la respiration. C'est un processus qui est centré sur le corps, et il est bon de comprendre chaque aspect du processus.

Demeurer focalisé, c'est ce que l'on appelle *anupassanā*. Vous choisissez quelque chose à observer et ensuite, vous restez avec – dans ce cas, le corps en tant que tel. En d'autres termes, vous ne regardez pas le corps en tant que quelque chose qui fait partie du monde, ou la façon dont on pourrait l'évaluer dans le contexte du monde : s'il est beau ou pas, s'il est suffisamment fort pour

faire le travail que vous avez besoin de faire dans le monde. Vous êtes simplement avec le corps en tant que tel, selon ses propres critères.

Plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec sati : l'ardeur est ce qui fait passer le processus de l'Effort Juste à la pratique de *Sati* Juste. Vous voulez vraiment faire cela de façon habile car vous savez parfaitement ce qui peut se produire si vous ne développez pas ces habiletés. L'attitude d'alerte signifie que vous observez ce que vous êtes en train de faire, que vous prêtez une attention soutenue à ce que vous êtes en train de faire et aux résultats que vous obtenez. Et vous avez bien entendu *sati*, vous vous souvenez de rester focalisé sur le corps.

Laisser de côté l'avidité et la détresse par rapport au monde signifie que chaque fois que vous voulez changer de cadre de référence pour retourner au monde, vous essayez de vous rappeler que : non, vous ne voulez rien obtenir du monde pour le moment. Vous n'allez pas laisser les problèmes du monde vous exciter. Vous allez rester ici même avec votre cadre de référence originel – c'est-à-dire le corps en tant que tel – et vous allez ensuite essayer de transposer ce cadre de référence dans toutes vos activités. Au lieu de vous précipiter vers d'autres cadres de référence, vous restez avec celui-ci, avec le sens du corps. Lorsque vous êtes assis ici en train d'observer la respiration, quand vous vous levez, quand vous marchez, essayez de conserver le corps tout le temps à l'esprit. Et soyez en attitude d'alerte vis-à-vis de la façon dont vous ressentez l'énergie respiratoire. Quant à ce qui pourrait survenir d'autre, que cela soit une pensée, une sensation, ou une interaction avec quelqu'un, essayez de voir de quelle façon cela affecte le corps, de quelle façon cela affecte la respiration.

C'est de cette façon que vous renforcez votre cadre de référence et que vous le transformez en objet de concentration. Quand vous parlez avec quelqu'un, remarquez comment votre corps réagit au cours de la conversation. Quand vous travaillez, remarquez comment votre corps réagit, comment la respiration réagit au cours du travail. Ramenez toujours les choses à la respiration. Votre cadre de référence s'établit ainsi vraiment. Et vous commencez à obtenir des visions pénétrantes qu'autrement vous n'auriez pas eues. Ceci est dû au fait qu'établir le

corps ici comme votre cadre de référence vous aide à maintenir l'esprit à l'intérieur, au lieu qu'il ne s'écoule vers l'extérieur. Luang Pu Dune a dit un jour que l'esprit qui s'écoule vers ses objets est souffrance. Donc, pour désapprendre cette habitude de s'écouler vers l'extérieur et de provoquer de la souffrance, vous voulez conserver votre conscience centrée à l'intérieur.

Bien entendu, ce qui va se passer, c'est que votre conscience va continuer à s'écouler vers l'extérieur, mais peut-être qu'au bout d'un certain temps, vous serez capable de la voir en train de s'écouler, lorsque vous ne vous écoutez pas avec elle. C'est comme si un état mental s'écoulait pendant que l'observateur demeure ici même avec le corps. Quand vous ne suivez pas cet état mental, il s'arrête. Il se prolonge encore un peu, il faiblit, et il meurt, tout simplement.

Il s'agit là d'une vision pénétrante importante : le fait de se rendre compte que l'on peut observer des états d'esprit sans être empêtré dedans.

C'est à ce moment-là que vous pouvez commencer à utiliser d'autres cadres de référence. Ajaan Lee fait remarquer que quand vous restez avec la respiration, les quatre cadres de référence se trouvent ici même. Vous avez la respiration, qui constitue un aspect du corps. Ensuite, il y a la sensation qui est associée à la respiration. Il y a l'état d'esprit qui essaie de maintenir la concentration. Et puis il y a les différentes qualités mentales : soit les empêchements qui interfèrent avec votre concentration, soit les facteurs de l'Eveil qui vous aident. Vous voulez utiliser l'ensemble des quatre cadres de référence. Demeurer avec le corps vous aide à observer l'esprit, les sensations, et les qualités mentales sans être aspiré par elles.

C'est la raison pour laquelle la méditation commence avec la respiration. C'est la raison pour laquelle, quand le Bouddha a donné des instructions sur la façon de développer la concentration d'une manière qui conduit l'ensemble des quatre établissements de *sati* à leur maturité, il a dit de rester avec la respiration. Lorsque vous restez avec la respiration, vous vous focalisez sur la respiration d'une manière qui concerne les sensations, qui concerne l'esprit, qui concerne les

qualités mentales, mais vous ne quittez jamais vraiment la respiration. Vous vous entraînez au lieu de cela à observer les choses en relation avec la respiration.

Donc, de tous les endroits où vous pouvez établir *sati*, la respiration est celui qui est le plus important, le plus crucial, celui sur lequel vous voulez vraiment travailler le plus.

Il existe dans les textes un passage où le Bouddha dit que vous pouvez vous focaliser sur le corps intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement. Cela fait partie d'un schéma que nous rencontrons souvent dans les enseignements : le fait que quand vous vous regardez, vous voulez aussi vous rappeler que tout ce qui est vrai à propos du fonctionnement interne de votre esprit ou de votre corps est vrai à propos du corps et de l'esprit des autres. Cela aide à mettre les choses en perspective. Quand vos empêchements vous causent des problèmes, souvenez-vous que vous n'êtes pas la seule personne à être dans ce cas. Les empêchements causent également des problèmes aux autres. Quand vous avez une douleur dans le corps, rappelez-vous que tout le monde ressent aussi des douleurs dans le corps.

Cela suit le schéma la nuit de l'Eveil du Bouddha. Il a d'abord obtenu la connaissance de son propre passé, de ses propres histoires. Et si vous pensez que vous trimblez avec vous un grand nombre d'histoires, pensez à quelqu'un qui pourrait se souvenir de ce qui s'est passé il y a de nombreux éons, de toutes les histoires qu'il aurait pu trimbaler avec lui. Mais le Bouddha ne les a pas trimbalées avec lui. Il les a juste observées. Il les a observées, et cela l'a conduit à se poser un certain nombre de questions : « Cette Vérité, la Vérité de la renaissance s'applique-t-elle seulement à moi ou s'applique-t-elle aussi aux autres ? Quel est le principe qui détermine comment on passe d'une vie à la suivante ? »

Et donc, au cours de la deuxième veille de la nuit, il a orienté son esprit vers la disparition et la renaissance de tous les êtres, voyant les gens mourir et renaître sur l'ensemble des nombreux niveaux du cosmos. Et voyant ainsi les choses dans un contexte plus vaste, il a vu un schéma plus général : celui selon lequel la

nature de nos actions est ce qui détermine l'endroit où nous renaissons. Les actions habiles effectuées sous l'influence des Vues Justes conduisent à une bonne renaissance. Les actions malhabiles effectuées sous l'influence des vues erronées conduisent à une mauvaise renaissance. Il s'agit là du principe général.

Vous remarquerez que le Bouddha a commencé avec lui-même, et qu'il est ensuite passé aux autres êtres, avant de finalement arriver à la troisième vision pénétrante, qui a consisté à se focaliser directement sur le moment présent en tant que tel. Regarder les choses dans un contexte plus vaste avant de se focaliser sur le présent peut sembler être un détour, mais il s'agit là de quelque chose de nécessaire pour pouvoir mettre les choses en perspective. Sinon, lorsque vous êtes assis ici en train de méditer et que vous êtes confronté à vos problèmes, vous pouvez avoir l'impression que vous êtes la seule personne assise ici qui subit la douleur ou la distraction. Il est utile de se rappeler que tout le monde passe par là. Aussi forte que soit la douleur, il y a eu des personnes qui en ont enduré de pires, et qui s'en sont sorties. Aussi obsédante que soit la distraction, il y a des personnes qui se sont libérées de distraction encore pires. Donc, ces contemplations – de votre corps, et du corps des autres, de votre esprit, et de l'esprit des autres – semblent être conçues pour mettre les choses en perspective, comme une aide pour laisser de côté l'avidité et la détresse par rapport au monde.

Tout ceci est conçu pour placer l'esprit dans une position où il est prêt à s'établir. *Sati* et l'attitude d'alerte protègent l'esprit et fournissent un bon fondement. La qualité de l'ardeur est ce qui aide à le rendre habile. Et quand vous réfléchissez au caractère universel de la souffrance, cela vous fournit la motivation juste pour pratiquer. Toutes ces qualités, quand elles sont réunies, font que vous êtes prêt à vous établir et à rester fermement avec la respiration.

C'est là tout le sujet de *Sati* Juste. Il ne consiste pas simplement à observer ce qui apparaît et disparaît, et à le laisser apparaître et disparaître. Avoir *sati*, ce n'est pas tant permettre qu'orienter l'esprit dans une direction habile, dans la direction de la Concentration Juste. Donc, quand vous observez les choses apparaître et

disparaître – que ce soit dans le corps ou dans l’esprit – il ne s’agit pas d’être juste un observateur passif. Votre attention a un but, et elle n’est donc pas nue. Vous voulez observer ces choses afin de pouvoir les comprendre. Vous voulez les comprendre afin de pouvoir, dans une certaine mesure, les maîtriser, afin de pouvoir orienter les états d’esprit et les problèmes qui apparaissent dans le corps dans la direction de la Concentration Juste.

S’il y a par exemple des douleurs dans le corps, que pouvez-vous faire, quelle relation pouvez-vous avoir avec les douleurs afin qu’elles ne déstabilisent pas la concentration ? Comment respirez-vous de manière telle que cela aide à répandre le plaisir dans le corps ? Quelles attitudes pouvez-vous développer vis-à-vis de ce qui se passe dans l’esprit et dans le corps pour que cela vous aide à surmonter des passages difficiles ? Ce sont ces choses-là que vous voulez conserver à l’esprit.

Sati Juste ne consiste donc pas juste à disposer de l’endroit adéquat où focaliser votre attention ; il consiste aussi à avoir l’attitude juste, à vous souvenir de l’attitude juste : l’attitude qui provient de l’Effort Juste – le désir de faire les choses de façon habile et de lâcher prise des habitudes malhabiles. Quand cette attitude domine, votre *sati* devient *Sati* Juste, le type de *sati* qui rassemble tous les facteurs de la Voie.

LE DEUXIÈME CADRE DE RÉFÉRENCE

21 septembre 2009

Lorsque vous êtes assis ici avec ce paquet de sensations, il y a beaucoup de choses sur lesquelles vous pourriez vous focaliser. Il y a des douleurs dans certaines parties du corps, des sensations agréables dans d'autres parties du corps, et des sensations neutres, indéterminées dans d'autres parties encore. Vous n'êtes pas obligé d'avoir juste une seule sensation à un moment donné. Il n'y a pas que la douleur. Ainsi qu'Ajaan Lee l'a dit un jour, si votre corps était entièrement douloureux, sans absolument aucun plaisir, vous mourriez. Vous êtes vivant, et il doit donc y avoir du plaisir quelque part. Dénichez-le. Recherchez-le.

Il est possible qu'au début, cela ne semble pas être impressionnant du tout, mais il y a déjà des sensations agréables dans différentes parties du corps. L'esprit a tendance à se focaliser sur les douleurs parce que c'est à cela

que sert son système d'alerte avancé : à trouver l'endroit où se trouve la douleur dont vous allez devoir vous occuper. Mais vous pouvez trancher ce contact et vous focaliser au lieu de cela sur l'endroit où se trouve le plaisir.

C'est la même chose que dans ce vieux livre : *Dessiner avec l'hémisphère droit du cerveau*, où l'auteur vous enseigne à ne pas dessiner les yeux, le nez, la bouche, ou les autres traits reconnaissables du visage que vous essayez de dessiner. Au lieu de cela, vous vous focalisez sur le dessin de, disons, l'espace qui se trouve entre un œil et le nez, l'espace entre le nez et la bouche. Et vous obtenez au final quelque chose de beaucoup plus ressemblant parce que vous vous focalisez sur des choses sur lesquelles vous ne vous focalisez normalement pas.

C'est la même chose en ce qui concerne les plaisirs et les douleurs dans le corps. Au lieu de vous plaindre à propos des endroits où il y a une raideur, une douleur, ou une impression de blocage dans le corps, focalisez-vous sur les zones où les choses se passent bien. Je cite encore une fois Ajaan Lee : il dit que c'est

comme si vous pénétrez dans une maison où vous savez qu'une partie du plancher est pourrie, et vous ne marchez donc pas dessus. Vous marchez là où le plancher est sain. Ou bien, quand vous mangez une mangue, vous ne mangez pas les morceaux pourris. Vous mangez les morceaux sains. Et vous en tirez le maximum. Ce que cela signifie, c'est que vous vous focalisez sur le plaisir d'une manière qui vous aide à le maintenir et à lui permettre de croître. Quand le ressenti est bon, vous pouvez le répandre tout autour. Ainsi que le Bouddha le dit, vous voulez baigner le corps avec un sens d'aise, le sens de plénitude qui croît lorsque vous vous focalisez sur la respiration.

Tout ceci relève du deuxième cadre de référence : les sensations en tant que telles comme cadre de référence. Si vous lisez le Mahā satipaṭṭhāna *sutta* sur ce sujet, il est possible que vous compreniez qu'il vous dit de simplement rester avec toute sensation qui peut survenir, parce qu'il contient juste une liste des différents types de sensations sur lesquelles vous pouvez vous focaliser : les sensations agréables, les sensations désagréables, et les sensations neutres ; le plaisir charnel – c'est-à-dire les plaisirs physiques ou mentaux qui sont liés à la sensualité ; le plaisir non charnel – qui est lié à la pratique de la concentration – la douleur charnelle, la douleur non charnelle, et ainsi de suite. La manière dont ces choses sont simplement listées fait que cela donne l'impression que vous devez juste observer ces sensations lorsqu'elles apparaissent et qu'elles disparaissent, sans vous impliquer dedans, sans essayer de favoriser les sensations habiles ou d'abandonner les sensations malhabiles.

Mais si vous lisez le Mahā satipaṭṭhāna *sutta* en contexte, vous vous rendez compte que le Bouddha ne vous dit pas de juste vous focaliser sur tout ce qui peut survenir au hasard. Il existe un *sutta* où il demande : « Comment développez-vous les quatre établissements de *sati* ? Vous les développez en développant la Noble Octuple Voie. » – et cela inclut tout, depuis la Vue Juste, jusqu'à l'Effort Juste et la Concentration Juste. *Sati* Juste s'appuie sur l'Effort Juste et il en est un prolongement naturel ; il est conçu pour conduire à la Concentration Juste. Le Mahā satipaṭṭhāna *sutta* lui-même parle de l'ardeur

comme étant l'une des qualités que vous amenez à cette pratique. Le *sutta* lui-même n'explique pas l'ardeur – c'est l'une des raisons pour lesquelles il ne constitue pas un traitement exhaustif de la pratique de *sati* – mais d'autres passages du Canon montrent que l'ardeur signifie l'Effort Juste, générer le désir de faire ce qui est habile et abandonner ce qui est malhabile. Donc, dans ce contexte, certaines manières de se focaliser sur le plaisir sont malhabiles, et certaines manières de se focaliser sur le plaisir sont habiles.

Dans certains des autres *sutta* où le Bouddha présente la sensation, il recommande explicitement des méthodes pour réagir aux différents types de sensations. Par exemple, en ce qui concerne les sensations physiques : quand des plaisirs charnels apparaissent, vous devez faire attention à la tentation de devenir obsédé par la passion à leur sujet. Quand des douleurs charnelles apparaissent, faites attention à la tendance à être obsédé par l'irritation à leur sujet. Si vous essayez de trouver un bon fondement pour un bonheur ferme à l'intérieur, vous voulez développer les plaisirs non charnels, c'est-à-dire le plaisir qui provient de la concentration.

Donc, apprenez à acquérir une certaine maîtrise de vos sensations. Il est possible que cela vous semble étrange. Comment peut-on contrôler ses sensations ? Nous avons parfois l'impression que nos sensations sont ce que nous sommes vraiment, et qu'elles sont un donné. Mais ce n'est pas ainsi que le Bouddha les explique. Il dit que dans chaque sensation, il y a un élément de fabrication, c'est-à-dire un élément d'intention. Ceci s'applique aussi bien aux sensations physiques qu'aux sensations mentales. Vous voulez apprendre à voir où réside cet élément d'intention, et comment vous impliquer dedans de façon habile.

Ainsi qu'il le dit, c'est pour avoir une sensation que nous fabriquons ces sensations. Nous prenons le potentiel pour une sensation et, à travers notre intention d'avoir une sensation, nous le transformons en l'expérience effective d'une sensation. Cela semble bizarre que nous voulions fabriquer de la douleur, mais le fait est que nous ne sommes pas habiles pour fabriquer les choses, et c'est

donc ce avec quoi nous nous retrouvons. Nous voulons des sensations de plaisir, mais nous nous retrouvons souvent en train de créer de la douleur. Or, il y a certains éléments qui sont des donnés : vous avez une maladie physique, vous avez des maux et des douleurs dans le corps qui proviennent du vieux *kamma*, à propos desquels vous ne pouvez pas faire grand-chose. Mais ainsi que le dit Ajaan Lee, votre corps n'est pas totalement sujet à la douleur. Et vous avez vraiment le choix : où voulez-vous focaliser votre attention ? Que voulez-vous maximiser ? Voulez-vous maximiser la douleur ou maximiser le plaisir ?

Ce que nous faisons lorsque nous sommes assis ici en train de méditer, c'est apprendre à développer les habiletés qui sont nécessaires pour maximiser les formes de plaisir habiles, les manières habiles d'aborder le plaisir. Il existe même des formes de détresse habiles. Le Bouddha parle de la détresse du maître de foyer et de la détresse de la renonciation. Il y a détresse du maître de foyer quand vous n'obtenez pas les sensations physiques que vous voulez : vous ne voyez pas les objets visuels que vous aimeriez voir, ou vous n'entendez pas les sons que vous aimeriez entendre, vous ne sentez pas les odeurs, vous ne goûtez pas les goûts, vous n'obtenez pas les contacts physiques que vous aimeriez sentir. Et alors, cela vous irrite. Et pour la plupart d'entre nous, la manière dont nous traitons ce type de détresse consiste à essayer de trouver les choses que nous voulons, c'est-à-dire remplacer le chagrin du foyer par la joie du foyer. Cela se produit quand nous obtenons les objets visuels, les sons, les odeurs, les goûts, les sensations tactiles et les idées que nous aimerions avoir.

Mais le Bouddha dit que la meilleure solution consiste à abandonner le chagrin du maître de foyer en s'appuyant sur le chagrin du renonçant. Il y a chagrin du renonçant quand vous pensez au fait que vous n'avez pas encore obtenu l'Eveil. Vous aimeriez vraiment obtenir la paix, vous aimeriez vraiment obtenir le bonheur et la liberté qui accompagnent l'Eveil, et ce fait vous perturbe. Ce type de chagrin est réellement utile. Il est pareil à la tension quand vous bandez un arc pour tirer une flèche. C'est ce qui permet à la flèche de s'envoler.

Ce type de chagrin vous focalise sur ce que vous aimeriez vraiment faire, et il vous focalise sur le fait qu'il existe une voie qui conduit à cet éveil.

Donc, au lieu de juste rester bloqué avec le chagrin et la joie qui proviennent du fait que vous perdez et qu'ensuite vous obtenez, que vous perdez et qu'ensuite vous obtenez, et que vous reperdez les plaisirs des sens, vous vous focalisez sur le développement des éléments de la Voie. Et remarquez une chose : le Bouddha dit d'abandonner le chagrin du foyer en s'appuyant sur le chagrin du renonçant. Et il poursuit en disant d'abandonner le chagrin du renonçant en s'appuyant sur la joie du renonçant, c'est-à-dire quand vous atteignez finalement une partie de cette liberté, une partie de ce bonheur, une partie de cette paix à travers la pratique.

Mais comment abandonnez-vous une sensation ? Quand le Bouddha parle d'abandonner, ou de lâcher prise, ce n'est pas comme si votre esprit possédait une main qui saisit les choses. Vous êtes engagé dans des activités habituelles, des manières habituelles de réagir, des manières habituelles de penser, des manières habituelles de respirer, des manières habituelles de percevoir les choses, des manières habituelles de façonner les sensations. Et aussi longtemps que vous continuez à répéter ces schémas habituels, vous vous accrochez. Lâcher prise signifie s'arrêter. Vous vous rendez compte que ces vieilles habitudes ne vous apportent pas ce que vous voulez, et donc, vous vous arrêtez, tout simplement. Ou bien, vous apprenez à vous arrêter. Ce n'est pas toujours quelque chose d'automatique, mais c'est le but que vous recherchez : apprendre à voir là où vos manières habituelles de fabriquer votre expérience provoquent stress et douleur ; vous rendre compte que vous pouvez développer des habiletés alternatives qui ne provoquent pas cette douleur ; et vous focaliser ensuite de plus en plus sur ces habiletés. Comme je l'ai dit plus tôt, il y a un élément de fabrication, un élément d'intention dans toutes nos sensations, et vous voulez donc vous focaliser sur cela.

Il y a la fabrication corporelle, la manière dont vous respirez ; la fabrication verbale, la manière dont vous orientez vos pensées vers un sujet donné, tel une

sensation, et qu'ensuite vous évaluez : « Est-ce potentiellement habile ? Potentiellement malhabile ? Qu'est-ce que je vais faire avec ? » Et ensuite, il y a la fabrication mentale, qui est constituée par les sensations elles-mêmes, plus les perceptions que vous conservez à l'esprit. Il s'agit là de choses que vous pouvez apprendre à manipuler, apprendre à façonner. Vous disposez des matériaux bruts. Les matériaux bruts sont parfois un peu récalcitrants, mais vous pouvez faire certaines choses avec.

Donc, bien qu'il puisse y avoir une douleur ou une faiblesse dans le corps, vous n'êtes pas obligé d'être obsédé par la douleur ou par la faiblesse. Vous pouvez vous focaliser sur les endroits où se trouvent vos forces ; vous pouvez vous focaliser sur les endroits où se trouvent vos plaisirs. Focalisez-vous sur les différentes manières de respirer : quel est le type de respiration qui vous donnerait plus de force ? Quel est le type de respiration qui vous donnerait plus de plaisir ? Expérimentez. Apprenez des choses à propos de cela. Quelles sont les manières de penser à la respiration et d'évaluer la respiration qui donnent plus de plaisir ? Quelles sont les perceptions de la respiration qui donnent plus de plaisir, qui vous donnent plus de force ? Tout cela, ce sont des choses que vous pouvez manipuler, des choses avec lesquelles vous pouvez jouer. Et le simple fait de savoir que vous n'êtes pas juste la victime malheureuse de vos douleurs vous aide à vous faire passer du bon côté des choses.

Il est parfois utile de percevoir la douleur comme quelque chose qui s'éloigne de vous. Imaginez que vous êtes assis à l'arrière d'un de ces vieux breaks où les sièges arrière sont orientés dans le sens contraire de la marche. Vous êtes assis là et vous observez la route qui s'éloigne de vous, alors que vous allez en réalité dans la direction qui se trouve derrière vous. Donc, quand une douleur survient, elle ne vient pas réellement sur vous. La douleur s'éloigne, s'éloigne, s'éloigne. Vous l'observez s'éloigner, s'éloigner, s'éloigner. Il est possible qu'une autre douleur vienne la remplacer, mais il s'agit juste d'une autre douleur que vous allez observer s'éloigner, s'éloigner, s'éloigner. Maintenez cette perception à l'esprit : vous n'êtes pas en bout de chaîne d'une grande partie

de tous ces trucs, et les choses seront alors beaucoup plus faciles à accepter. Parce que vous voyez vraiment que chaque moment de douleur s'éloigne, s'éloigne, s'éloigne. Et lorsque vous vous focalisez sur cela, vous avez moins l'impression d'être une victime, d'être une cible, et plus l'impression que vous maîtrisez les choix qui s'offrent à vous.

Il y a longtemps, quand j'étais au collège, j'ai participé à une expérience de psychologie. Des ordinateurs généraient des numéros de façon aléatoire, et si votre numéro sortait pour une expérience de psychologie donnée, vous deviez y participer. C'était comme si le collège tout entier était un cobaye au service du Département de psychologie. Et il se trouve qu'au cours des quatre années que j'avais passées au collège, mon nom était sorti seulement une fois. Mais plus tard, lorsque je suis revenu de Thaïlande, l'organisation qui m'avait envoyé là-bas m'a offert une année d'études gratuite. Au cours de cette année, j'ai été choisi deux fois pour des expériences. Et les deux expériences étaient liées à la méditation – ce qui était quelque chose d'utile parce que je méditais déjà.

L'expérience était la suivante : on vous faisait plonger la main dans un seau d'eau très froide plein de glaçons. Et on vous disait ensuite d'imaginer que le froid dans votre main, dans ce cas, c'était la main droite, pouvait passer d'une manière ou d'une autre dans votre main gauche, et que la chaleur dans la main gauche pouvait retourner dans la main droite. On nous disait : « Visualisez juste ce phénomène en train de se produire et voyez combien de temps vous pouvez garder la main dans le seau. » Voilà ce que l'on m'avait dit de faire. Je suis donc resté assis là, avec ma main dans le seau, pendant cinq minutes. La personne qui dirigeait l'expérience a dit finalement : « Ok, vous pouvez maintenant arrêter. Vous brisez la courbe statistique. »

Il se trouve que je faisais partie d'un groupe sur un total de trois groupes. Et je me trouvais heureusement dans le groupe où on vous disait comment gérer la douleur. On disait au premier groupe : « Plongez votre main dans le seau d'eau glacée et retirez-la aussitôt que cela devient désagréable, aussitôt que vous ne pouvez plus le supporter. » On disait au deuxième groupe : « Plongez votre main

dans le seau et essayez juste de la maintenir dedans aussi longtemps que vous le pouvez. » Et on disait au troisième groupe ce qu'on m'avait dit. On nous donnait à faire quelque chose par rapport à la douleur, utiliser notre perception, utiliser notre respiration, et l'énergie respiratoire. Les choses n'auraient pas été expliquées de cette manière, mais c'est de cela qu'il s'agissait. Et bien entendu, les personnes qui faisaient partie du troisième groupe pouvaient garder leur main dans l'eau glacée beaucoup plus longtemps que celles des deux autres groupes.

Donc, le simple fait d'avoir cette perception que vous jouez vraiment un rôle dans l'intensité de la douleur qu'il va y avoir, et dans l'intensité de la souffrance qu'il va y avoir : cela vous donne la confiance nécessaire pour affronter beaucoup des douleurs qu'autrement, vous ne pourriez pas supporter.

C'est là tout le sujet de *sati* des sensations : apprendre à voir l'élément intentionnel dans la sensation sur laquelle vous êtes en train de vous focaliser, et apprendre comment modifier cet élément intentionnel afin de ne pas souffrir autant, afin de pouvoir abandonner les manières malhabiles de traiter les sensations et les remplacer par d'autres plus habiles. Au lieu de faire des allers-retours entre le chagrin du foyer et la joie du foyer, ou la détresse du maître de foyer et la joie du maître de foyer, vous passez au chagrin du renonçant, ce qui, ainsi que je l'ai dit, est semblable au fait de bander l'arc qui propulse la flèche en direction de la joie. C'est ce qui vous permet de donner naissance non seulement au plaisir physique, mais aussi au plaisir mental, à l'aise mentale. Même quand il y a des douleurs que vous ne pouvez pas changer, vous pouvez malgré cela avoir un sens d'aise mentale vis-à-vis d'elles. C'est là tout le sujet de ce deuxième cadre de référence, des sensations en tant que telles.

Donc, conservez toujours à l'esprit le fait que vous pouvez vraiment exercer un certain contrôle sur ces choses-là, que vous voulez trouver où réside cette capacité, et que vous voulez la maximiser pour qu'elle serve à ce qui est utile. C'est de cette façon que vous amenez l'ardeur à la pratique de *sati*.

Et c'est de cette façon que *sati* fait partie de la Voie, parce que *sati* ne consiste pas uniquement à voir les choses en « pleine conscience ». Cela consiste à

conserver quelque chose à l'esprit. Dans ce cas, vous conservez à l'esprit le fait qu'il existe un élément intentionnel dans vos sensations, et que vous pouvez faire quelque chose à ce sujet. Vous ne voulez pas oublier cela. Vous devez conserver cela à l'esprit en toutes circonstances. C'est de ça que vous avez *sati*. Quand vous combinez cela à l'ardeur et à l'attitude d'alerte, vous vous rapprochez de plus en plus du stade où vous développez la joie du renonçant, et vous voyez les résultats de la pratique, vous voyez que le Bouddha savait vraiment de quoi il parlait : nous pouvons trouver une paix, une liberté, et un bonheur qui ne meurent pas. Ce ne sont pas juste des choses qui sont écrites dans des livres, ou des mots dans des enseignements. Ce sont des choses que nous pouvons réellement trouver en nous.

LE TROISIÈME CADRE DE RÉFÉRENCE

15 octobre 2009

Une des habiletés importantes que vous devez apprendre à développer en tant que méditant, c'est la faculté d'interpréter ce qui se passe dans votre propre esprit. Cela fait partie du troisième cadre de référence, qui traite de l'habileté à suivre l'esprit en tant que tel. Ici, suivre signifie non seulement observer l'esprit, mais aussi trouver ce dont l'esprit a besoin. Il s'agit de la partie qui a tendance à être laissée de côté.

En d'autres termes, quand l'esprit éprouve un désir pour quelque chose, quand il éprouve de la colère contre quelque chose, quand il est dans l'illusion à propos des choses, quand il se sent contracté, vous n'en restez pas là. Vous vous demandez ce qui lui manque. Cela provient de l'explication du Bouddha à propos de la méditation sur la respiration. Comme vous le savez, ces instructions comportent seize étapes qui sont réparties en quatre tétrades, ou des ensembles de quatre instructions. La troisième tétrade – qui correspond au troisième fondement de *sati* ou au troisième cadre de référence, l'esprit en tant que tel – débute en disant que vous êtes sensible à l'esprit lorsque vous inspirez et que vous expirez, et que vous vous entraînez ensuite pour rendre l'esprit joyeux, pour stabiliser l'esprit et pour affranchir l'esprit, lorsque vous inspirez, lorsque vous expirez. Il s'agit de l'aspect actif des instructions. C'est ce que vous faites en réaction au fait d'interpréter ce qui se passe dans l'esprit et de voir ce qu'il y a dedans.

Vous pouvez travailler avec l'esprit de nombreuses manières différentes. L'une d'entre elles consiste à scanner le corps. Quand l'esprit est fatigué, il a besoin d'être énergisé. Et dans ce cas, la respiration est quelque chose de très utile. Quelle est la manière de respirer qui procure de l'énergie ? Qu'est-ce qui est vraiment satisfaisant lorsque le souffle pénètre, lorsque le souffle ressort, guérissant le corps, et, à travers le corps, guérissant l'esprit ? Il s'agit là d'une

habileté importante. Cela demande que vous appreniez à interpréter votre respiration et à remarquer comment la respiration a un effet sur l'esprit.

Ceci constitue un petit retour en arrière vers le deuxième cadre de référence, où vous êtes conscient du processus de la fabrication mentale. On trouve parmi les éléments de la fabrication mentale la sensation et les perceptions. Cela souligne le fait que la sensation peut avoir un impact sur l'esprit. Si vous pouvez produire un sens d'aise, un sens de bien-être, un sens de plénitude dans le corps, cela peut avoir un bon effet calmant ou un bon effet qui donne de l'énergie à l'esprit.

Ainsi que le Bouddha le dit, il existe aussi des sujets ou des perceptions auxquels vous pouvez penser, qui procurent de l'énergie, ou qui rendent joyeux. Vous pouvez penser aux occasions où vous avez été généreux, aux occasions où vous avez été vertueux. Quand vous vous souvenez d'une occasion où vous avez été généreux de votre propre chef, cela rend l'esprit joyeux. C'est vraiment quelque chose de nourrissant et de bien. C'est la raison pour laquelle il est tellement important que la générosité ne soit pas quelque chose d'imposé. J'ai lu il y a déjà un certain temps quelque chose écrit par une personne qui se trouve être un moine, où il est dit que si le bouddhisme doit devenir un jour une bonne religion mondiale, il faudrait qu'il commence par avoir quelques bonnes organisations caritatives au niveau mondial. Il critiquait les personnes qui méditent, car selon lui elles sont égoïstes et elles se préoccupent seulement d'elles-mêmes. Cette déclaration insiste très fortement sur la notion d'obligation.

Il est intéressant de noter que le Bouddha n'a jamais forcé les gens en utilisant cette notion d'obligation en ce qui concerne la générosité. Un jour, le roi Pasenadi vint voir le Bouddha et il lui demanda : « Où faut-il faire un don ? » Et le Bouddha répondit : « Là où cela vous inspire. » Il a fait de cela une règle pour les moines, selon laquelle si quelqu'un leur demande où il faut faire un don, ils ne peuvent pas dire : « Faites-le à moi. » Ils ne peuvent pas dire : « Faites-le à cette personne. » Ils ne peuvent pas dire : « Faites-le à cette organisation caritative. » Ce qu'ils ont le droit de dire, c'est : « Faites-le là où cela vous inspire, ou bien là où

vous pensez qu'il sera bien utilisé, ou encore là où il durera longtemps. » Le but de tout cela est de protéger l'acte de générosité afin qu'il soit un acte qui nourrit. Ce n'est pas en agissant contre votre gré, parce que cela constitue une obligation, que vous vous sentez bien d'être généreux. C'est quand vous donnez de votre propre gré. Quand l'esprit a besoin de se sentir élevé, c'est le type de générosité vers lequel vous pouvez tourner votre regard, et dire : « Ah oui, j'ai fait cela de mon propre gré. » Et c'est quelque chose qui procure de l'énergie.

C'est la même chose en ce qui concerne les préceptes. Le Bouddha parle des préceptes comme de quelque chose qui constitue un don, un don que vous faites à tout le monde. C'est la raison pour laquelle les préceptes doivent être des préceptes qui ne connaissent aucune exception. Vous décidez que vous n'allez pas tuer qui que ce soit, quoi que ce soit, quelles que soient les circonstances. Vous n'allez pas voler quoi que ce soit à qui que ce soit. Vous n'allez pas avoir des relations sexuelles illicites avec qui que ce soit. Vous n'allez pas mentir à qui que ce soit. Vous n'allez pas du tout prendre de produits intoxicants. Quand vous maintenez cette résolution illimitée, le Bouddha dit que vous fournissez une sécurité illimitée à tous les êtres. Quand vous fournissez une sécurité illimitée à tous les êtres, vous obtenez vous-même une part de cette sécurité illimitée. Et réfléchir au fait que vous ne faites pas de mal à qui que ce soit avec vos actions, c'est quelque chose qui nourrit. C'est quelque chose qui élève l'esprit.

Voilà donc quelques-uns des outils qui sont utiles pour rendre l'esprit joyeux, pour satisfaire l'esprit, ou pour élever l'esprit, quand vous sentez qu'il a besoin de ce type de nourriture.

Une autre étape de la méditation sur la respiration consiste à stabiliser l'esprit. C'est quelque chose qu'il faut utiliser quand l'esprit est complètement éparpillé. Qu'est-ce qui peut l'amener au moment présent ? Encore une fois, cela peut se faire grâce à la manière dont on respire. Si vous trouvez un sens de plénitude dans la respiration, essayez de le maximiser. Comment pouvez-vous respirer de manière telle que cela maintient ce sens de plénitude tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration ? On a parfois tendance à exercer une

pression sur le souffle pour le faire sortir, et on est alors obligé d'utiliser la force pour le faire revenir à l'intérieur, ce qui diminue le sens de plénitude. Donc, au lieu de faire cela, et si vous mainteniez un sens de plénitude tout au long de l'inspiration, de plénitude tout au long de l'expiration, et également entretemps ? Si vous remarquez un quelconque sens de serrement, arrêtez, tout simplement. Voyez combien de temps vous pouvez maintenir ce sens de plénitude. Et cela devient tout à fait captivant.

Mais si l'esprit ne peut pas s'empêcher de partir en pensant à une chose ou à une autre, s'il trouve toujours des excuses pour penser à quelque chose, vous pouvez vous dire : « Hé, et si je mourrais cette nuit ? » Et vous vous rendez alors compte que tous ces plans, toutes ces choses à propos desquelles vous vous inquiétez, n'auraient absolument plus aucun sens. Donc, pourquoi vous vous embêtez avec elles ? Ou même si vous ne mourez pas cette nuit, un moment viendra où ces choses n'auront absolument plus aucun sens. Imaginez que vous êtes déjà mort et que vous contemplez cette vie, et posez-vous la question suivante : « Suis-je heureux de m'être inquiété à propos de x pendant deux heures cette nuit-là, alors que j'aurais pu consacrer ce temps à méditer ? » Penser ainsi vous aide à prendre de la distance vis-à-vis des pensées qui vous dérangent.

Une des élèves d'Ajaan Fuang – une femme âgée qui avait commencé à méditer tard dans la vie, mais qui était une méditante très sérieuse – m'a autrefois raconté qu'une nuit, elle était assise en méditation quand une voie pénétra dans sa tête, disant : « Tu vas mourir cette nuit. » Et elle eut la présence d'esprit de dire : « Bien. Si je dois mourir cette nuit, que je meure en méditant. » Elle resta donc assise là avec la sensation que son corps se disloquait, que l'ensemble des différents processus fonctionnaient de façon désordonnée. Elle chercha un endroit où elle pourrait obtenir un sens de confort dans la respiration, mais il n'y en avait aucun dans la respiration, il n'y avait aucun endroit dans le corps où elle pouvait obtenir un sens d'aise. Elle dit que c'était comme si une maison était en feu. Elle ne pouvait rester nulle part.

Mais elle pensa alors à l'élément de l'espace. L'espace n'était pas affecté par l'agitation qui régnait dans les autres éléments. Elle se focalisa donc juste sur la pensée : « espace, espace, espace » et elle put ainsi développer une sensation d'espace. On peut faire cela en pensant aux différents atomes qui se trouvent dans le corps. Il y a beaucoup d'espace en chacun d'eux et autour de chacun d'eux. Donc, focalisez-vous sur cet espace et pensez qu'il se répand à travers tout le corps, et au-delà du corps. Elle maintint cette perception. Plus tard, lorsqu'elle se retira de cet état, elle découvrit que tout était revenu à la normale dans son corps. Elle ne mourut pas. Mais elle apprit quelque chose d'important. Quand les choses deviennent vraiment difficiles, vous pouvez aller à l'espace et rester juste là, avec ce sens d'équanimité et d'aise.

Donc, quand vous remarquez que l'esprit saute dans tous les sens comme du pop corn, ou même quand son contact avec son objet de méditation est distendu, posez-vous la question suivante : « Qu'est-ce qu'il est nécessaire d'avoir, ici ? Comment puis-je me brancher sur l'objet de méditation afin que tout soit bien confortable ? » Encore une fois, cela demande de non seulement interpréter ce qui se passe dans votre esprit, mais aussi de trouver ce que vous pouvez faire pour le ramener à un état d'équilibre.

Ceci est aussi en lien avec la troisième technique recommandée par le Bouddha, qui consiste à affranchir l'esprit. Le mot « affranchir » possède ici plusieurs significations. Il peut signifier affranchir l'esprit des qualités mentales malhabiles afin de pouvoir l'amener à la concentration de base. En d'autres termes, on l'affranchit des empêchements, de tous ses soucis ou préoccupations quels qu'ils soient. Ensuite, quand on est concentré, comment l'affranchit-on des niveaux de concentration les plus grossiers pour l'amener à des niveaux de concentration plus raffinés ?

C'est là où vous commencez à devenir plus habile quand vous utilisez le discernement au cours de la méditation, pour sentir : « Où y a-t-il un quelconque stress non nécessaire dans l'état d'esprit que j'ai ici ? Que puis-je faire pour abandonner ce qui provoque ce stress ? » Si l'esprit est rempli par les souillures,

rempli par les empêchements, vous pouvez utiliser la contemplation de la mort pour ramener les choses à votre focalisation. Vous pouvez aussi utiliser toute autre technique dont vous avez découverte qu'elle marche avec le désir sensuel, la malveillance, tous les autres empêchements. Cela constitue une des manières d'affranchir l'esprit.

Ou bien, quand vous êtes assis ici en train de contempler la respiration, d'évaluer la respiration, il arrive un moment où, ainsi qu'Ajaan Fuang le dit, c'est comme si on ajoutait de l'eau dans une jarre : au bout d'un certain temps, la jarre va être pleine, et même si on continue à verser de l'eau dedans, elle n'en sera pas plus pleine pour autant. En d'autres termes, quand vous vous rendez compte que vous avez évalué la respiration, que vous l'avez rendue agréable et confortable, il arrive un moment où elle ne peut pas devenir plus confortable qu'elle ne l'est déjà. Il y a un sens de plénitude, un sens d'aise, et vous ne pouvez pas l'améliorer en l'évaluant. Vous vous laissez donc juste pénétrer dans ce sens de plénitude pour être un avec la respiration. Vous n'êtes pas du tout obligé de l'évaluer. Vous restez juste avec la sensation respiratoire telle qu'elle est. Lorsque vous lâchez prise de l'activité de penser et d'évaluer, vous êtes alors en contact beaucoup plus étroit avec la respiration, vous êtes plus un avec la respiration. Donc, en affranchissant l'esprit, vous le rendez aussi beaucoup plus stable.

Il va encore y avoir un sens de ravissement, mais au bout d'un certain temps, ce ravissement devient fatigant. Vous essayez donc de vous focaliser sur un niveau d'énergie respiratoire plus raffiné pour dépasser le ravissement. Mais ne soyez pas pressé de vous débarrasser du ravissement. Après tout, il a un rôle à jouer, celui de vous procurer de l'énergie, de vous fournir de la nourriture quand vous en avez besoin. Mais quand il commence à devenir fatigant, il est alors temps de vous focaliser sur un niveau plus raffiné de respiration, afin de ne plus être impliqué dans le ravissement. Cela constitue un autre niveau d'affranchissement.

Ensuite, lorsque vous reliez l'ensemble des différents courants d'énergie respiratoire dans le corps afin qu'ils se nourrissent les uns les autres, qu'ils

s'alimentent les uns les autres, vous en arrivez finalement à un stade où vous n'avez plus du tout besoin de « faire » l'inspiration et l'expiration. Cela constitue un autre niveau d'affranchissement.

C'est en faisant ces choses-là que le Bouddha dit que vous développez le troisième fondement de *sati* ou le troisième cadre de référence.

Il ne s'agit donc pas de juste noter tout ce qui peut se trouver là, et ensuite de juste être avec tout ce qui peut se trouver là. Vous vous entraînez pour trouver : « De quoi l'esprit a-t-il besoin, ici ? Comment puis-je mieux l'équilibrer ? Comment puis-je satisfaire ses besoins ? » Parce que, après tout, le Bouddha a dit que la manière de développer l'établissement de *sati*, c'est de développer la Noble Voie, et cela inclut tous les facteurs de la Voie, depuis la Vue Juste jusqu'à la Concentration Juste.

Il ne s'agit donc pas juste d'une observation passive, ou de « pleine conscience ». Vous essayez de développer chaque facteur de la Voie et, en faisant cela, votre *sati* se renforce. Parce qu'après tout, vous avez *sati* de quoi ? Vous avez *sati* du corps en tant que tel, des sensations, des états d'esprit, des qualités mentales en tant que tels, mais vous avez aussi *sati* des tâches qui accompagnent la Voie, en particulier la voie qui consiste à abandonner tout ce qui est malhabile, et à développer tout ce qui est habile. Vous conservez également cela à l'esprit.

Cela signifie apprendre à faire appel aux différents outils dont vous disposez en tant que méditant. Vous devez disposer de nombreux outils. Si vous étiez un menuisier qui dispose seulement d'un marteau, vous n'arriveriez à rien si vous essayiez de construire quelque chose. Si vous étiez un cuisinier qui sait seulement faire frire les choses, mais que vous ne sachiez pas comment les faire bouillir, ou les faire mijoter, si vous ne maîtrisiez aucune des autres techniques de cuisson, vous seriez un cuisinier très limité. C'est la même chose pour un méditant : vous devez disposer de nombreuses techniques, de nombreuses approches pour traiter l'esprit, parce que l'esprit connaît de nombreux états, manifeste de nombreux symptômes. Vous vous en affranchissez non pas en restant juste assis là et en les observant, mais en développant les facteurs de la

Voie, Concentration Juste incluse, en apprenant comment interpréter ce qui se passe dans votre esprit et en lui fournissant ensuite ce qui peut lui manquer.

Donc, souvenez-vous que vous disposez de nombreuses habiletés que vous pouvez développer. Et quand vous les aurez développées, ne les oubliez pas. Vous ne passez pas d'un niveau de concentration à un autre sans jamais revenir au précédent, même aux premiers. Si, quand vous avez appris à amener l'esprit à un état d'équanimité, vous demeurez juste dans l'équanimité, vous passez à côté d'un grand nombre de choses dont vous avez besoin. Les choses commencent à s'épuiser. L'esprit peut s'affaiblir ; le corps peut ne plus être bien nourri en terme d'énergie respiratoire. Vous retournez donc un peu en arrière et vous prenez un peu de ravissement, un peu d'aise, un peu de plaisir pour vous encourager.

La même femme âgée dont je viens de parler, la première fois que je l'ai rencontrée, vint à Wat Dhammasathit lorsque je fus ordonné pour la première fois. Un soir, alors qu'elle était assise là en train de méditer avec le groupe, Ajaan Fuang – qui s'adressait souvent aux méditants pendant qu'ils étaient en train de méditer – lui dit : « Hé ! Tu te focalises trop longtemps sur la respiration fraîche, subtile. Si tu fais cela tout le temps, ça ne va pas être bon pour toi. » Il se trouve qu'elle était heureuse d'avoir pu atteindre ce niveau de respiration subtile, mais il lui dit : « Tu sais, tu as parfois besoin de revenir en arrière et de fournir au corps une respiration plus forte, parce que le corps a besoin de ça. Il a besoin d'être nourri de façons différentes, à des moments différents. » Il s'agit là d'une partie importante de l'utilisation de votre discernement au cours de votre méditation : ne pas simplement rester au stade que vous pensez être le plus élevé auquel vous pouvez parvenir, mais vous rendre compte que chaque stade possède une certaine utilité, que les différents niveaux de concentration possèdent chacun une certaine utilité.

Donc, conservez à l'esprit le fait que vous disposez d'une boîte à outils complète. Essayez de ne pas oublier vos outils quand vous en avez besoin.

LE QUATRIÈME CADRE DE RÉFÉRENCE

29 mars 2009

Ajaan Lee faisait souvent remarquer que quand on est focalisé sur la respiration, on n'a pas seulement là le premier cadre de référence. Les quatre cadres sont présents. La respiration est le corps en tant que tel. Cela constitue le premier cadre de référence. Les sensations de plaisir ou de douleur que l'on rencontre lorsque l'on s'occupe de la respiration sont considérées comme les sensations en tant que telles. Cela constitue le deuxième cadre. Quant à l'état d'esprit que l'on essaie de développer, on voit s'il est souillé, ou non. Ou bien, lorsque l'on pénètre plus avant dans ce troisième cadre de référence, on commence à remarquer quand l'esprit est concentré et quand il ne l'est pas ; quand il est vaste ou spacieux, ou quand il ne l'est pas ; s'il est affranchi ou non ; s'il a déjà été dépassé ou non.

Et puis il y a le quatrième cadre de référence, les *dhamma*. Souvent, nous ne savons pas comment utiliser de façon pratique ce quatrième cadre de référence, parce qu'il semble n'être guère plus qu'une liste d'enseignements sur le *Dhamma*. Mais il est beaucoup plus que cela. Il s'agit d'une liste de différents cadres de référence à conserver à l'esprit pour pouvoir traiter les problèmes qui surgissent au cours de la pratique. On peut regarder les choses selon les termes des cinq empêchements, des cinq agrégats de l'agrippement, des six médias sensoriels, des sept facteurs de l'Eveil, ou des Quatre Nobles Vérités. Chaque liste fournit un cadre de référence utile qui permet de regarder ce qui se passe effectivement dans les différents aspects de la pratique. Et pas seulement de les regarder : les listes fournissent aussi un guidage quant à ce qu'il est nécessaire de faire. Il ne s'agit pas d'exercices qui portent sur la « pleine conscience », parce que chaque élément de chaque liste s'accompagne d'un devoir spécifique. Une fois que l'on a compris ce qui se passe selon les termes de ce cadre de référence particulier, on sait quoi faire en retour, on sait quoi faire de façon proactive.

Par exemple, dans la vie quotidienne, un des principaux problèmes qui se pose en pratique est celui de la retenue des sens. Il s'agit d'un domaine où c'est une bonne chose d'utiliser le cadre de référence des six médias sensoriels. Ainsi que le Bouddha l'a dit dans ce contexte, quand vous regardez, essayez de remarquer où se trouve l'entrave présente dans l'acte de regarder. Si vous écoutez, où se trouve l'entrave présente dans l'acte d'écouter ? Et l'« entrave » se définit ici comme une forme de passion et de délice vis-à-vis de ce que vous regardez, ou de la raison pour laquelle vous regardez. Le sens de délice ne surgit pas toujours après que vous avez remarqué quelque chose de délicieux. Vous avez parfois à l'avance une idée très claire de ce que vous voulez rechercher : vous voulez être énervé par quelque chose, vous voulez être attiré par quelque chose, et vous allez donc chercher des histoires.

Ceci est particulièrement vrai en ce qui concerne les pensées. Quand une pensée surgit, remarquez quel est l'attrait de cette pensée. Remarquez pourquoi vous êtes attiré par ce type de pensée. Une fois que vous avez l'attrait, regardez ensuite les inconvénients. Quels sont les inconvénients de suivre ce type de pensée ? Si vous laissez libre cours à ce type de pensée dans votre esprit, où cela vous conduirait-il ? Si vous remarquez une entrave – en d'autres termes, vous vous délectez vraiment de faire quelque chose, au point que cela vous éloigne de votre centre – ne restez pas simplement assis comme ça, en vous disant : « Oh, je suis pris dans une entrave, » et n'en restez pas là. Vous devez faire quelque chose pour trancher l'entrave – parce que ces entraves sont la cause de la souffrance, ce qui signifie que votre devoir vis-à-vis d'elles est de les abandonner dès que vous les remarquez. Le gros problème ici, c'est bien entendu que nous prenons souvent plaisir à nos entraves. En fait, nous les créons dans le but de pouvoir prendre plaisir en elles. Nous devons en conséquence faire quelque chose que nous n'aimons habituellement pas faire : regarder en face ce à quoi nous prenons plaisir, et voir où cela provoque des problèmes. Il est possible que ce dont nous nous délectons nous semble agréable et distrayant sur le moment, mais où cela va-t-il nous entraîner plus tard ?

Vous pouvez utiliser ce cadre de référence tout au long de la journée, et vous pouvez également l'utiliser pendant votre méditation. Vous êtes assis ici en train de vous focaliser sur la respiration, et brusquement, votre esprit part en direction de quelque chose que vous avez vu la semaine dernière, de quelque chose que vous avez lu hier, ou de quelque chose que vous anticipez pour demain. Recherchez l'entrave. Où se trouve la passion ? Où se trouve le délice dans cette pensée particulière ? Que pouvez-vous faire pour voir à travers elle afin de vous arracher à ce plaisir ? Ainsi que le Bouddha l'a noté, la meilleure chose à faire, c'est de vous arracher à ces manières malhabiles de penser, et d'encourager à leur place des manières inoffensives de penser. C'est à partir de là que vous orientez l'esprit vers la concentration.

C'est là où les deux cadres de référence des empêchements et des facteurs de l'Eveil deviennent utiles. Quand vous vous asseyez et que vous essayez de concentrer l'esprit, il est utile de comprendre exactement quelle est la situation : « Qu'est-ce qui se passe, ici ? Quel est l'empêchement qui me tourmente en ce moment même ? » Une fois que vous êtes capable d'identifier un dérangement comme un désir sensuel, de la malveillance, de la torpeur et de la léthargie, de l'agitation et de l'anxiété, ou de l'incertitude, vous savez alors quoi faire avec. Et parfois, le simple fait de le reconnaître comme étant un problème vous permet de franchir l'obstacle.

Ceci est dû au fait que l'une des caractéristiques des empêchements, c'est qu'ils vous trompent. Quand un désir apparaît, votre esprit se trouve habituellement déjà du même côté que le désir. Vous ne le voyez pas comme quelque chose qui constitue un problème. L'objet que vous désirez est *vraiment* quelque chose de désirable. Quand vous éprouvez de la malveillance vis-à-vis de quelqu'un, celui-ci est *vraiment* affreux. Quand l'esprit est somnolent, il est *vraiment* temps de se reposer. Il est temps de dormir. L'esprit est trop fatigué. Et ainsi de suite. Vous devez apprendre à voir ces attitudes comme constituant d'authentiques empêchements, comme de réels obstacles sur la voie que vous suivez, et à ne pas vous laisser bernier en vous mettant de leur côté. Demandez-

vous : « Cela m'empêche de faire, de voir... quoi ? » Eh bien, d'une part, cela vous empêche d'apprendre des choses à propos des potentiels que recèle la concentration. Vous êtes assis ici en train de ressasser vos vieilles manières de penser et vous ne sortirez jamais de vos vieilles ornières.

Nous lisons que les *ajaan*, que les personnes mentionnées dans le Canon ont obtenu de forts états de concentration. Nous lisons des descriptions de la concentration. Mais dans quelle mesure la concentration est-elle quelque chose de réel ? A quoi correspondent exactement ces mots ? Si vous passez tout votre temps à batifoler avec les empêchements, vous ne le saurez jamais. La seule manière d'obtenir une connaissance directe de ces choses, c'est en examinant l'empêchement avec l'attention appropriée, de voir qu'il est une cause de souffrance. Essayez de rechercher où se trouve le stress, regardez où se trouve la limitation, pour voir comment cet empêchement dilapide votre énergie. Et recherchez ensuite comment l'abandonner.

Quand vous faites cela, vous développez les trois premiers facteurs de l'Eveil : *sati*, l'analyse des qualités, et la persistance. *Sati* est ce qui vous aide à vous souvenir de rechercher ce qui est habile et malhabile ; l'analyse des qualités – qui est alimentée par l'attention appropriée – est ce qui vous permet de reconnaître les qualités habiles et malhabiles lorsqu'elles apparaissent ; et la persistance est ce qui est lié au désir de développer celles qui sont habiles et d'abandonner celles qui sont malhabiles. L'analyse des qualités vous aide en fait de nombreuses manières. Non seulement elle reconnaît ce qui est habile et ce qui ne l'est pas, mais elle vous aide aussi à trouver comment saper un état d'esprit malhabile, comme un empêchement, et comment développer à sa place les facteurs de l'Eveil restants. En tant qu'ensemble, ces sept facteurs de l'Eveil constituent un bon cadre de référence qui permet de découvrir comment utiliser le discernement pour faire que l'esprit s'établisse. Vous faites en particulier attention à ce que ces facteurs soient équilibrés. S'ils ne le sont pas, comment les équilibrez-vous ?

Il existe un *sutta* qui compare cette action d'équilibrer les choses à faire en sorte qu'un feu brûle avec le niveau d'intensité correct. En d'autres termes, vous essayez de développer le feu de la concentration, le feu des *jhāna*, la flamme stable d'une conscience centrée. Parfois, il semble sur le point de s'éteindre parce que le niveau d'énergie est trop faible. Dans de tels cas, vous ne voulez pas mettre l'accent sur des qualités telles que la sérénité, la concentration, ou l'équanimité. Vous voulez mettre l'accent sur des qualités plus actives. Remettez l'esprit en marche. Analysez les choses en fonction de ce qui est habile et malhabile, et fournissez ensuite l'effort nécessaire pour vous débarrasser des qualités malhabiles et développer celles qui sont habiles. En adoptant ce rôle plus actif, vous pouvez – lorsque les qualités habiles se renforcent – développer un fort sens de ravissement, de rafraîchissement. Cela apporte encore plus d'énergie à l'esprit. Si d'un autre côté, votre esprit est trop actif et trop nerveux, vous devez à ce moment-là essayer de le calmer. Recherchez la sérénité. Faites en sorte que l'esprit se focalise sur les actions qui calment la respiration, en travaillant sur la tension qui existe dans le corps, jusqu'à ce que l'esprit soit plus fermement concentré et qu'il puisse atteindre un état d'équanimité et d'équilibre.

Donc, encore une fois, les cadres de référence des cinq empêchements et des sept facteurs de l'Eveil ne constituent pas simplement des lignes directrices pour appliquer la « pleine conscience ». Ils constituent des cadres de référence qui vous disent quoi faire si vous vous retrouvez face à un état d'esprit particulier alors que vous essayez de concentrer fortement l'esprit. Ils vous aident à acquérir un sens de ce en quoi consiste votre devoir, où vous pouvez trouver comment vous sortir de cet état particulier déséquilibré ou malhabile. Ou bien, si vous trouvez que vous êtes équilibré et que l'esprit va bien, votre devoir consiste alors à maintenir cet état. Vous ne dites pas simplement : « Oh, c'est à ça que ressemble la concentration, » et vous ne l'abandonnez pas, de peur de vous y attacher. Vous essayez de la maintenir. Vous essayez de comprendre ce qui en est la cause afin de pouvoir la maintenir. C'est là où vous essayez d'amener une part de volonté.

Il y a quelques années, je parlais à un groupe de personnes qui suivaient une formation pour devenir des enseignants de *vipassanā*. Je venais juste de mentionner cet élément d'essayer de conserver l'esprit stable, et une des personnes a alors dit : « Hum, on dirait que vous parlez du fait d'utiliser la volonté, mais je sais que vous ne pouvez pas vouloir dire ça. » Et je lui ai répondu : « C'est précisément ce que je veux dire. » L'élément d'intention est de la volonté, et c'est quelque chose que vous devez utiliser au cours de la pratique. Mais vous ne pouvez pas juste utiliser la force de la volonté pour que les choses se fassent. Vous devez aussi utiliser votre compréhension du phénomène de la cause et de l'effet afin que votre utilisation de la volonté soit habile. C'est à cela que servent les catégories du quatrième cadre de référence. Elles sont là pour vous aider à vous guider, une fois qu'un état d'esprit particulier surgit dans l'esprit, quant à ce que vous devez faire si vous voulez vraiment trouver le bonheur véritable. En d'autres termes, ce ne sont pas simplement des instructions sur la façon de réagir à certaines situations. Ce sont aussi des instructions sur la façon de donner naissance à la Voie.

C'est encore plus clair en ce qui concerne les catégories des Quatre Nobles Vérités. Vous analysez d'abord les choses selon les termes de la première Noble Vérité – les cinq agrégats de l'agrippement – pour comprendre où se situe le stress, où se situe la souffrance ici, l'endroit et la façon dont vous vous agrippez à ces choses-là. Vous voulez en particulier apprendre à identifier chacun des agrégats de l'agrippement – la forme, la sensation, la perception, la fabrication et la conscience – en tant qu'événements, qu'activités, pour voir ce qui les pousse à agir, et comment ils s'arrêtent. Vous essayez ensuite de remarquer comment vous vous y agrippez, comment vous les répétez continuellement de façon obsessionnelle. Après cela, vous démontez votre agrippement. Si quelque chose perturbe votre concentration, démontez-le selon les termes des quatre types d'agrippement : où se situe l'agrippement ? De quel type d'agrippement s'agit-il ? Est-ce de l'agrippement sensuel ? Est-ce de l'agrippement aux habitudes et aux pratiques ? Aux vues ? Aux idées de ce que vous êtes ou de ce qui vous

appartient ? Essayez de le comprendre – ce qui constitue après tout le devoir en ce qui concerne la première Noble Vérité. Une fois que vous avez compris la souffrance ou le stress, vous devez être capable de voir où se situe sa cause. Qu'est-ce qui fait que vous vous agrippez ? Où se situe le désir ardent ? Essayez de saisir cela alors même que ça se produit. Quand vous pouvez saisir cela alors même que ça se produit, le devoir consiste alors à l'abandonner, à arrêter de le faire. Quant aux aspects de la Voie qui peuvent vous aider à voir ces choses-là, vous les développez : l'ensemble des huit facteurs de la Voie, en particulier la Concentration Juste. C'est là où vous avez une attitude proactive.

Quand vous avez maîtrisé la concentration, le cadre de référence des cinq agrégats de l'agrippement se révèle à nouveau pratique. Quand tous les facteurs de la Voie sont dans un état d'équilibre satisfaisant, vous commencez à analyser la concentration selon les termes des cinq agrégats pour voir où elle est stressante elle aussi. Même l'équanimité du quatrième *jhāna* possède une part de stress. Vous devez le rechercher afin de pouvoir développer une dépassion complète.

C'est la raison pour laquelle, quand vous avez maîtrisé la concentration, il est utile de démonter de cette manière ces états de concentration. Où la sensation joue-t-elle un rôle ici ? Où se situe la perception ? Où se situent les fabrications en matière de pensée ? Où se situe la conscience de ceci ? A quel aspect vous agrippez-vous ? Pouvez-vous voir les inconvénients de cet agrippement ? Ici, il est utile de regarder les choses selon les termes des trois perceptions de l'inconstance, du stress, et du pas-soi – ou de toute autre perception qui aide à développer un sens de dépassion. Vous recherchez l'inconstance. Une fois que vous avez perçu l'inconstance, vous regardez, afin de pouvoir voir que c'est stressant. Quand vous voyez le stress, vous vous rendez compte qu'il est impossible que cela constitue un bonheur que vous aimeriez revendiquer comme étant quelque chose qui vous appartient. Ou bien vous apprenez à percevoir les agrégats dont se compose votre concentration comme quelque chose de vide, une maladie, une blessure. Il doit exister quelque chose de mieux que cela.

Cette façon de percevoir les choses, cette approche est ce qui vous permet finalement de dépasser vos attachements, et ce qui vous amène à quelque chose de vraiment ferme, quelque chose de non fabriqué. Une fois parvenu à ce stade, vous pouvez même laisser de côté ces perceptions stratégiques, car elles ont effectué leur travail. Vous avez travaillé sur ces devoirs habiles pour parvenir à quelque chose qui ne s'accompagne pas d'un devoir. Ainsi qu'Ajaan Mun l'a dit un jour, le *nibbāna* ne s'accompagne absolument d'aucun devoir pour l'esprit. Chacune des Quatre Nobles Vérités implique un devoir, mais le *nibbāna* est quelque chose qui se situe au-delà des Quatre Nobles Vérités, quelque chose qui se situe hors du cadre des quatre cadres de référence et des devoirs qui y sont liés. Il ne constitue en aucune manière que ce soit une activité.

Il est donc utile de regarder ce quatrième cadre de référence comme constituant une série de recommandations en vue d'agir, comme des recommandations qui concernent votre ardeur. Quand un problème surgit, trouvez quel est le cadre de référence qui est utile pour pouvoir analyser l'endroit où vous vous trouvez en matière de pratique, et pour orienter la pratique dans la direction où vous voulez aller. Apprenez à voir ce qui se passe dans votre esprit selon les termes de ces cadres de référence, afin de pouvoir trouver quoi faire, de pouvoir trouver en quoi consiste le devoir ici. Cela vous aide à vous désengager de l'attitude où vous restez juste dans vos mondes de pensées, et cela vous permet de les démonter selon les termes de leurs éléments : les événements et les activités qui les constituent. Cela vous fournit à son tour une bien meilleure idée quant à ce que vous devez en faire – au lieu de ce que vous avez fait jusqu'à présent, et qui a été de vous y agripper et de souffrir.

C'est de cette façon que vous démontez cette grosse masse de souffrance dans l'esprit. Si vous apprenez à la démonter, vous voyez vraiment qu'il ne s'agit pas d'un rocher monolithique. C'est juste un tas de graviers. Et chaque petit gravier n'est pas si lourd que ça. Vous pouvez le traiter beaucoup plus facilement que s'il s'agissait d'un bloc de roche monolithique.

Donc, essayez de vous familiariser avec ces différents cadres de référence, et vous serez alors bien mieux outillé pour traiter les problèmes de l'esprit.

LA CONCENTRATION JUSTE

27 décembre 2007

Je ne sais pas si vous avez remarqué que quand nous récitons le *sutta* « L'analyse de la Voie », comme nous l'avons fait hier soir, la partie la plus longue est celle qui décrit la Concentration Juste. C'est la seule partie qui parle de stades dans la pratique. Et elle fournit pour chaque stade une carte très détaillée des différents éléments. La question qui se pose concerne la façon dont nous sommes en lien avec la carte. Il est tentant de dire : « Eh bien, il y a cet ingrédient-ci, il y a cet ingrédient-là, » et on rassemble donc les différents ingrédients, et on espère que ce que l'on obtient, c'est un état de *jhāna*.

Mais les choses ne fonctionnent pas vraiment ainsi. C'est comme si l'on nous dit que le durian a un petit goût d'ail, un petit goût d'oignon, un petit goût de crème anglaise. Il contient un peu de cyanure, un petit peu de vitamine E. Et on mélange donc toutes ces choses, en pensant que l'on va obtenir du durian, mais ce que l'on obtient, c'est une mixture immangeable. Si l'on veut obtenir un durian, il faut planter une graine de durian. Ici, la graine représente le sujet de la méditation. Le sujet, ainsi que le Bouddha l'a dit, est les quatre établissements de *sati*. Par exemple, demeurer focalisé sur le corps en tant que tel, plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati*, laissant de côté l'avidité et la détresse par rapport au monde. C'est sur ce processus que l'on se focalise. Une fois que l'on a planté la graine et qu'on l'arrose régulièrement, l'arbre va commencer à pousser. Quand il atteindra sa maturité, il commencera à donner des fruits. Si on a planté la bonne graine, on obtiendra le bon fruit. On n'est donc pas obligé de concevoir le fruit. On doit juste faire très attention à planter la bonne graine et en prendre bien soin.

Donc, focalisez-vous sur la respiration en tant que telle. Lorsque vous vous focalisez sur la respiration, laissez de côté toute passion sensuelle. Dans la description des *jhāna*, on trouve l'expression « isolé de la sensualité ». Certaines personnes interprètent cela comme signifiant être totalement coupé de tout

intransigent qui provient des sens physiques. Certaines l'interprètent comme signifiant être isolé des plaisirs sensuels, ce qui fait que l'on doit méditer dans un endroit qui est désagréable ou un endroit qui est très ennuyeux. Mais aucune de ces interprétations ne correspond à ce que le Bouddha veut dire. La sensualité, selon la façon dont il entend ce mot, est la passion que vous éprouvez vis-à-vis de vos pensées et de vos plans en matière sensuelle : la mesure dans laquelle vous aimez être obsédé par ces choses. Donc, en étant isolé de la sensualité, vous n'essayez pas d'exclure tout contact avec les sens externes et vous n'essayez pas de vous enterrer dans un endroit triste et ennuyeux. Vous essayez de développer un isolement plus interne : si vous voyez surgir une passion sensuelle quelconque, vous l'évitez. Vous la laissez de côté.

C'est ici même que l'analyse du corps selon ses différentes parties se révèle pratique. S'il y a quoi que ce soit dans le corps pour lequel vous éprouvez un désir dévorant, vous pouvez alors penser à toutes les autres choses dégoûtantes qui se trouvent juste à côté de cette chose-là dans le corps. Si vous éprouvez une certaine avidité vis-à-vis de la nourriture, pensez à l'ensemble du processus qui est impliqué pour obtenir et consommer de la nourriture : au volume exact de travail nécessaire pour préparer la nourriture, ou au peu de temps pendant lequel elle a réellement bon goût dans la bouche, et à ce qui se passe ensuite lorsqu'elle passe à travers le système digestif et qu'elle ressort à l'autre bout. En d'autres termes, vous faites ici appel à votre capacité à penser, pour vous protéger, pour vous arracher aux pensées malhabiles, et en particulier pour vous arracher à la passion sensuelle.

Une autre manière de réussir à s'isoler de la sensualité consiste à habiter pleinement le sens que l'on a du corps. C'est ce que *rūpa*, ou la forme, signifie, quand vous êtes dans un *jhāna* : le sens du corps tel que vous le ressentez depuis l'intérieur. Vous sentez l'intérieur de vos mains, l'intérieur de vos pieds, l'intérieur de tout. L'esprit ne vit pas au dehors dans le monde avec ses pensées à propos des objets visuels, ou des sons, ou des odeurs, ou des goûts, ou encore des objets qui surgissent et qui entrent en contact avec le corps. Vous voulez vous

situer au niveau de la forme : le corps en tant que tel, lorsqu'il est présent à vous ici même depuis l'intérieur, en ce moment même. Et lorsque vous êtes en attitude d'alerte et avec *sati*, vous êtes plein d'ardeur : vous voulez utiliser votre attitude d'alerte et votre *sati* de manière habile.

En d'autres termes, remarquez comment est la respiration, et demandez-vous si c'est le type de sensation respiratoire avec lequel vous pouvez vous établir et passer beaucoup de temps. Si ce n'est pas le cas, que pouvez-vous faire pour la modifier ? C'est ici qu'intervient l'évaluation. L'image classique du premier *jhāna* est celle d'un assistant de bain qui ajoute de l'eau à sa boule de poudre de bain et qui la transforme ainsi en une sorte de pâte. Parmi les différentes images qui sont utilisées pour décrire les *jhāna*, c'est la seule où un agent conscient fait délibérément quelque chose et évalue les résultats de son action. Vous découvrez un sens d'aise et de plénitude à être avec la respiration, et vous le faites ensuite délibérément pénétrer dans le corps tout entier, tout en évaluant les résultats que vous obtenez.

En faisant cela, vous apprenez énormément de choses à propos de ce sens de la forme du corps et de la façon dont l'énergie se déplace à travers lui et autour de lui : comment l'énergie peut se déplacer d'une manière confortable, et comment, si vous la forcez de la mauvaise manière, elle peut devenir très inconfortable. Vous devez observer et apprendre ce qui marche et ce qui ne marche pas. Ainsi, vous ne développez pas seulement un bon endroit où vous pouvez demeurer dans le moment présent, mais vous apprenez aussi comment les différents agrégats – tels que l'agrégat de la sensation et l'agrégat de la forme – interagissent ; comment votre perception a un effet sur ces choses-là. Vous parviendrez ainsi à voir comment vous venez à la méditation avec des perceptions spécifiques à l'esprit, une idée particulière de la façon dont l'esprit se focalise, de la façon dont la respiration fonctionne, de la façon dont l'énergie qui se trouve dans une partie donnée du corps est en lien avec l'énergie qui se trouve dans une autre partie du corps. Lorsque vous méditez, vous avez l'occasion de tester ces perceptions. Si elles ne marchent pas, essayez d'autres perceptions.

Tout ceci constitue l'évaluation. Quand vous avez le bon point focal, vous l'évaluez correctement, et vous conservez à l'esprit un sujet particulier de façon aussi continue que vous le pouvez. Vous disposez là de tous les facteurs causaux dont vous avez besoin pour entrer dans un état de Concentration Juste. Vous n'avez alors pas besoin de penser à autre chose. Vous n'avez pas besoin de vous demander : « Est-ce que j'ai besoin d'ajouter un peu plus de ravissement, un peu plus de plaisir ? » Si les causes sont comme il faut, les résultats surviendront d'eux-mêmes. Le ravissement et le plaisir sont des résultats. Si vous n'obtenez pas les bons résultats, focalisez-vous à nouveau sur les causes, qui sont la pensée dirigée, l'évaluation, et l'unicité de préoccupation. Quand celles-ci seront comme il faut, le plaisir surviendra sous la forme d'un sens d'aise, alors que le ravissement peut survenir sous de nombreuses formes différentes. Dans certains cas, c'est simplement un sens de rafraîchissement, de légèreté ou de plénitude dans le corps. A d'autres moments, c'est quelque chose de plus intense : comme un frisson qui court à travers le corps, ou les cheveux qui se dressent. Encore une fois, vous devez vous préoccuper principalement de rester du côté des causes. Vous ne voulez pas quitter l'endroit où vous vous trouvez pour modifier la conception du fruit, peindre le fruit, presser le fruit, ou tirer dessus. Focalisez-vous sur les causes et le fruit mûrira tout seul.

Ensuite, la question qui se pose toujours est de savoir si vous avez atteint le premier *jhāna*. Au début, vous ne pouvez pas vraiment le savoir. Il n'est pas accompagné d'un panneau qui dit : « Vous entrez maintenant dans le village de *Jhāna*, 1 habitant. » Quand vous découvrez que l'esprit se trouve dans un état vraiment bien, vraiment confortable, qui s'accompagne d'un sens de se retrouver chez soi, alors, quand vous le quittez, accrochez-y un post-it sur lequel vous aurez écrit : « Il se peut que cela soit quelque chose d'important. » En d'autres termes, vous lui collez une étiquette, mais vous vous rendez en même temps compte que ce territoire ne vous est pas encore vraiment familier, et vous ne voulez en conséquence pas graver trop rapidement le texte de l'étiquette dans le marbre.

Le seul niveau de *jhāna* qui possède un panneau vraiment clair est le quatrième, où l'inspiration et l'expiration cessent. Il se caractérise par le sens d'une conscience qui remplit le corps, et où tout est très calme. L'esprit est calme, le corps est calme, et tout est parfaitement équilibré. Tous les canaux d'énergie respiratoire du corps sont reliés, et ils se nourrissent ainsi les uns les autres. On n'éprouve pas le besoin d'inspirer et d'expirer, et en conséquence, il n'y a pas du tout d'inspiration et d'expiration. Quand vous arrivez à ce stade, vous savez que vous avez atteint le quatrième *jhāna*, et vous pouvez alors coller une note où vous vous exprimez avec plus de confiance. Vous pouvez ensuite vous retourner sur les diverses étapes par lesquelles vous êtes passé, et il est possible que vous ayez besoin de revoir un peu l'ordre de vos post-it. Ou bien vous découvrirez qu'il vous a fallu plus de quatre étapes pour y parvenir. On trouve dans le Canon des passages qui parlent de cinq stades dans la pratique des *jhāna*, et d'autres qui parlent de trois. Il est donc possible que votre cheminement vers le quatrième *jhāna* ne comporte pas le même nombre d'étapes que celui de quelqu'un d'autre.

J'avais remarqué que quand Ajaan Fuang enseignait à ses élèves, les expériences de méditation des gens pouvaient être différentes, ceci jusqu'à ce qu'ils parviennent au stade où tout était très calme dans le corps. L'inspiration et l'expiration s'arrêtaient finalement. L'énergie respiratoire remplissait le corps, la conscience remplissait le corps, tout était très relié, équilibré, et très lumineux : pas nécessairement avec de la lumière, mais avec un sens de vraie clarté. Et alors, à partir de ce stade, tout le monde semblait passer par les mêmes stades.

Mais le processus pour arriver à ce stade est quelque chose de très personnel. Le facteur important, c'est que vous trouviez un sujet de méditation que vous aimez vraiment. Il faut qu'il y ait dedans un élément de délice, parce que vous essayez de développer un état de devenir, un état de devenir sain, une alternative aux états de devenir malsains et malhabiles dans lesquels vous étiez auparavant engagé. Et un des composants importants du devenir, c'est le délice. Avec la Concentration Juste, vous devez développer un fort sens d'aise et de bien-

être. C'est la seule manière de vous arracher à la tentation de retourner continuellement au délice sensuel qui nourrit vos vieux plaisirs sensuels.

Le Bouddha a dit un jour que même si vous comprenez correctement les inconvénients de la sensualité, si vous n'avez cependant pas accès au type de plaisir et de ravissement que les *jhāna* peuvent procurer, vous serez toujours tenté d'y retourner. Donc, la compréhension seule n'est pas suffisante pour vous arracher à ces tentations. Vous avez besoin de quelque chose d'autre – de quelque chose de plus profond et de plus viscéral – pour procurer à l'esprit un sens de bien-être. C'est ce que procure la Concentration Juste.

Il existe un beau *sutta* dans lequel le Bouddha parle d'un éléphant mâle qui veut aller à la rivière et s'y baigner seul. Quand il vit au sein d'un troupeau d'éléphants et qu'il va à la rivière, les femelles et les éléphanteaux le heurtent. Il veut boire de l'eau claire et bien entendu, les autres animaux ont rendu l'eau boueuse. Il décide donc de partir seul. Alors, lorsqu'il vit seul, quand il descend à la rivière, l'eau est claire. Aucun éléphant ne le heurte lorsqu'il se baigne. Il ressort de l'eau, brise une petite branche, et se frotte avec. Il trouve la satisfaction. Il soulage sa démangeaison.

Le Bouddha a dit que c'est la même chose quand vous pratiquez la Concentration Juste. Vous acquérez un sens d'isolement, et ensuite, le plaisir, le ravissement, et le sens d'équanimité sont comme si vous vous grattiez avec la petite branche. Vous vous sentez bien. Cela soulage votre démangeaison. Et cela constitue une partie importante de la pratique. Sans ce sens d'aise et de bien-être, tout devient très sec. En même temps, une fois que l'esprit est ainsi satisfait, vous arrivez à voir les activités de l'esprit vraiment clairement, vous arrivez à voir le corps vraiment clairement, parce que vous vous trouvez ici même. Ici de façon très constante. En attitude d'alerte. Avec *sati*.

Vous commencez alors à voir votre corps et votre esprit en action selon les termes des agrégats. Vous voyez la forme, c'est-à-dire la forme que vous habitez. Vous voyez les sensations, les sensations qui proviennent des différentes manières dont l'énergie respiratoire se déplace à travers le corps. Vous voyez vos

perceptions en action, vos fabrications en action. Par exemple, quand vous passez du premier au deuxième *jhāna*, vous lâchez prise de la fabrication verbale, et votre relation à la respiration change. L'unicité de préoccupation est un facteur qui est présent dans tous les niveaux des *jhāna*, mais quand vous arrivez au deuxième *jhāna*, le Bouddha utilise un nouveau terme : l'unification. Dans l'unification, c'est comme si votre conscience et la respiration devenaient un. Vous n'avez plus l'impression d'être assis en dehors de la respiration, en train de la faire pénétrer dans le corps en malaxant ; vous êtes immergé dans un lac avec l'eau fraîche d'une source qui monte depuis l'intérieur. Vous êtes réellement un avec la respiration. Vous n'avez plus besoin de l'ajuster ; vous n'avez plus besoin de l'évaluer. Les choses commencent à se fondre entre elles, à fusionner avec un sens d'unité. Cette unité demeure en tant que facteur de votre concentration jusqu'au niveau de la dimension de l'infinitude de la conscience. C'est ce qui se produit quand vous lâchez prise des fabrications verbales de la pensée dirigée et de l'évaluation. Quand vous arrivez au troisième *jhāna*, vous lâchez prise de l'un des aspects de la fabrication mentale – le sens de ravissement – parce que vous commencez à le ressentir comme quelque chose de grossier. Quand vous arrivez au quatrième *jhāna*, vous lâchez prise de la fabrication corporelle. En d'autres termes, l'inspiration et l'expiration s'arrêtent réellement.

Il existe deux manières dont vous pouvez observer l'esprit pendant que vous pratiquez les *jhāna*. L'une, c'est lorsqu'il se trouve dans un état de *jhāna* particulier. Vous pouvez en fait observer chaque état alors que vous êtes dedans, jusqu'au niveau de la dimension du néant. C'est comme si votre main se trouvait dans un gant. Elle peut être complètement à l'intérieur du gant, partiellement dans le gant, ou complètement sortie du gant. Quand vous êtes pleinement dans les *jhāna* supérieurs, vous ne pouvez pas les observer, mais quand vous êtes partiellement en eux, vous pouvez le faire. Vous retirez légèrement l'esprit hors de la pleine absorption – mais pas complètement – afin de pouvoir observer ce qui se passe dans cet état particulier. Une autre manière de pouvoir observer l'esprit, c'est, lorsque vous passez d'un niveau à un autre, de voir les différentes

fabrications, les différentes perceptions qui se détachent comme des peaux, tout simplement. Vous commencez donc à voir exactement ce dont le Bouddha parle quand il parle des cinq agrégats. Vous les voyez en action – car *ce sont* des actions. Vous pouvez voir ce qui les distingue les uns des autres.

Vous voyez aussi de quelle façon ils interagissent entre eux, ce qui signifie que vous ne vous trouvez pas seulement dans un endroit vraiment agréable et ombragé, avec dans la main une branche que vous pouvez utiliser pour vous gratter là où ça vous démange. Vous vous trouvez aussi à l'endroit idéal pour observer ce qui est en train de se passer ici même dans le moment présent en termes d'agrégats. Cela vous permet de commencer à regarder les choses en tant que telles lorsqu'elles naissent ici même, en ce moment même.

C'est pour cette raison que la Concentration Juste constitue le cœur de la Voie. C'est le premier élément de la Voie que le Bouddha découvrit. Vous connaissez probablement l'histoire. Il était allé jusqu'au bout des souffrances qu'il pouvait s'infliger à travers diverses austérités qu'il s'était imposées, et au bout de six années, il s'était rendu compte que cela ne donnait pas de résultats. Malgré tout l'effort qu'il avait investi dans cette voie particulière, il eut le bon sens et l'humilité de se rendre compte qu'il devait exister une autre voie. Et il souvint de l'époque où, quand il était enfant, il avait pénétré dans le premier *jhāna* alors qu'il était assis sous un arbre. Une question se présenta à son esprit : « Se pourrait-il que ce soit la Voie ? » Et il répondit : « Oui, c'est la Voie. » La Concentration Juste constitue donc le facteur à propos duquel il se rendit compte en premier qu'il faisait partie de la Voie. A partir de ce moment, il commença à se rendre compte – alors qu'il travaillait dessus – qu'elle devait être soutenue par d'autres facteurs. Mais la Concentration Juste constitue le facteur central, celui dont vous ne pouvez pas vous passer. Et le temps que vous passez à développer la Concentration Juste est du temps bien utilisé : à la fois parce qu'elle constitue un bon endroit où vous pouvez séjourner, et aussi parce que c'est l'endroit idéal pour commencer à voir le processus du devenir en termes des cinq agrégats.

Vous conservez en conséquence toujours dans un coin de votre tête que c'est ce que vous voulez dans la pratique, c'est le but transitoire que vous visez sur la Voie. Mais comme avec tout aspect de la Voie, vous devez combiner votre désir d'atteindre un but particulier avec une compréhension des étapes qui vous y conduiront. Ainsi que le Canon le dit, le désir de l'Eveil est une bonne chose. Mais c'est une bonne chose uniquement quand cela vous focalise sur les étapes effectives qui vous conduiront à l'Eveil. Et le même principe s'applique aux *jhāna*. Vous savez dans un coin de votre tête que c'est l'endroit vers lequel vous vous dirigez, mais vous ne pouvez pas vous laisser obséder par ce qui est écrit sur la carte. Ce qui doit plus vous obséder, ce sont les causes qui vous y conduiront. Vous isolez l'esprit de la sensualité. Et où faites-vous cela ? En vous focalisant dans les quatre établissements de *sati*.

Le Bouddha dit que cela constitue votre territoire en tant que méditant. Si vous vous aventurez hors de votre territoire, vous êtes comme la caille qui s'était aventurée hors du champ labouré où elle pouvait se cacher du faucon. Elle s'était brusquement retrouvée dans une prairie où un faucon plongea sur elle et la saisit. Alors que le faucon l'emportait, elle se lamenta sur son triste sort : « Ah, je n'aurais pas dû quitter mon champ, où j'étais en sécurité. Si je n'avais pas fait ça, ce faucon n'aurait pas fait le poids face à moi ! » Le faucon dit alors : « D'accord, je vais te laisser y retourner, mais même là, tu ne pourras pas m'échapper. » Et il relâcha la caille. La caille partit et elle se dressa sur une pierre qui avait été retournée par la charrue, et elle cria au faucon : « D'accord, viens m'attraper, toi, le faucon. Viens m'attraper, toi, le faucon. » Et le faucon, sans dire quoi que ce soit pour se vanter, replia ses ailes et plongea. La caille vit le faucon arriver sur elle à toute vitesse et elle sauta donc derrière la pierre. Le faucon s'écrasa contre la pierre et mourut.

Cette analogie décrit ce qui se passe quand vous vous aventurez dans les passions sensuelles. Vous êtes à découvert dans un lieu où le faucon peut vous attraper. Mais quand vous êtes ici dans le corps – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – vous êtes dans un territoire sûr qui vous appartient.

Habitez simplement et continuellement le corps tout au long de la journée. Que vous soyez dans un *jhāna* ou non, cela n'est pas important. Aussi longtemps que vous avez ce sens de pleinement habiter le corps, d'être en contact avec l'énergie respiratoire dans le corps, vous vous trouvez au bon endroit, vous vous trouvez sur le territoire correct. Quant à la carte des différents stades, conservez-la dans un coin de votre tête. Si vous regardez la carte alors que vous êtes en train de conduire, vous allez quitter la route. Utilisez la carte après avoir quitté la méditation pour réfléchir à ce dont vous venez de faire l'expérience, à ce qui s'est passé au cours de la méditation. Avec le temps, vous arriverez à disposer de votre propre carte, une carte plus complète où apparaissent les différents stades par lesquels passe l'esprit, les différentes manières dont il s'établit, les différents types de concentration que vous pouvez avoir. Mais tout cela provient du fait de comprendre correctement la cause et l'effet.

C'est la raison pour laquelle le Bouddha place la Vue Juste au tout début de la Voie : pour que vous voyiez la pratique de la méditation comme un type de *kamma*, quelque chose que vous faites pour obtenir les résultats que vous voulez, en vous rendant compte que les résultats proviennent obligatoirement de causes. Si vous vous focalisez sur les causes en conservant dans un coin de votre tête l'endroit où vous voulez aller, les causes vous y conduiront. Dans ce cas, cela ne se fait pas en vous focalisant sur vos souvenirs de ce qui a été dit dans les textes au sujet des *jhāna*. Cela se fait en vous focalisant sur la respiration, en apprenant à connaître la respiration en l'évaluant, en l'ajustant, en vous établissant. C'est là que vous verrez la Concentration Juste.

LES UTILISATIONS DE LA CONCENTRATION JUSTE

2 décembre 2014

Il est nécessaire de fournir un gros effort pour amener l'esprit à la Concentration Juste – tellement d'effort que nous sommes nombreux à ne pas vouloir entendre dire qu'il y a encore plus à faire que ce que nous avons déjà fait. Nous préférierions nous arrêter ici même et nous reposer. Mais bien qu'il soit exact que la Concentration Juste constitue le dernier facteur de la Voie, cela ne signifie pas pour autant que la concentration peut par elle-même terminer le travail en cours. Il est nécessaire de faire en sorte que les autres facteurs de la Voie agissent à nouveau sur elle pour que les choses arrivent à leur terme.

Quand le Bouddha parle de la Concentration Juste et de ses sept prérequis, le terme prérequis signifie en partie que vous devez commencer par développer les sept premiers facteurs de la Voie, tels que la Vue Juste et la Résolution Juste, pour d'abord amener l'esprit à la Concentration Juste. Mais cela signifie aussi qu'une fois que vous avez atteint la Concentration Juste, vous continuez à y appliquer l'ensemble des sept autres facteurs de la Voie, pour, en particulier, développer *sati* et l'attitude d'alerte, parallèlement à la Vue Juste qui met un terme à toutes vos souillures, et qui vous conduit effectivement au but.

Souvenez-vous que quand le Bouddha donna son premier enseignement, tout ce dont il parla en détail, c'était de la Vue Juste. Il mentionna les huit facteurs de la Voie, mais il se focalisa ensuite seulement sur le premier facteur, la Vue Juste à propos de la souffrance, sa cause, sa cessation, et la Voie qui conduit à sa cessation. Ce fut suffisant pour que le Vénérable Añña Kondañña fasse l'expérience de l'Œil du *Dhamma*, le premier niveau de l'Eveil. Nous pouvons supposer qu'Añña Kondañña était aussi passé auparavant par la Vue Juste pour développer les autres facteurs de la Voie – parce que le Bouddha dit que l'on ne

peut pas atteindre le premier niveau de l'Eveil sans développer l'ensemble des huit facteurs. Mais le cas d'Añña Kondañña montre l'aspect éminemment crucial de la Vue Juste.

Le cas du Vénérable Sāriputta est similaire. Il entendit un vers très court qui réduisait la Vue Juste à ses éléments les plus fondamentaux : tout ce qui possède une cause se termine quand sa cause cesse, et il atteignit le but : il fit l'expérience du Sans-mort. Notre esprit n'est ni aussi acéré ni aussi rapide que celui de l'un ou l'autre de ces deux Vénérables, et nous devons donc travailler beaucoup plus pour amener l'esprit à la Concentration Juste, et pour appliquer ensuite les autres facteurs à cette concentration afin d'obtenir les mêmes types de résultats. C'est la raison pour laquelle nous devons apprendre à utiliser la concentration pour terminer le travail.

Le Bouddha parle des quatre utilisations correctes de la concentration, ou, pour reprendre ses propres termes, des quatre développements de la concentration. Certaines personnes interprètent ceci comme signifiant que l'on doit développer quatre types différents de concentration, les *jhāna* constituant seulement l'un des quatre, mais quand on regarde les passages du Canon où le Bouddha parle de travailler au-delà de la concentration, il s'agit dans chaque cas d'amener l'esprit à l'un des quatre *jhāna* et de travailler ensuite à partir de là.

La première utilisation de la concentration, c'est de procurer un lieu de plaisance. En d'autres termes, vous pénétrez dans le *jhāna* et vous restez juste dedans. Vous vous établissez dedans. A ce stade, quand nous savons qu'il existe des étapes au-delà de la concentration, nous devenons trop souvent nerveux et nous nous disons : « Bien. Maintenant que j'ai réussi à faire que l'esprit soit établi, qu'est-ce qui vient après ça ? » Ici, il est important de se dire : « C'est ça qui vient après. Continue juste à faire ce que tu es en train de faire afin que cela te devienne quelque chose qui t'est vraiment familier. »

Une des raisons qu'il y a à juste rester ici, c'est que vous pouvez ainsi nourrir l'esprit. L'esprit vient souvent à la pratique dans un état d'épuisement nerveux et il a besoin d'être calmé. Il a besoin d'être renforcé. Souvenez-vous que

la concentration, ainsi que le Bouddha l'a dit, est comme de la nourriture. Et vous devez donc bien nourrir votre esprit parce que vous avez besoin de cette nourriture pour vous aider à rester avec l'ensemble de la pratique. Votre capacité à vous brancher sur un sens de bien-être à l'intérieur est ce qui vous permet d'observer plus facilement les préceptes, de vous arracher plus facilement aux attachements sensuels, de faire plus facilement tout ce qu'il peut être nécessaire de faire.

Donc, ainsi que le Bouddha le dit souvent : établissez-vous et adonnez-vous au plaisir ou à l'équanimité de cet état de concentration particulier. Apprenez à y prendre plaisir. Vous découvrirez que c'est quelque chose dont vous pouvez vraiment vous délecter. Et vous devriez essayer de remarquer cette sensation de délice, parce qu'elle va jouer un rôle important plus tard, quand vous utiliserez la concentration pour développer le discernement. Entretemps, vous utilisez le délice pour pouvoir bien maîtriser la concentration. Ainsi qu'Ajaan Fuang avait l'habitude de le dire, vous devez être vraiment dingue de la méditation afin de pouvoir la pratiquer bien. Vous devez être intrigué par ses subtilités. Quoi que ce soit qui se mette en travers de votre chemin, dites-vous à son sujet : « Je veux trouver une manière de contourner cet obstacle. » Considérez la méditation comme votre sport favori, et soyez pareil à une personne qui se consacre vraiment à un sport, qui veut comprendre et maîtriser tous les petits problèmes et défis, et qui trouve qu'ils sont vraiment stimulants. Vous voulez développer le même type d'implication vis-à-vis de votre concentration.

La deuxième utilisation de la concentration, c'est le développement des pouvoirs psychiques. Ceci constitue l'utilisation optionnelle des quatre utilisations de la concentration – et vous ne pouvez pas déterminer à l'avance que vous allez développer ce pouvoir-ci ou ce pouvoir-là. Ce sont des choses qui peuvent se manifester, ou non. Ainsi que le Bouddha l'a dit, elles se manifestent quand, après que l'on a amené l'esprit à la concentration, il se produit une ouverture sur ce pouvoir particulier. Il est possible que cela soit la capacité à se souvenir de ses vies passées, ou de lire dans l'esprit des autres personnes. Il est

aussi possible que l'ouverture ne se manifeste jamais. Un certain nombre des *ajaan* de la Tradition de la forêt sont célèbres parce qu'ils possédaient ces pouvoirs, alors qu'il semble que certains autres n'en possédaient que très peu. Ainsi qu'Ajaan Fuang le dit, Ajaan Lee les possédait tous, à l'exception de la capacité à léviter. Cela était dû en grande partie à son *kamma* : le *kamma* était ce qui a déterminé si l'ouverture se manifesterait, ou non. La chose importante, c'est que si l'ouverture se manifeste chez vous, vous devez vous demander comment vous pouvez l'utiliser au mieux. Allez-vous utiliser le pouvoir pour développer des états d'esprit malhabiles tels que la fierté et l'orgueil, ou bien allez-vous l'utiliser pour développer la dépassion ?

C'est là où les deux autres utilisations de la concentration entrent en jeu. La première d'entre elles consiste à utiliser la concentration pour développer *sati* et l'attitude d'alerte, pour voir comment les phénomènes physiques et mentaux apparaissent et disparaissent. L'esprit concentré constitue vraiment un bon endroit pour voir l'apparition et la disparition des phénomènes lorsqu'ils se produisent. Cela se produit parfois pendant que vous demeurez au même niveau de concentration. Cela se produit parfois simplement parce que vous passez d'un niveau de concentration à un autre. Vous remarquez que : « Oh, il y a quelque chose qui a changé, ici. » La respiration a changé. Votre perception a changé. Une sensation a changé, passant du ravissement à un plaisir plus détendu, ou passant encore du plaisir à l'équanimité.

Lorsque vous faites entrer l'esprit en concentration et que vous le faites en ressortir, essayez de remarquer ces changements, parce que cette habileté vous permet de remarquer la façon dont les perceptions et les sensations ont un impact sur votre sens du corps et de l'esprit. Ils déterminent la façon dont vous faites l'expérience de la respiration, la façon dont vous faites l'expérience de votre corps, la façon dont vous faites l'expérience de vous-même dans le contexte du monde. Et vous voulez donc être capable de remarquer quand ces perceptions et ces sensations apparaissent et quand elles disparaissent, quelle perception ou sensation particulière a remplacé une perception ou sensation antérieure. Vous

commencez alors à remarquer également d'autres choses à propos des perceptions et des sensations : quand une perception particulière est présente dans votre esprit, quel niveau de stress ou de perturbation l'accompagne dans l'esprit ? Ou dans le corps ? Quand une sensation de plaisir particulière survient, est-ce une bonne chose pour l'esprit, ou non ?

Quand le Bouddha parle de ce qu'il appelle l'entrée dans la vacuité, vous débutez avec un état d'esprit très normal : l'esprit qui a quitté le village, qui est allé dans un lieu sauvage, et qui s'établit dans une perception de « lieu sauvage » – comme ce que nous sommes en train de faire en ce moment même. Nous sommes assis ici, entourés par le chaparral, entourés par le silence. Vous pouvez penser au passé, quand vous étiez à la maison, avec votre famille et vos amis. L'esprit était alors beaucoup plus perturbé. Maintenant, vous êtes ici, loin d'eux. Quelle est la différence ? Si vous le vouliez, vous pourriez ressortir les problèmes que vous aviez avec votre famille, vous pourriez encore les ressasser, mais vous ne le faites pas. Vous pouvez maintenir une autre perception à l'esprit : celle que vous êtes ici, loin de ces choses-là. Elles ne semblent plus aussi importantes, et le résultat, c'est que l'esprit est beaucoup plus léger. Vous voyez immédiatement la différence entre la perception qui vous dit que vous vous trouvez au milieu de ces personnes et que leurs problèmes sont importants, et la perception que vous êtes loin d'elles, et que ces problèmes ne sont pas si importants que ça. Ces perceptions ont un impact différent sur le degré de perturbation de votre esprit.

Les perceptions n'apparaissent et ne disparaissent donc pas juste comme des traits que vous tracez dans l'eau. Elles ont un impact. Vous voulez voir cela, afin de parvenir à distinguer entre les perceptions qui sont utiles, et celles qui ne le sont pas, en observant leur va-et-vient, parallèlement à l'augmentation et à la diminution du stress qui résultent de leur va-et-vient. Le Bouddha a dit que ceci aide à favoriser *sati* et l'attitude d'alerte.

L'utilisation finale de la concentration va plus loin que cela : vous utilisez la concentration pour mettre un terme aux effluents mentaux de la sensualité, du devenir, et de l'ignorance. Pour faire cela, vous voulez voir l'origine et la

disparition des cinq agrégats : la forme, la sensation, la perception, les fabrications, et la conscience. Cela peut de prime abord sembler être la même chose que le développement de *sati* et de l'attitude d'alerte, mais le mot « origine » signale ici qu'il y a quelque chose de différent. Il ne met pas l'accent sur le fait que ces choses vont et viennent, mais sur le fait qu'elles apparaissent en raison d'une cause. C'est ce que signifie le mot « origine », et l'origine des agrégats est le délice que vous prenez en eux. C'est par exemple parce que nous nous délectons dans la forme – nous voulons avoir une forme, nous voulons faire l'expérience du corps – que nous prenons les potentiels de la forme, qui proviennent de notre *kamma* passé, et que nous les transformons en une expérience effective de la forme. Quel que soit le potentiel qui existe pour renforcer cette expérience et pour la vérifier, nous le recherchons. Nous le transformons en une expérience effective. C'est la même chose en ce qui concerne les sensations : nous voulons avoir des sensations. Et les perceptions : nous voulons avoir des perceptions. Nous voulons pouvoir étiqueter et identifier les choses. Et nous éprouvons un certain délice à faire tout ceci. Le délice qui nous pousse à fabriquer ces choses, encore et encore. Ceci s'applique à l'ensemble des agrégats. Nous les façonnons en expériences réelles parce que nous nous délectons en eux, et dans le processus du façonnage et de la fabrication que nous utilisons pour en faire quelque chose.

Et où voyez-vous ceci le plus clairement ? Dans votre propre état de concentration. Il s'agit de la même concentration, du même *jhāna* que vous pratiquez, mais vous le regardez maintenant sous un angle différent et dans un but différent. Vous essayez de trouver comment le façonner afin de pouvoir trouver quelque chose d'encore mieux que le *jhāna*, quelque chose qui vous procure un bonheur qui n'a pas besoin d'être fabriqué. Vous appliquez en conséquence des perceptions – telles que la perception de l'inconstance, du stress, ou du pas-soi – qui révèlent le délice que vous trouvez dans les différents agrégats lorsqu'ils construisent la concentration : la forme du corps ; la sensation de plaisir ou d'équanimité ; les perceptions qui vous maintiennent avec la

respiration, ou avec l'espace, ou avec tout autre objet ; quelle que soit la fabrication verbale qui puisse y être liée, vous faites des commentaires sur la concentration ; et la conscience que vous avez de toutes ces choses. Vous appliquez les perceptions de l'inconstance, du stress, et du pas-soi pour questionner le délice que vous prenez dans ces agrégats à partir desquels vous fabriquez le *jhāna*. Est-ce que tout cela en vaut vraiment la peine ?

Si votre concentration n'est pas suffisamment forte, alors, quand vous utilisez cette analyse, votre concentration va se désagréger et vous allez retourner à un état d'esprit ordinaire. Ou bien il est possible que vous repassiez à un autre état de concentration. Mais si votre concentration est suffisamment forte, les choses se désagrègent différemment. Vous vous rendez compte qu'il doit exister quelque chose d'autre que ces états fabriqués. L'esprit se tourne alors vers la non-crédation de quelque chose de nouveau. Vous ne voulez pas rester où vous vous trouvez, mais vous ne voulez pas non plus aller autre part, parce que cela aussi serait quelque chose de fabriqué. Vous voyez que quel que soit l'activité ou l'endroit que vous allez créer pour que l'esprit puisse y demeurer, cela aboutit juste à plus de ces agrégats. Et s'il existait quelque chose qui ne soit pas créé ? Est-ce quelque chose de possible ? Et si les choses se passent bien, si l'ouverture se produit, vous découvrez que : « Oui, c'est possible. » Tout ce qui est fabriqué se désagrège et disparaît. Le Bouddha avait raison. Il existe vraiment un bonheur non fabriqué, inconditionné.

Parmi les différentes utilisations de la concentration, cette dernière est la plus importante, parce que c'est ce qui prend effectivement le dernier facteur de la Voie et qui lui fait atteindre le but. C'était là tout le but du Bouddha quand il utilisait son image d'une « voie » : elle conduit à quelque chose qui se trouve au-delà de la Voie. Elle possède un but qui est différent de la Voie. Ne croyez pas les personnes qui disent que la Voie est le but. C'est un signe qu'elles n'ont pas fait l'expérience du but. Nous ne pratiquons ni pour la Vue Juste, ni pour la Concentration Juste, ni encore pour l'absence de but. Nous fabriquons et nous utilisons ces choses comme des étapes qui permettent d'atteindre un but qui se

situe au-delà d'elles : le Sans-mort, la liberté totale vis-à-vis de la fabrication, de la souffrance et du stress. C'est ce qui donne toute sa valeur à tout le reste sur la Voie : tous les efforts nécessaires pour fabriquer et maîtriser l'ensemble des facteurs.

Le Bouddha ne parle pas beaucoup du but. Ce n'est, après tout, pas quelque chose que vous pouvez créer, et il n'y a donc aucune raison de trop le décrire, car vous pourriez autrement essayer de prendre la description et de la cloner, ce qui ne marche pas. Il parle du but juste suffisamment pour vous faire comprendre que c'est quelque chose qui vaut la peine que l'on cherche à l'atteindre : le bonheur ultime, la liberté ultime, qui se situe totalement en dehors de toute localisation physique ou mentale dans l'espace ou dans le temps. Ainsi qu'il le dit, si vous vous attachez à une perception selon laquelle il est possible que le but s'accompagne d'un quelconque type de souffrance ou de regret, abandonnez cette perception. Ne l'écoutez pas. Le Sans-mort est quelque chose qui est totalement satisfaisant et qui met un terme à toutes vos faims. Une fois que vos faims sont satisfaites, cela résout également tous vos autres problèmes.

C'est là que va cette voie. Et c'est la Voie Juste. La Vue Juste est la Vue Juste ; la Résolution Juste est la Résolution Juste ; tous les facteurs sont justes, jusqu'au dernier. Ils sont justes, non pas parce que le Bouddha a dit qu'ils étaient justes, mais parce qu'ils marchent réellement, de la même manière que, si vous voulez obtenir du lait, tirer sur le pis d'une vache constitue la manière correcte d'obtenir du lait de la vache. Cela vous fournit le résultat que vous voulez obtenir. Si vous essayez d'obtenir du lait en tirant sur la corne de la vache, c'est une action erronée – parce que cela ne marche pas. Ce qui est juste et ce qui est erroné constituent vraiment des choses différentes parce qu'ils donnent des résultats différents.

Et la Voie est vraiment Noble – parce qu'elle vous conduit à un but qui est Noble : quelque chose qui n'est pas touché par le vieillissement, la maladie, ou la mort. Ainsi que le Bouddha l'a dit, il existe deux types de recherches. Il y a la recherche du bonheur dans les choses qui peuvent vieillir, ou tomber malade, et

mourir. Cela, c'est la recherche ignoble. Et puis il y a la Noble recherche des choses qui se situent au-delà du vieillissement, de la maladie, et de la mort. Parce que le but est Noble, cela rend la recherche Noble. La Voie qui réussit à vous y conduire est également Noble.

Quand vous rassemblez correctement tous les facteurs, vous devenez une personne Noble. Mais quand vous arrivez à ce stade, cela ne vous intéresse plus vraiment de savoir si vous êtes une personne Noble, ou non, parce que vous avez découvert quelque chose qui possède encore plus de valeur que l'activité qui consiste à essayer de découvrir qui vous êtes, ou ce que vous êtes, ou comment vous vous situez par rapport aux autres. Ajaan Suwat faisait un beau commentaire à propos de ceci. Il disait que le problème du soi et du pas-soi tout entier devient totalement non pertinent lorsque l'on a atteint le but. Vous utilisez la perception du soi de façon habile pour fabriquer la voie qui vous permet de trouver le bonheur. Vous utilisez la perception du pas-soi pour développer la dépassion nécessaire pour vous débarrasser de tout désir de continuer à fabriquer des expériences, afin qu'il puisse y avoir une ouverture sur le non-fabriqué. Mais une fois qu'il y a une ouverture sur cette dimension du Sans-mort, vous abandonnez toutes les perceptions, et c'est alors que vous trouvez le bonheur ultime. A ce stade, vous ne vous inquiétez plus de savoir s'il existe ou non un soi qui en fait l'expérience, ou pas de soi qui en fait l'expérience, parce que l'expérience est là. Et c'est tout ce dont vous avez besoin.

GLOSSAIRE

Ajaan (thaï) : enseignant, maître.

Bhava : devenir. L'acte de prendre une identité dans un monde particulier d'expérience. Le devenir peut se produire à un macro-niveau – comme lorsque l'on prend une nouvelle identité physique et mentale après la mort – ou à un micro-niveau, à l'intérieur de l'esprit. Il existe trois niveaux de devenir, sur les niveaux de la sensualité, de la forme, et du sans-forme.

Dhamma : (1) événement, action ; (2) phénomène en tant que tel ; (3) qualité mentale ; (4) doctrine, enseignement ; (5) *nibbāna* (bien qu'il existe des passages du Canon *pāli* qui décrivent le *nibbāna* comme l'abandon de tous les *dhamma*.) Forme sanscrite : *dharma*.

Jhāna : absorption mentale. Etat de forte concentration focalisée sur une seule sensation ou notion mentale. Forme sanscrite : *dhyana*.

Kamma : acte intentionnel. Forme sanscrite : *karma*.

Khandha : agrégat ; tas, pile. Les agrégats sont les blocs de construction fondamentaux de l'expérience descriptible, ainsi que les blocs de construction à partir desquels nous construisons notre sens du « soi ». Ils sont au nombre de cinq : la forme physique, la sensation, la perception, les fabrications de pensées, et la conscience. Forme sanscrite : *skandha*.

Luang Pu (thaï) : Vénérable grand-père, titre pour un moine âgé et très respecté.

Nibbāna : littéralement, le « déliement » de l'esprit de la passion, de l'aversion et de l'illusion, ainsi que de la ronde tout entière de la mort et de la renaissance. Ce terme désignant aussi l'extinction d'un feu, il véhicule des connotations d'apaisement, de fraîcheur et de paix. Forme sanscrite : *nirvāna*.

Pāli : nom du plus vieux Canon des enseignements du Bouddha, et par extension celui de la langue dans laquelle il a été composé.

Sutta : discours. Forme sanscrite : *sutra*.

Upāsikā : disciple laïque de sexe féminin.

Vipassanā : vision pénétrante.

