

# **Les Livrets du Refuge**

*Centre Bouddhique d'étude et de méditation*



***Le Noble Octuple Sentier***

*13 novembre 2004*

**Ajahn Suriyo**

Les Enseignements du Refuge n° 2

## Ajahn Suriyo



Moine de nationalité américaine appartenant à la Tradition de la Forêt, Ajahn Suriyo a été ordonné Bhikkhu à Chitthurst par Ajahn Sumedho en 1990.

De 1994 à 2003, il vécut en Thaïlande où pendant quelque temps il fut « Phra Tudong » — moine errant — il étudia auprès de Payutto Bhikkhu, Maître scolastique de grande renommée.

Actuellement il est le Doyen du Monastère Hartridge dans le Devon au sud de l'Angleterre.

## Le Noble Octuple Sentier

L'Octuple Sentier est parfois simplement appelé en pāli *magga*, ce qui signifie « sentier » ou « voie » et parfois cette voie est appelée « Voie du Milieu » parce qu'elle évite les deux extrêmes et même tous les extrêmes. Traditionnellement, on parle de deux extrêmes : d'un côté, s'adonner aux plaisirs des sens et, de l'autre, s'automortifier, c'est-à-dire s'infliger des souffrances dans l'espoir que cela nous permettra d'atteindre la Vérité. La Voie du Milieu, elle, évite tous les extrêmes, toutes les fixations que nous pouvons avoir avec le monde de la dualité. Ceci inclut la dualité du bien et du mal, de l'homme et de la femme... Si nous observons bien les choses, nous constatons que nous vivons sans cesse à travers l'expérience des contraires — chaud et froid, petit et grand, jeune et vieux.

Nous parlons d'un sentier ou d'une voie, cela implique donc que nous allions quelque part et que nous ayons une idée de la direction que nous prenons. Pour bien comprendre l'enseignement de l'Octuple Sentier, nous devons nous rappeler dans quel contexte il apparaît — celui des Quatre Nobles Vérités. L'une des façons les plus simples d'envisager un enseignement spirituel est de le comparer à quelqu'un qui est malade. Quand nous sommes malades, nous allons chercher de l'aide auprès d'un médecin et la première chose qu'il fera, sera de formuler un diagnostic en cherchant à connaître la nature de la maladie et sa cause ; ensuite, si le docteur est habile, il ou elle pourra également prescrire un médicament ; et puis, si le médicament prescrit est approprié, nous serons libérés de la maladie et recouvrerons une bonne santé.

Le Bouddha a dit que nous étions tous malades, nous souffrons tous d'une forme de maladie mentale. Il s'agit là de **la première des Quatre Nobles Vérités**. Elle consiste à admettre, à reconnaître que nous souffrons d'un certain malaise ou d'une maladie mentale.

**La seconde des Nobles Vérités** correspond au diagnostic, c'est-à-dire la cause de la maladie. Comme vous le savez certainement, dans cet enseignement, la cause est ce que l'on appelle *taṇhā*, mot pāli qui se traduit par « soif » ou « désir puissant ». Donc le poison ou la toxine n'existe pas en dehors de nous, mais à l'intérieur, dans notre propre cœur. S'il était facile de se libérer de ce poison, si ce n'était qu'une question de volonté, ce ne serait pas un problème, on déciderait de s'en débarrasser et on le ferait ; mais cette maladie est fortement enracinée au plus profond de nous ; c'est comme un mal qui envahirait le foie ou les reins. Et ce qui va nous permettre d'en guérir, c'est une ordonnance qui requiert beaucoup d'effort, de temps et de patience.

Mais le Bouddha a dit encore que si nous suivons ses instructions, nous pouvons nous libérer de cette maladie et même nous en libérer définitivement. **La Troisième Noble Vérité** est donc la déclaration ou la reconnaissance et finalement la réalisation de cette liberté par rapport à notre maladie.

**La Quatrième Noble Vérité** est la voie progressive, la thérapie, pourrait-on dire, qui nous guérira. En tant que bouddhistes, nous nous orientons vers cette Vérité qui consiste à suivre la Voie montrée par le Bouddha. **L'Octuple Sentier** est un autre terme pour décrire la Quatrième Noble Vérité. Le verbe que le Bouddha a utilisé pour l'Octuple Sentier est *bhāvanā* qui signifie « développer » — on peut aussi dire « cultiver », mot qui s'applique à l'agriculture ou à la plantation d'un arbre par exemple. Si vous avez déjà essayé de planter et de faire pousser un arbre, vous savez que cela requiert beaucoup de soins. Il faut trouver la bonne dose de soleil, d'arrosage et d'engrais. Dans le cas d'un arbre, nous devons savoir quelle est la quantité appropriée d'ombre et de soleil, d'eau, si le sol doit être plutôt acide ou alcalin. Et puis il faudra y consacrer des efforts : faire venir l'eau, arroser, désherber, etc. Si nous sommes trop enthousiastes et que nous arrosions l'arbre sans cesse, nous allons le tuer — donc, il faut aussi savoir ce qu'il ne faut *pas* faire et trouver un juste équilibre —, car il ne faut pas oublier que, dans une grande mesure, l'arbre va pousser tout seul, ce n'est pas quelque chose que nous allons faire pour lui ! Imaginons que nous plantions un pommier et que nous nous attendions à y trouver des pommes au bout de deux semaines, nous allons être déçus. Il se peut que quelqu'un passe et vous dise : « Pourquoi as-tu planté cet arbre, pourquoi y consacres-tu tant d'efforts ? Je ne vois pas de fleurs, je ne vois pas de fruits. Tu perds ton temps. » Il est aussi possible que nous n'ayons même jamais goûté de pomme... C'est pourquoi une grande partie de la pratique consiste à avoir confiance, à croire que ce que nous faisons en vaut la peine.

Il y a différentes façons de décrire la Voie bouddhiste, en particulier en tant que Voie progressive. Ce qu'il faut bien savoir concernant tous ces enseignements c'est que, même si nous les présentons dans un certain ordre — numéro 1, 2, 3, etc. — cela ne signifie pas qu'il s'agisse d'un processus linéaire. Par exemple, en ce qui concerne l'Octuple Sentier, si vous vous dites : « Je dois d'abord développer le premier facteur, la Vision Juste, et le perfectionner au maximum avant de passer au second », ce serait mal comprendre les choses.

Il existe deux façons traditionnelles de décrire l'Octuple Sentier :

— La première est un enseignement en 3 points : *dāna*, *sīla* et *bhāvanā*. *Dāna* signifie « générosité » ; *sīla* signifie "intégrité morale", c'est-à-dire notre relation aux autres ; et *Bhāvanā* est le développement de toutes les autres facettes et qualités du cœur.

— Le second enseignement s'intitule *sīla*, *samādhi* et *paññā*. *sīla*, comme nous l'avons dit, concerne la relation aux autres. *samādhi* signifie littéralement « l'esprit centré sur un point unique » donc une certaine forme de concentration. Quant à *paññā*, on le traduit généralement par « sagesse ».

L'Octuple Sentier peut donc aussi être subdivisé en ces trois qualités de *sīla*, *samādhi* et *paññā*. Les deux premiers facteurs du Sentier — la Vision Juste et l'Intention Juste — peuvent entrer dans la catégorie de *paññā*, la sagesse. Les trois suivants — Parole Juste, Action Juste et Gagner sa Vie justement — entrent dans la catégorie de *sīla*, la qualité de relation aux autres. Quant aux trois derniers — Effort Juste, Attention Juste, Concentration Juste —, ils entrent dans la catégorie de *samādhi*, l'attention centrée. C'est donc là un exemple du danger qui consiste à considérer un enseignement de manière linéaire. En effet on dit parfois *sīla* — *samādhi* — *paññā* mais si on divise l'Octuple Sentier dans l'ordre on obtient *paññā* — *sīla* — *samādhi*. Un autre terme employé comme titre de la catégorie des trois dernières qualités, à la place de *samādhi*, c'est *citta*. Ce mot *citta* est très important en pāli et il crée une certaine confusion dans l'esprit des Occidentaux, car nous n'en avons pas la traduction exacte. On peut employer le mot « esprit » ou « mental », mais alors on tend à croire que toute notre pratique se situe au niveau du cerveau et on croit que méditer signifie s'asseoir et avancer vers l'Éveil grâce à la pensée et à la réflexion comme un chercheur arpenteant son bureau de long en large à essayer de comprendre la nature de l'univers. On peut également traduire *citta* par le mot « cœur » — mais la confusion ici est due au fait qu'en général ce mot est

associé aux émotions. Or le mot *citta* en pāli peut englober ces deux sens. Cependant, dans certains enseignements, comme l'Octuple Sentier, il est utilisé pour parler des qualités du cœur.

Quant à *paññā*, la sagesse, elle nécessite une capacité de raisonnement, ce qui complique les choses pour ceux qui croient que méditer signifie cesser complètement de penser. Mais, comme je l'ai déjà dit, l'Octuple Sentier comprend l'ensemble de notre pratique. Il est donc important de savoir quelles qualités nous souhaitons développer et quel est le bon moment pour les développer. En général, en Occident, nous sommes très forts pour utiliser la pensée, pour inventer des choses, mais parfois nous oublions où se trouve le bouton « arrêt » et nous n'arrêtons plus de penser. C'est pourquoi nous nous intéressons beaucoup aux techniques de méditation qui permettent de calmer la pensée, d'apporter la paix au mental — c'est très bien parce que cela prouve que nous sommes conscients de notre déséquilibre et que nous essayons de rétablir les choses. Dans ce cas on met l'accent sur les trois dernières qualités de l'Octuple Sentier, celles qui sont liées au cœur, mais il est bon de ne pas oublier que les huit qualités sont toutes liées entre elles et interdépendantes.

J'aimerais aborder chacun des huit facteurs de l'Octuple Sentier, mais si, par exemple, je développais la Parole Juste, je pourrais en parler toute une journée. Je vais donc plutôt développer les trois qualités de *citta*, du cœur.

Voyons d'abord les trois termes en pāli :

— Le premier est *sammāvāyāma*. *Vāyāma* est souvent traduit par le mot « effort » et le préfixe *sammā* qui se retrouve dans chacun des huit facteurs signifie « complet ». Quand on utilise le mot « juste » comme dans « Effort Juste », cela implique « ce qui est correct, qui est en accord avec le Dhamma ou la Vérité ». La racine du mot *vāyāma* signifie « corde » ou « ficelle ». Il faut savoir qu'à cette époque, en Inde, on utilisait de la ficelle dans certaines machines ou pour le gréement des bateaux, de sorte que le sens de ce mot est passé à « distribution d'énergie », c'est pourquoi je traduis parfois ce mot par « Équilibre Juste » — car, comme l'arbre dont on accompagne la croissance, nous devons parfois savoir ce qu'il ne faut *pas* faire.

— La seconde des trois qualités est *sammāsati*. Littéralement, *sati* signifie « se souvenir », mais en général le mot « souvenir » s'emploie par rapport au passé alors qu'ici, paradoxalement, on nous demande de nous souvenir de l'instant présent. *Sati* a pour caractéristique la capacité à réfléchir dans l'immédiateté d'une situation, à avoir pleinement conscience de ce qui se passe dans l'instant présent. Quand *sati* est bien développé, il n'est plus nécessaire de nous concentrer longtemps sur un même objet, car nous pouvons dès lors accueillir très rapidement tout ce dont nous faisons l'expérience. Du fait que nous sommes des êtres humains, nous recevons presque constamment des stimulations sensorielles. Même si nous essayons de nous fermer à tous les bruits, les images, les odeurs et les goûts, il nous reste le dernier sens — l'esprit, le mental — et à celui-là nous n'avons aucun moyen d'échapper. Le Bouddha a décrit cette situation inéluctable en la comparant à celle d'une vache agacée par les mouches : même si on dépeçait la vache, les mouches se poseraient sur la fine membrane de sa chair. Si *sati* n'est pas développé, nous avons tendance à *réagir* aux situations au lieu d'être présents à l'instant.

— Le troisième facteur s'appelle *sammāsamādhi*. *Samādhi* est très semblable à *sati* dans la mesure où il s'agit ici encore d'attention, mais, alors que *sati* est capable d'accompagner les impressions sensorielles à la vitesse où elles se déplacent, *samādhi* se concentre davantage sur un unique objet sensoriel. C'est un peu comme mettre une loupe dans un rayon de soleil. Généralement on dit que *sati* est comme une lumière qui éclairerait un lieu obscur tandis que *samādhi* est la loupe qui concentre la lumière du soleil. Cela génère une grande énergie au point même de créer du feu. Le Bouddha a reconnu que nous devons développer les deux qualités.

Quand on parle de méditation, on pense presque toujours à la pratique de *samādhi*. Habituellement, on nous donne donc un objet de méditation avec lequel travailler. Dans notre tradition, l'objet de

méditation le plus courant est la concentration de l'attention sur la respiration. Il existe des douzaines de techniques de méditation et je ne suis pas là pour vous dire celle que vous devriez choisir, mais, pour les débutants, je leur recommande effectivement d'utiliser l'attention à la respiration. Quand on travaille avec un objet de méditation comme la respiration, on commence par consacrer un certain temps à simplement rester en présence de cet objet. C'est un exercice qu'il faut entreprendre en toute conscience et auquel il faut consacrer du temps. Donc, avant de commencer la pratique, nous nous autorisons à prendre ce temps et à mettre temporairement tout le reste de côté. C'est comme laisser vos chaussures à l'extérieur de la pièce : quand vous sortirez, il y a toutes les chances pour qu'elles soient encore là ! Eh bien, c'est la même chose avec vos soucis : inutile de vous inquiéter pour eux, vous les retrouverez sans aucun doute après la méditation !

Nous mettons donc l'objet de méditation — la respiration, par exemple — au centre de notre attention. Ajahn Chah comparait cela à une araignée au centre de sa toile : parfois une mouche se fait prendre et notre attention sera attirée par la mouche et nous irons la chercher, mais nous reviendrons au centre. Notre attention reste posée et focalisée sur le point central.

Si vous méditez pour la première fois, suivez le mouvement de la respiration depuis l'entrée de l'air par les narines jusqu'au bas du ventre et le chemin inverse quand l'air sort. Si vous constatez que le mental est très agité, vous pourrez vous aider de quelques mots comme « inspiration » quand l'air entre et « expiration » quand l'air sort. Au bout d'un certain temps, on peut poser l'attention sur un point unique, où cela vous convient le mieux, que ce soit au niveau des narines, de la poitrine ou du ventre.

\* \* \* \* \*

Il faut de nombreuses années pour développer une bonne qualité de méditation. Donc, ne vous découragez pas si vous trouvez cela difficile au début. Si tout va bien, vous allez progressivement prendre goût au calme et à la paix que fait naître cet exercice.

Il y a de grandes ressemblances entre *sati* et *samādhi*. En pratiquant *samādhi* — en développant la concentration de l'esprit sur un point unique — notre attention va se renforcer.

Certaines personnes pensent qu'on ne médite que quand on est assis sur un coussin et quand ils quittent le lieu de méditation, ils ne gardent rien de cette capacité à centrer et poser leur esprit. Mais quand on commence à utiliser un objet de méditation, c'est comme s'il se créait une relation d'amitié avec lui. Ainsi, quand on pratique l'observation de la respiration on devient de plus en plus proche de cette respiration et après quelques années de pratique, on constate que l'attention revient tout naturellement à l'objet de méditation sans que l'on fasse le moindre effort dans ce sens. Pour atteindre ce stade, il faut que notre pratique soit régulière. Personnellement, pour développer cette qualité de *samādhi*, je recommande une à deux heures de pratique par jour, si possible. Mais nous devons nous rappeler cette qualité d'équilibre juste ou Effort Juste ; nous voulons rester à la fois vigilants et détendus.

Il est peu probable que nous soyons capables de rester assis des heures d'affilée, c'est pourquoi il est bon aussi de développer une forme de méditation qui nous permette de bouger le corps. Dans notre tradition nous utilisons pour cela la méditation en marchant. Je vous propose de trouver un espace plat, d'une longueur de vingt pas environ, sur lequel vous ferez des aller-retour. Je vous recommande de garder le même objet de méditation que quand vous avez médité assis, la respiration. Comme nous sommes tous obligés de continuer à respirer en marchant, essayez de voir si vous pouvez continuer à focaliser votre attention sur votre souffle tout en marchant. Ce sera certainement un peu plus difficile. Pour reprendre l'image de l'araignée, disons qu'il y aura certainement plus de mouches qui vont entrer dans la toile, d'une part parce que nous ne pouvons pas fermer les yeux, d'autre part parce qu'il y a la sensation des pieds en contact avec le sol. Mais si,

tout en marchant, nous pouvons maintenir la respiration comme point central de référence, ce sera une grande aide à l'attention.

\* \* \* \* \*

Reprenons et étudions l'un des Huit Facteurs de la Voie du Milieu proposée par le Bouddha : l'Effort Juste ou *vāyāma*. Comme je l'ai dit, ce mot était utilisé pour des machines, pour des questions matérielles. Or, en tant qu'organismes vivants, les êtres humains sont semblables à des machines dans la mesure où ils ont également besoin d'énergie ou de force vitale pour pouvoir exister. Quand nous nous arrêtons pour déjeuner, nous faisons en réalité provision de carburant pour notre moteur. Si, pour une raison ou une autre, nous décidions de cesser complètement de manger, nous ne tiendrions pas le coup très longtemps. De même, si nous mangeons trop, la machine ne marche pas très bien non plus — c'est comme mettre trop d'huile dans le moteur. C'est là un exemple très simple qui illustre le besoin de trouver un certain équilibre dans notre vie. Il y a un autre mot en pâli qui est très proche de *vāyāma*, c'est *virīya*, que l'on traduit souvent par « énergie ». Ceux d'entre vous qui connaissent les enseignements bouddhistes ont certainement déjà vu ce mot *virīya*. On le retrouve par exemple parmi les Dix *Pāramitā* ou « perfections » ainsi que parmi les Cinq Facultés ou « pouvoirs ». Ce mot *virīya* a servi de racine, dans les dérivés linguistiques indo-européens, au mot français « virilité ». Parfois le Bouddha utilise une image très forte pour parler de l'éveil de l'énergie : il compare le méditant au guerrier qui se prépare à livrer bataille. Dans notre pratique, il nous faut parfois faire appel à une certaine énergie. Cela peut se manifester sous la forme de l'enthousiasme, c'est-à-dire le contraire de la paresse ou de la torpeur mentale. Mais le simple fait d'être vivant signifie que nous avons tous une certaine forme d'énergie et il est bon de prendre conscience de la façon dont l'énergie se déplace dans notre corps et notre esprit. On découvrira ainsi que, même dans des états mentaux comme l'ennui, une forme d'énergie est effectivement présente et notre travail consiste à faire appel à cette énergie. Pour certains d'entre nous, cela ne pose pas de problème, car nous sommes pleins d'énergie de façon naturelle, mais la seconde étape nous concerne tous : elle consiste à **savoir distribuer correctement cette énergie**.

Quand nous sommes capables de bien distribuer notre énergie, il se crée un équilibre énergétique. Dans les *Sutta* on trouve l'histoire de Sona, un jeune moine issu d'une famille très riche, si riche qu'avant d'être ordonné il n'avait jamais marché directement sur le sol — soit ses serviteurs le portaient, soit il marchait sur des tapis épais et moelleux — au point qu'il était célèbre dans tout le pays pour avoir un duvet soyeux sous la plante du pied et le roi lui-même lui avait rendu visite pour voir cela de ses propres yeux. Un jour, Sona alla écouter un sermon du Bouddha et il en fut si inspiré qu'il demanda à devenir moine. Au début ses parents s'y opposèrent, mais finalement ils lui permirent de se faire ordonner. Sona avait énormément d'énergie et d'enthousiasme. Il partit dans un petit monastère de forêt et là passa tant de temps à pratiquer la méditation en marchant que la plante de ses pieds en fut blessée jusqu'au sang. Un jour, le Bouddha passa par ce monastère et trouva un sentier de méditation plein de sang. Il demanda : « Qui donc médite sur ce sentier ? » Quand il apprit qu'il s'agissait de Sona, il alla le trouver et lui demanda :

— Avant d'être moine, t'est-il arrivé de jouer du luth ? »

Et Sona répondit :

— Oui, je jouais bien du luth.

— Quand les cordes étaient trop tendues, le son était-il beau ?

— Non.

— Quand elles n'étaient pas assez tendues, le son était-il beau ?

— Non.

— Quand les cordes avaient la tension juste, la musique était-elle belle ?

— Oui, dans ce cas, la musique était belle.

Le Bouddha a utilisé ce parallèle pour décrire notre pratique de méditation : quand nous trouvons cet équilibre parfait, cet Effort Juste, nous aussi, dans un certain sens, nous émettons une belle musique.

Pour pratiquer l'Effort Juste, nous sommes parfois obligés de faire face à certaines contradictions apparentes. C'est comme marcher le long d'une route étroite : s'il nous arrive de tomber du côté droit, nous repartons en nous orientant vers la gauche et si nous tombons à gauche, nous devons repartir vers la droite. De même, un maître va parfois nous dire d'aller à droite et parfois à gauche, au risque de créer la confusion dans notre esprit. Il y a aussi un vieux proverbe latin qui dit : « Hâte-toi lentement ». Cela peut paraître ridicule, mais si vous sentez ce que cela implique, vous comprendrez ce qui signifie l'Effort juste. C'est comme la posture que nous prenons quand nous nous asseyons dans la salle de méditation : à la fois tonique et détendue...

L'enseignement sur les Cinq Facultés ou « pouvoirs » parle de la nécessité d'atteindre cet équilibre. Les Cinq Facultés sont : la foi, l'énergie, l'attention, la concentration et la sagesse. Certains enseignants soulignent que ce n'est pas une coïncidence si l'attention se trouve au centre. Ils expliquent que la foi doit être équilibrée par la sagesse et que l'énergie doit être équilibrée par la concentration. Si nous avons la foi, mais aucune sagesse, nous risquons de croire tout ce que l'on nous raconte sans discernement, et si nous appliquons la sagesse sans la moindre foi, nous ne pourrions pas faire confiance à ce que nous ne connaissons pas encore. De même, si nous avons beaucoup d'énergie et pas assez de concentration, nous sommes agités ; et si nous demeurons dans la paix et le calme de la concentration sans utiliser l'énergie ainsi gagnée, nous resterons statiques et ne ferons aucun progrès. Donc nous avons besoin de savoir par nous-mêmes de combien d'énergie nous disposons et nous devons apprendre les moyens habiles qui nous permettront d'utiliser cette énergie à bon escient.

Deux qualités sont parfois opposées : la paix de *samādhi* et la vision intérieure de *vipassanā*. Certaines personnes prétendent que l'on n'a besoin que de l'une et certaines prétendent que l'on n'a besoin que de l'autre. Quant à moi je soutiens que ces qualités sont complémentaires. Comme je l'ai dit, en développant *samādhi* nous fortifions notre mental, mais ensuite les enseignements suggèrent que nous utilisions la force mentale générée par *samādhi* pour chercher à comprendre la nature de la réalité et c'est le travail de *vipassanā*.

Pour cette seconde étape, il est utile d'avoir des thèmes de contemplation et les enseignements bouddhistes en proposent beaucoup. Les plus importants sont la contemplation sur l'impermanence et, liée à celle-ci, la contemplation sur la mort. Un autre enseignement très puissant a trait à l'absence d'un « moi », d'une substance éternelle contenue dans une « personne ». Mais si notre capacité de concentration est insuffisamment développée, nous allons vite nous fatiguer de trop réfléchir. Il faut donc également apprendre à nous centrer, à fortifier notre attention en consacrant du temps à la focaliser sur un point unique. J'espère qu'il vous est possible d'accomplir cela avec joie parce que si on médite en pensant qu'à la longue on finira bien par atteindre l'Éveil, on risque de trouver le voyage sur le Sentier plutôt long ! On peut aussi se dire qu'il n'y a rien de plus agréable que de s'allonger et de bien dormir, mais une bonne méditation consiste à dormir tout en étant éveillé !

\* \* \* \* \*

Une des façons dont le Bouddha a décrit *sammāsamādhi* — la Concentration Juste — c'est en parlant des quatre *jhāna*, mot que l'on traduit parfois par « absorption méditative ». Les *jhāna* sont des états d'esprit assez exceptionnels qui, de nos jours, sont probablement très rarement atteints.

Plutôt qu'essayer de décrire ce que sont les *jhāna*, il serait plus utile de parler des obstacles qui nous empêchent d'atteindre ces états d'absorption méditative, car quand nous atteindrons ces *jhāna*, nous saurons en quoi ils consistent, nous connaîtrons la concentration absolue et la joie qui s'éveille à la réalisation de ces états. Voyons donc ce qui fait obstacle à notre pratique de la concentration.

Pour vous donner une idée de l'aspect extraordinaire des *jhāna*, sachez que le Bouddha a dit : « Si un moine atteint un niveau de *jhāna*, il est autorisé à en parler à un autre moine, mais pas à un laïc ».

Traditionnellement on décrit cinq obstacles et il est bon de les connaître, car nous sommes tous susceptibles d'en souffrir. En ce qui me concerne, avant de commencer une session de méditation, je passe en revue ces cinq obstacles et j'essaie de voir celui qui prédomine à ce moment-là dans mon cœur et mon mental. Très souvent un de ces obstacles est prédominant et, si nous n'en sommes pas conscients, il va miner notre méditation.

Les deux premiers sont un peu comme des flammes hautes : ils montent vite et brûlent fort, mais cela ne dure pas longtemps. Le premier s'appelle *rāgacanda* : le mental est happé par un violent désir sensoriel et en particulier sexuel. *Rāgacanda* peut être davantage une tendance latente qu'un feu dévorant, mais s'il se réveille trop souvent au point de faire obstacle à la méditation, le Bouddha a proposé comme antidote de centrer son attention sur les aspects repoussants du corps humain. Comme tous les remèdes, il faut employer celui-ci à bon escient. On raconte qu'à l'époque du Bouddha tous les moines d'un certain monastère s'étaient mis à pratiquer intensément cette technique, avec, pour résultat, que plusieurs d'entre eux se sont suicidés. Il faut donc savoir faire preuve de sagesse lorsque nous utilisons un remède.

Le second obstacle est l'hostilité ou la mauvaise volonté. Là encore, c'est souvent un feu rapide et brûlant, mais qui s'éteint assez facilement. Par exemple, vous avez peut-être été agacé par un chauffard ou par quelqu'un qui a cogné votre pare-chocs, de sorte que, en rentrant chez vous, vous étiez encore très irrité. Ce type d'indignation ou d'irritation est comme un charbon rougeoyant, toujours présent à l'état latent et nous n'en sommes pas forcément conscients. Par contre, si nous constatons que nous sommes assaillis par l'hostilité dans notre méditation, nous pouvons avoir recours à l'antidote approprié : la bienveillance envers tous les êtres. Celle-ci est d'ailleurs une méditation à part entière. Nous pouvons commencer par générer un sentiment de bonne volonté en évoquant une personne que nous aimons et quand nous parvenons à garder et préserver ce sentiment d'amour dans notre cœur, nous pouvons petit à petit émettre cette bienveillance de plus en plus loin jusqu'à l'étendre à tous les êtres. Cette méditation permettra de calmer la brûlure de l'indignation ou de la mauvaise volonté.

Le troisième obstacle est probablement le plus répandu ; il englobe en fait deux aspects différents de notre vécu : l'agitation et l'inquiétude. Cet obstacle est celui qui nous donne le plus de mal dans notre méditation, en particulier pour ceux d'entre nous qui aiment réfléchir. Nous ne trouvons plus le bouton « stop » et les roues de la machine à penser ne s'arrêtent pas de tourner. Ou alors, nous avons tendance à nous inquiéter de tout : de notre santé, de notre famille, de la planète... Toutes ces choses méritent certainement que l'on s'en préoccupe, mais si nous prenons l'habitude de nous inquiéter, nous n'arrivons plus à nous arrêter. Le Bouddha a prescrit un antidote très simple contre ce mal : porter notre attention sur l'inspiration et l'expiration.

Le quatrième obstacle se traduit généralement par « sommeil » ou « léthargie » — il ne s'agit pas de fatigue physique — et vous en avez peut-être fait l'expérience dans votre méditation. Avant de commencer votre méditation vous vous sentez en pleine forme, plein d'énergie, et puis vous vous installez sur votre coussin et cinq ou dix minutes plus tard vous avez l'impression qu'un poids lourd pèse sur votre tête ou qu'un brouillard épais s'étend sur vous et ce qui vous plairait le plus au monde à ce moment-là, c'est aller faire un petit somme quelque part. Si vous avez déjà vécu cela, vous

savez qu'il y a quelque chose d'étrange là-dedans, ce **n'est pas un processus physique, mais quelque chose qui est généré par l'esprit**. Le Bouddha a prescrit différentes méthodes pour combattre cette léthargie. Il parle, par exemple, de visualiser une lumière. Si vous êtes capable de générer l'image d'une lumière intérieure dans l'esprit, c'est excellent, mais pour beaucoup d'entre nous, c'est assez difficile à réaliser. Donc parfois la meilleure chose à faire, c'est d'ouvrir les yeux et de permettre à la lumière extérieure de stimuler notre attention.

Le cinquième obstacle est le doute et c'est peut-être l'obstacle le plus difficile à combattre. En effet, quand on essaie de résoudre le doute par la pensée, il arrive que les choses deviennent de plus en plus confuses. Pour dépasser le doute, nous devons essayer de développer la confiance et pour cela, il est bénéfique de se tourner vers des personnes en lesquelles nous avons déjà confiance et puis simplement écouter ce qu'elles ont à nous dire. Si nous n'avons pas la chance d'avoir un maître ou un enseignant à proximité, de nos jours il y a toujours la possibilité de lire des ouvrages.

\* \* \* \* \*

Il y a différentes façons de présenter le Bouddhisme en tant que voie spirituelle. Toute tentative de pratique d'un enseignement religieux ou spirituel est une sorte de voyage. Tous les êtres humains, dans le monde entier, recherchent une forme de bonheur ou de sécurité et toutes les traditions religieuses, toutes les philosophies des trois derniers millénaires ont essayé de répondre à ce besoin. Alors, on pourrait se demander pourquoi choisir la voie bouddhiste ? Personne ne pourra nous garantir que la voie bouddhiste est la voie juste et pourtant, pour une raison inconnue, nous sommes tous là aujourd'hui — probablement parce que nous avons, au minimum un certain intérêt, sinon une véritable confiance dans les enseignements du Bouddha. C'est un peu comme être perdu dans une forêt ou un désert : de nombreuses directions s'offrent à nous pour échapper au danger du lieu, mais le Bouddha, lui, nous en montre une seule. Il nous a donné des directives et une boussole, mais il ne peut pas nous prendre par la main et nous faire survoler tous les obstacles jusqu'à un lieu sûr. Tout ce qu'il peut dire c'est : « Voici le chemin de la sortie, le chemin de la liberté et de la sécurité », ensuite à nous de voir si nous pouvons lui faire confiance ou pas.

Si nous décidons d'essayer d'avancer sur cette voie, il n'est pas important de savoir où nous en sommes au départ. Il y a un proverbe chinois qui dit : « Un voyage de mille lieues commence avec le premier pas ».

Une des façons de décrire le premier pas, c'est de nous concentrer sur la **générosité**. Cela peut paraître très simple, presque enfantin, mais si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, nous verrons qu'il nous arrive parfois encore d'être très égoïstes. Parfois nous nous montrons possessifs par rapport aux choses matérielles ou par rapport au temps que nous gardons jalousement pour nous-mêmes. Il y a de nombreuses façons de pratiquer la générosité.

L'étape suivante de *sīla*, est une autre façon de décrire une forme encore plus élevée de générosité. Quand nous sommes capables de tenir les Cinq Préceptes, par exemple, nous offrons à ceux qui nous entourent un environnement sûr, c'est pourquoi on appelle parfois les Cinq Préceptes le *mahadāna*, c'est-à-dire le Grand Don.

Pour ceux d'entre vous qui ne connaissent pas les Cinq Préceptes, je vais les mentionner rapidement.

— Le premier, c'est s'abstenir de tuer ou de faire du mal à toute créature vivante. Cela commence par ne pas s'entre-tuer, ce qui peut paraître facile à faire, mais si nous allumons la télévision, nous voyons que, pour beaucoup, ce n'est pas chose facile. Ensuite nous étendons cette bienveillance au monde animal, car les animaux aussi aiment la vie et ont peur de la mort. Donc si certains d'entre vous aiment passer le week-end à tirer sur des pigeons, peut-être pourrez-vous

remettre cela en question : est-ce une attitude juste ? Les choses sont différentes quand on meurt de faim et qu'il faut nourrir une famille, mais ce n'est probablement pas le cas pour nous.

— Le second précepte, c'est honorer ce qui appartient aux autres, ne pas prendre ce qui ne nous appartient pas — en particulier si la personne à qui la chose appartient en souffrirait.

— Le troisième précepte concerne nos relations sexuelles. Nous honorons la relation de couple — époux ou compagnon — de même lorsqu'un enfant est sous la garde de l'un de ses parents. Il s'agit aussi de ne pas profiter de son partenaire en ne recherchant que son propre plaisir.

— Le quatrième précepte concerne la façon dont nous utilisons la parole : développer l'honnêteté, être une personne de parole à laquelle on peut se fier.

— Le cinquième précepte, c'est s'abstenir de prendre des drogues, de l'alcool... autrement dit des substances qui induisent un manque de présence et de considération pour les autres comme pour les situations. Un exemple évident du danger que représente la prise de ces substances, c'est la conduite en état d'ivresse ou la violence conjugale.

Quand j'ai présenté l'Octuple Sentier, j'ai dit que les deux premiers points entrent dans la catégorie de la Sagesse alors qu'en général on présente la Sagesse comme le facteur ultime. On peut donc dire qu'elle est nécessaire pour commencer et qu'elle règne à la fin. L'Octuple Sentier ne devrait pas être considéré comme une voie linéaire. On peut le décrire comme huit pierres posées en travers d'un cours d'eau pour pouvoir traverser. Quand les huit sont en place, on peut traverser, mais, s'il en manque une, c'est impossible.

Quand le Bouddha a fait son premier discours, il a parlé de l'Octuple Sentier, mais sans entrer dans les détails. Il semble que ses cinq premiers disciples savaient déjà en profondeur en quoi consistaient les qualités à développer sur le Sentier.

Notre intérêt pour cette démarche montre déjà que nous acceptons la responsabilité de notre vie et cela correspond à **sammādhīti, la Vue Juste, première étape sur l'Octuple Sentier.**

L'une des façons de manifester la Vue Juste, c'est d'avoir une bonne compréhension des lois du karma. Cela signifie être conscients que nous sommes celui qui réagit au monde, qui le crée par sa façon de le voir, qui est responsable de ses propres réactions et accepter que ces réactions entraînent certaines conséquences. De même que nous choisissons de suivre un chemin plutôt qu'un autre, nous faisons preuve ici d'une certaine confiance qu'il existe effectivement une libération possible et que cela vaut la peine de faire l'effort d'avancer dans notre recherche. Cette confiance est un élément de Vue Juste.

**Le second facteur de l'Octuple Sentier s'appelle sammāsaṅkappa, que l'on traduit par Pensée Juste ou Intention Juste.** Notre esprit est très rapide et souvent des pensées nous arrivent sans que nous soyons conscients de les avoir créées. C'est comme un puits ou une mare avec des bulles qui remontent à la surface. Cette qualité d'Intention Juste concerne ce que nous faisons de ces pensées après leur apparition. Certaines pensées sont saines et d'autres malsaines et dans les deux cas nous risquons toujours de créer un train de pensées. Donc quand nous prenons conscience qu'une pensée se présente, nous avons le choix entre la laisser nous envahir l'esprit ou pas. Le Bouddha a parlé de trois types de pensées qui ne valent pas la peine d'être entretenues. Le premier concerne les fantasmes de plaisirs sensoriels et les deux suivantes sont très proches : les pensées d'hostilité et les pensées engendrées par le désir de faire du mal. Mais le contraire est également vrai, c'est-à-dire qu'il y a trois types de pensées qui engendrent le bien-être. Le premier c'est observer notre relation au monde sensoriel, rechercher la direction dans laquelle nous espérons trouver le bonheur, voir que si notre bonheur repose sur des événements extérieurs, nous allons essayer de nous approprier ces

objets — qu'il s'agisse de bonne nourriture ou d'autres sources de plaisir — or tout passe, c'est pourquoi le Bouddha nous encourage à trouver un bonheur qui ne dépende pas d'objets extérieurs.

**Les trois facteurs suivants de l'Octuple Sentier** sont liés à *sīla*, c'est-à-dire à notre comportement dans le monde, notre conduite vis-à-vis des autres. Il y a d'abord la **Parole Juste**. Vous vous rappelez que le quatrième précepte parle également de la parole et en particulier de l'honnêteté. Mais le Bouddha a décrit d'autres formes de parole qui sont bonnes à développer comme « la parole aimable ». Cela signifie qu'il faut s'abstenir d'avoir des paroles dures, d'insulter les gens et de médire, car la médisance est cause de friction ou de discorde entre les gens.

Ensuite vient **l'Action Juste** et cela est décrit dans les quatre autres préceptes dont nous avons parlé.

Toujours dans la catégorie de *sīla* on trouve **le cinquième facteur : les Moyens de Subsistance Justes**. Nous avons tous besoin de gagner notre vie d'une manière ou d'une autre, même les moines gagnent leur vie à leur façon. Certaines activités sont considérées comme néfastes — comme par exemple, travailler dans l'armement, élever des animaux pour les envoyer à l'abattoir ou participer à une forme d'esclavage humain. Il s'agit donc là de notre relation à la société dans laquelle nous vivons.

Là encore, vous pouvez penser que tout cela est très basique et simple, mais si nous essayons honnêtement de vraiment nous en tenir aux Préceptes de manière pure, nous découvrons que c'est très difficile pour la plupart d'entre nous.

Nous avons mentionné plus tôt **les sixième et huitième facteurs, l'Effort Juste et la Concentration Juste**, mais je n'ai pas encore développé **le septième facteur qui est sati, l'Attention**. Cette qualité d'attention est souvent oubliée, comme si elle était tout à fait normale. Un jour quelqu'un qui ne connaissait pas bien le Bouddhisme m'a demandé : « Qu'est-ce que cette attention dont vous parlez tout le temps ? » Il semblait croire que c'était une qualité morale particulière. Quand j'ai expliqué qu'il s'agissait d'une qualité de présence, d'attention à l'instant, cela n'a pas semblé lui suffire. Pourtant, je crois que nous avons tous une idée assez claire de ce que signifie *sati*, cette capacité à être alerte, présent, conscient de l'instant. On peut dire que **c'est un canal par lequel fonctionne la conscience**. Le Bouddha a même dit que si nous sommes capables de maintenir une attention continue pendant seulement sept jours, nous serons parfaitement éveillés. La difficulté vient de certains aspects de notre esprit, certains ingrédients du mental, qui interfèrent et empêchent la continuité de notre attention. Par exemple, pendant la méditation assise, nous pouvons garder notre attention sur la respiration pendant deux ou trois minutes et puis nous nous en félicitons... et, à cet instant précis, notre attention n'est plus là ! Ce n'est pas un problème, il n'y a pas là de jugement, car nous pouvons aussi être conscients de cette pensée d'auto-satisfaction quand elle apparaît et puis reprendre l'attention au souffle.

Donc cette qualité d'attention est mentionnée dans de très nombreux enseignements du Bouddha et notamment dans le discours intitulé « les Fondements de l'Attention ». Il s'agit d'un des enseignements les plus importants du Bouddha et je voudrais en dire quelques mots.

Quels sont ces fondements, où pouvons-nous poser notre attention ? Vous allez voir que la réponse à cette question inclut tous les éléments de notre expérience de la vie.

— *Le premier fondement de l'attention* : être pleinement et clairement conscient d'être vivant et d'habiter un corps humain.

Nul ne peut survivre sans ce corps — on ne peut pas le suspendre dans un placard et partir promener sans lui ! C'est un peu comme une maison que nous habitons. Pourtant, dans le Bouddhisme, il est dit qu'il y a une interdépendance entre le corps et l'esprit. Le corps est un endroit idéal pour commencer notre travail d'attention parce qu'il est très dense, matériel — difficile d'échapper au fait que nous avons un corps ! Et puis il ne bouge pas aussi vite que nos pensées.

Le Bouddha a énuméré cinq ou six façons différentes d'être attentif au corps.

— L'une d'entre elles est l'observation de l'inspiration et de l'expiration.

— Il y a aussi la prise de conscience que toutes les parties du corps sont constituées des quatre éléments : la terre, l'eau, l'air et le feu. D'ailleurs, ce n'est pas réservé au corps humain, toutes les sphères matérielles sont constituées de ces quatre éléments.

— Une autre méditation de l'attention consiste à disséquer le corps et en voir tous les différents composants. Cela commence par ce qui est visible de l'extérieur : les cheveux, les poils, les ongles, les dents et la peau. Ensuite à l'intérieur du corps il y a les organes et les os qui relèvent de l'élément terre ; le sang, la transpiration et l'urine qui relèvent de l'élément eau ; l'air que nous respirons et les passages de différents gaz relèvent de l'élément air ; et enfin, le métabolisme de la digestion qui crée de la chaleur relève de l'élément feu.

— Encore une façon de focaliser l'attention consiste à simplement être conscient des mouvements que fait notre corps, des différentes postures qu'il adopte.

Tous ces exercices sont un bon point de départ pour développer l'attention, car le corps est toujours présent et il a beaucoup à nous enseigner. Donc les méditants ont de la chance : ils n'ont pas à transporter d'équipement encombrant pour pratiquer, puisque ce corps nous accompagne partout !

— *Le deuxième fondement de l'attention* met l'accent sur les sentiments ou sensations. Comme nous l'avons dit plus tôt, nous sommes constamment en contact avec le monde et ce contact est parfois agréable, parfois douloureux et parfois neutre. Nous pouvons poser notre attention sur les différentes sensations qui résultent de ces contacts.

— *Le troisième fondement de l'attention* met l'accent sur *citta*, le cœur/esprit. *Citta* a cela de particulier qu'on ne peut le situer dans le corps, ce n'est pas quelque chose de matériel, mais pour simplifier les choses, on le compare à une balle dans laquelle résiderait toute notre expérience consciente. Cette qualité du cœur est très proche de ce que nous appelons les émotions. Quand quelqu'un vous demande : « Comment vous sentez-vous ? » vous pouvez répondre : « Je me sens très calme ou très joyeux ou déprimé ou effrayé » et toutes ces émotions apparaissent dans cet espace d'attention. Si on se sent très agité, on peut avoir l'impression que la balle est en mouvement, qu'elle roule et, si on a peur, la balle semble se resserrer.

Que cette image d'une balle vous parle ou pas, l'essentiel est de fixer son attention sur le cœur et de voir ce qu'il ressent dans l'instant.

— *Le quatrième fondement de l'attention* s'appelle *dhamma*. Dans ce cas précis, le mot *dhamma* ne signifie pas « Vérité » ou « Enseignement », mais quelque chose de plus ordinaire. C'est le contenu de notre cœur ou de notre esprit, ce avec quoi nous entrons en contact grâce au mental. Cela inclut les pensées, la façon dont nous étiquetons nos expériences. Le mental est très rapide et il faut beaucoup de temps, d'expérience et d'habileté pour pouvoir rester en contact avec sa nature changeante.

Comme pour tous les enseignements, nous ne sommes pas supposés prendre celui-ci de manière linéaire. Cependant, nous pouvons commencer par porter notre attention au corps, car c'est un exercice très utile et puis progressivement nous brancher sur les sensations, ensuite sur les états d'esprit ou mouvements du cœur et enfin voir défiler tout le contenu de notre mental.

L'Octuple Sentier ressemble beaucoup au remède que l'on nous propose pour nous libérer des toxines ou poisons. Lorsque *sīla* — notre comportement envers les autres — est correct, nous vivons sans remords et en conséquence l'esprit s'apaise tout naturellement. À ce moment-là, nous sommes prêts à travailler sur l'attention : d'une part, renforcer la concentration (*samādhi*) et d'autre part développer la capacité à être présent au mouvement des phénomènes au fur et à mesure qu'ils se présentent (*vipassanā*), ce qui inclut tous les phénomènes qui apparaissent et disparaissent dans

notre esprit. Enfin, nous commençons à voir comment nous créons nous-mêmes la souffrance. Le Bouddha a enseigné que lorsque nous voyons vraiment clairement comment nous créons la souffrance dans notre relation au monde, nous sommes en mesure de toucher la racine profonde du problème. Cette racine est une forme de mauvaise compréhension des choses, une illusion.

Il y a encore deux facteurs que l'on ajoute parfois à l'Octuple Sentier lorsque les huit étapes du Sentier ont été franchies. Le premier, c'est la Connaissance Juste et cette connaissance n'a rien à voir avec ce que nous pouvons imaginer, elle est au-delà des mots. Le second est la Libération Juste, but ultime du Bouddhisme, quand le cœur est délivré de toute forme de contrainte.

\* \* \* \* \*

### Questions et réponses

*Question : Ce matin vous avez parlé des thèmes de contemplation. Ces méditations doivent-elles avoir la forme d'une méditation analytique et, si c'est le cas, est-ce qu'elles s'appuient sur l'expérience personnelle — réflexion analytique — ou est-ce qu'elles peuvent s'appuyer sur l'étude de certains textes ? Je pense, par exemple, aux stances de Nagarjuna sur la vacuité.*

Pour répondre à la première partie de votre question : ces contemplations sont effectivement basées sur l'analyse ou le raisonnement analytique, car c'est déjà là une forme de connaissance et probablement la seule à laquelle nous ayons accès ; c'est donc un très bon outil de travail dans la mesure où on l'utilise à bon escient et dans les circonstances appropriées. Nous partons donc de *saññā* — qui signifie « réflexion » ou « contemplation » — et nous évoluons progressivement vers *ñāna* qui est une forme de connaissance plus profonde, non intellectuelle.

Maintenant libre à nous de choisir les enseignements auxquels nous voulons nous référer pour contempler ces thèmes. Là encore, c'est un peu une question de confiance. Il y a de nombreuses traditions bouddhistes et de nombreux enseignants et dans une certaine mesure, il nous faut arriver à en choisir un ou quelques-uns parce que si nous passons tout notre temps à comparer les différentes traditions, nous risquons de n'arriver à rien de bon. Est-ce que cela répond à votre question ?

*Question : Oui, mais... Est-ce que Nagarjuna est admis dans le Theravāda ? Est-il considéré comme un philosophe dont les enseignements font partie du Theravāda ou non ?*

Si vraiment on veut catégoriser les choses, disons qu'il fait partie de la tradition *Mahāyana* mais toute catégorisation est arbitraire. Officiellement les « commentateurs » du Theravāda s'arrêtent avec Buddhagosa, au 3<sup>e</sup> siècle apr. J.-C., mais nous ne sommes pas obligés d'être doctrinaux ou orthodoxes sur ces sujets-là. Si vous avez confiance en ces enseignements, alors étudiez-les.

*Question : La notion de Bodhisattva fait-elle partie du Theravāda ou non ? On a parlé de l'énergie en tant que pāramitā. Cette qualité n'est-elle pas l'une des qualités associées au Bodhisattva ?*

Vous avez probablement entendu parler d'un texte très important dans l'Ecole Theravāda : les *Jātaka*. Il s'agit d'une compilation de cinq cents des vies antérieures du Bouddha quand il était Bodhisattva et il est vrai que les enseignements sur les *pāramitā* apparaissent dans le contexte du Bodhisattva. La façon dont je comprends les choses c'est que, dans le Theravāda, on n'encourage pas à prendre le vœu de Bodhisattva, mais plutôt à apprécier ces dix vertus (*pāramitā*) et à faire de notre mieux pour les cultiver. Je crois comprendre qu'un Bodhisattva est quelqu'un qui veut devenir un *sammā sambouddha* et dans le Theravāda on dit que dans chaque cycle de l'univers — le temps qu'il faut à un univers pour apparaître et disparaître — il y a peut-être cinq êtres ainsi réalisés. Cependant, il y a des *Sāvaka Bouddha* — disciples éveillés du Bouddha — et dans ce sens, n'importe lequel d'entre nous qui est inspiré par l'éveil aspire à devenir un Bouddha.

*Question : Pourquoi cette tare ? Pourquoi vit-on dans l'illusion dès le départ ? Qu'est-ce qu'on a fait ? Est-ce que c'est le péché originel ?*

Il est vrai que nous sommes tous nés avec cette illusion originelle. Le fait même de naître dans un corps humain indique que quelque chose n'est pas complètement purifié en nous. Cela implique, chez l'être qui s'incarne, un désir d'être une entité séparée et ce désir ne peut qu'aboutir à une certaine déception. En effet, tant que nous essayons de protéger ou préserver quelque chose qui est sujet à la mort, nous serons nous-mêmes sujets à la peur, car la mort est inévitable, inéluctable. Et si, à l'heure de notre mort, nous n'avons pas encore appris notre leçon, nous reviendrons pour essayer encore une fois. Mais pourquoi tout cela a commencé, je n'en sais rien. Le Bouddha n'a pas parlé de ce qu'il y avait tout au commencement, de sorte que la « Bible » bouddhiste ne contient pas de Genèse. C'est un mystère de la vie et on nous encourage à ne pas nous casser la tête sur ce genre de sujets.

*Question : Quand vous avez parlé de la Connaissance Juste, faisiez-vous allusion à Vipassanā, à la Vision Pénétrante de l'Impermanence, la Souffrance et le Non-Soi ?*

Oui, c'est en effet une manière de décrire la Connaissance Juste : avoir une compréhension profonde de ce que sont les Trois Caractéristiques.

*Question : Y a-t-il des pratiques de visualisation dans le Theravāda ?*

Oui, il y a ce que l'on appelle les *nimitta*. Ce sont des images qui apparaissent spontanément en général, bien qu'il y ait aussi des images que l'on génère délibérément par la pratique. Celles que l'on décrit le plus souvent sont assez simples. Il y a une méditation appelée *kasina* où l'on médite sur un disque de couleur, mais on peut aussi méditer sur les quatre éléments, sur la flamme d'une bougie, etc. Le but de ces techniques est d'intégrer cette image et de la recréer dans le mental. C'est différent de, par exemple, regarder le soleil puis fermer les yeux et avoir encore un cercle lumineux derrière les paupières. Là, il s'agit d'une image que le mental fabrique. Dans les deux cas, que ce soit une image qui vient spontanément ou une image que nous générons volontairement, celle-ci devient le centre de notre attention. Un des exemples les plus courants d'images apparues spontanément est celui d'une boule de cristal, une boule de lumière qui apparaît souvent quand on pratique l'attention à la respiration. Beaucoup d'enseignants suggèrent que si une telle image apparaît, on lâche l'attention au souffle et on la remplace par une attention à cette image.

Mais il y a un nouveau mouvement en Thaïlande qui enseigne la visualisation de certaines déités. Je crois que dans le Bouddhisme tibétain on utilise un *tankha* (une peinture de déités) et puis on essaie d'intérioriser cette image, tandis que là, on laisse plutôt les images des déités apparaître spontanément à l'intérieur. Cette pratique est assez inhabituelle, rare même, mais il paraît que c'est un moyen très puissant pour développer le *samādhi*. Donc si vous voulez développer des pouvoirs psychiques, c'est un outil très valable.

*Transcription et traduction par Jeanne Schut*

*Ajahn Suriho*  
*Le Noble Octuple Sentier*  
*Les Enseignements du Refuge n° 2*

## **Sommaire**

Le Noble Octuple Sentier .....	1
Questions et réponses .....	12

*Transcription et traduction par Jeanne Schut*

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par :

Le Refuge  
Centre Bouddhique d'Étude et de Méditation  
370 chemin Fontaine de Fabrègues  
13510 EGUILLES  
Tel. 04 42 92 60 39 (répondeur)  
[www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)  
Novembre 2005 (01/08)