

Les Livrets du Refuge



**Commentaire sur le *Sutta* intitulé  
*Mahā-Taṇhā-Sankāya* ou  
« **Grand Discours sur l'Avidité** »**

Robin Moore

Enseignements du Refuge n° 9

Les *Livrets du Refuge* sont disponibles au Centre Bouddhiste Le Refuge ainsi que dans certains monastères de la Tradition de la Forêt. Ils sont mis gracieusement à disposition sur le site :

*[www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)*

Ils ne peuvent en aucun cas être utilisés à des fins commerciales.

La distribution gratuite de ces livrets est rendue possible grâce à des dons individuels ou collectifs spécialement affectés à la publication des enseignements bouddhistes.

**Commentaire sur le *Sutta* intitulé  
*Mahā-Taṇhā-Sankāya* ou  
« **Grand Discours** sur l'Avidité »**

## Robin Moore



Robin Moore est connu aussi sous le nom d'**Ajahn Suriyo**.

Après une vingtaine d'années d'engagement dans la vie monastique, des raisons de santé l'ont obligé à retourner à la vie laïque.

Actuellement il réside en Thaïlande où il se consacre aux traductions et à l'étude auprès de **Payutto Bhikkhu**, maître scolastique de grande renommée.



Arbre de la Bodhi du Refuge

Les Livrets du Refuge

**Commentaire sur le *Sutta* 38 du  
*Majjhima Nikāya*  
le *Mahā-Taṇhā-Sankāya*  
« **Grand Discours sur l'Avidité** »**

dans la traduction de Bhikkhu Bodhi

(Cours donnés au Refuge les 24, 27, 28 et 29 juin 2008)

**Robin Moore**

Traduction : Jeanne Schut

Enseignements du Refuge n° 9

Avant de commencer à méditer, ce soir, j'aimerais vous souhaiter à tous la bienvenue. Je reconnais quelques visages parmi vous, mais peut-être que ceux qui me connaissaient avant ne me reconnaissent pas aujourd'hui ! [*Robin était déjà venu deux fois enseigner au Refuge en tant qu'Ajahn Suriyo.*]

Après la première session de méditation que nous allons faire ensemble, il y aura la possibilité de converser et de poser des questions.

On m'a demandé de vous proposer une méditation guidée ce soir, même si, pour la plupart, vous êtes déjà bien établis dans votre méditation. Donc si, dans les indications de méditation que je vais donner, il y a quelque chose qui ne vous convient pas, faites simplement comme si je n'avais rien dit !

Pour parler de l'attention qui est à la base de la méditation, j'aime utiliser l'image du miroir. D'une certaine manière, nous utilisons tous cette faculté d'attention et, quand on s'arrête de bouger, que l'on ferme les yeux, il y a comme un reflet qui se présente, une espèce de conscience du contenu de l'esprit. On peut dire que c'est « l'humeur » de l'esprit, le sentiment qui habite l'esprit. Et très souvent, quand on ralentit le rythme ainsi, l'attention est attirée par une forme de perturbation qui habite l'esprit à ce moment-là. Si on accorde trop d'importance à cette perturbation, si on s'identifie à elle, la méditation devient difficile. Par contre, si on se contente d'apprécier l'état de notre esprit, si on se préoccupe du simple fait qu'il y a une certaine sensation ou une image, ou encore un ressenti qui apparaît dans la conscience, il y a moins de risque que l'on élabore trop autour de cette sensation ou de cet état d'esprit.

Donc, la première chose à faire quand on s'assoit en méditation est simplement de regarder, d'observer si l'esprit est en paix ou si de l'agitation se manifeste. Le Bouddha utilisait l'image d'un lac ou d'un étang. S'il n'y a pas de vent, l'eau est calme et claire et on peut voir à travers jusqu'aux galets du fond. Mais le vent ou même une toute petite brise peut créer des vagues sur l'eau et, dès lors, ce qui est sous l'eau devient flou. Beaucoup de gens se découragent parce qu'à chaque fois qu'ils s'assoient en méditation, les seules choses dont ils ont conscience sont ces petites vagues à la surface de l'eau. Ils ont le sentiment d'être incapables de méditer et se croient en échec parce qu'ils ont voulu forcer l'eau à se calmer et n'ont pas réussi à le faire.

Il est important d'aborder la méditation avec beaucoup de calme et de douceur. Le simple fait que nous soyons ici montre que nous souhaitons sincèrement apprendre à apaiser notre esprit. C'est déjà en soi une intention très saine, très bénéfique et, si on en prend conscience, on peut déjà voir la joie apparaître dans l'esprit.

Le Bouddha a mentionné cinq obstacles particuliers qui nous empêchent de voir cette eau claire et transparente, et puis il a mis à notre disposition des « antidotes », des outils qui permettent de se libérer de ces obstacles. Il est probable que pour nous, ce soir, le plus grand obstacle à l'obtention d'un esprit paisible est le facteur qui combine agitation et inquiétude. Certains d'entre vous ont eu une journée très active, il s'est peut-être passé des choses qui vous ont causées du souci, qui vous ont inquiétées, des choses qui ne sont peut-

être pas encore résolues, et cette énergie lancée par l'agitation mentale de la journée continue maintenant, dans cette pièce, à tourner. Parfois il faut simplement prendre le temps de laisser cet élan d'énergie se calmer tout seul, mais cela requiert déjà un certain effort, c'est une forme d'engagement conscient à propos de la façon dont vous comptez passer votre temps ici, ce soir. Par exemple, vous pouvez décider consciemment de mettre au repos cette activité mentale agitée. S'il y a des inquiétudes, des perturbations, vous pouvez décider de les laisser à la porte, comme vous y laissez vos chaussures ! Mais l'esprit a pour habitude de se saisir d'un objet et de s'y engager, de sorte que, si on lui retire ses pensées, il va falloir lui proposer autre chose sur quoi se fixer. Dans la méditation bouddhiste, ce que l'on propose le plus souvent, c'est de concentrer son esprit sur la respiration. Au départ, cela peut paraître trop simple ou même ennuyeux. Il peut sembler beaucoup plus passionnant d'essayer de résoudre nos problèmes en y réfléchissant et en les retournant mentalement dans tous les sens, ou encore de rêver aux moyens d'améliorer notre vie, etc. Pourtant, le principal outil recommandé par le Bouddha pour calmer cette eau agitée, c'est l'observation de cette inspiration et de cette expiration.

Pour parler de la méditation, j'aime bien utiliser l'image d'un cercle avec, au milieu, la respiration, *la sensation* de la respiration, et nous plaçons notre attention exactement au milieu de ce cercle. Bien sûr, de temps à autre des choses vont apparaître qui vont nous distraire de ce point central. Par exemple, on peut avoir des douleurs dans le corps ou bien des émotions très fortes peuvent apparaître — ces émotions pouvant elles-mêmes s'exprimer sous forme de douleurs dans le corps. Une émotion n'est pas simplement une idée, c'est aussi une sensation, et ces sensations peuvent parfois être très puissantes. Or le domaine des émotions est assez éloigné du centre du cercle ! Quand une sensation est forte, notre attention est parfois attirée par cette sensation et donc éloignée du centre. Et, encore plus loin du centre, presque au niveau de la périphérie du cercle, il y a tout le monde des idées, des pensées. Celles-ci sont comme des lumières, des étincelles qui s'allument et s'éteignent très rapidement. Nous sommes tous accoutumés à nous engager dans de telles pensées, c'est un peu comme une drogue, dans un certain sens, et il est donc très tentant de nous laisser distraire pour retourner à ce domaine des pensées.

Pour parler de l'entraînement de l'esprit, on donne souvent l'image d'un cheval sauvage ou d'un singe que l'on essaie d'attacher. Pour dresser un animal sauvage, il ne faut pas utiliser trop de force, sinon il va se débattre et risquer de se tuer. De même, dans la méditation, nous devons trouver un équilibre : une certaine douceur et, en même temps, une résolution ferme et déterminée. Il est également important de se souvenir d'ajouter un élément de joie pour éviter de trop nous concentrer sur un sentiment d'effort. Comme je l'ai dit tout à l'heure, une partie de cette joie peut venir de la prise de conscience que nous avons la ferme intention de venir ici pour apporter la paix à notre esprit. De plus, si nous sommes capables de porter notre attention sur le centre du cercle, sur cette simple sensation de la respiration, il y a de grandes chances pour que l'on commence à trouver là aussi, une forme particulière de légèreté de l'esprit, on se sent rafraîchi... et c'est un autre aspect de la joie !



Ce soir, au lieu de faire une lecture comme vous le faites généralement le mardi, ou de donner un enseignement formel, je vous propose de poser des questions. Dans un premier temps peut-être des questions sur la méditation, ou bien sur n'importe quel autre sujet. Ne soyez pas timides, posez vos questions !

Méditant : *Je ne sais pas trop que faire de mes mains quand je suis assis en méditation...*

Robin : Il n'y a pas de manière correcte bien définie. C'est comme pour la position des jambes : on peut les avoir croisées, en demi-lotus, en lotus complet ou être assis sur une chaise. Chacun voit ce qui lui convient le mieux, ce qui fonctionne le mieux pour lui. Dans un sens, la posture est davantage liée au yoga que directement à la méditation, mais il est vrai aussi que la façon dont l'énergie se déplace dans le corps va permettre de soutenir plus ou moins notre méditation. Si vous êtes à moitié affalé dans un canapé, votre esprit risque d'être un peu trop détendu et vous risquez de vous endormir ! Il est donc bon de créer une certaine tension dans la posture, une tension légère, mais qui permet de sentir que l'énergie circule bien. En fait, c'est à vous d'observer ce qui se passe, aussi bien dans votre corps que dans votre esprit, quand vous avez les mains dans une position ou dans une autre. Le plus important c'est d'être détendu... mais pas trop détendu !

Méditant : *Vous avez parlé d'une énergie que l'on pourrait ressentir. Que peut-on faire de cette énergie si on la sent en surplus ?*

Robin : Il y a différentes formes d'énergie. On peut dire que l'esprit lui-même est une forme d'énergie. Il y a tous les éléments qui composent notre corps — la terre, l'eau, le feu et l'air — qui sont présents et qui apportent leur propre énergie à ce corps. Dans votre expérience y en a-t-il une qui domine ?

Méditant : *Oui.*

Robin : Comme je l'ai dit, les émotions sont une forme d'énergie très puissante. Par exemple, si on est en colère, cela peut être une énergie dominante. Mais cela va dépendre des jours et des gens, et puis, d'un jour à l'autre, ce type d'énergie peut changer. Voulez-vous en dire un peu plus sur ce qui domine chez vous ?

Méditant : *C'est plutôt le feu.*

Robin : C'est au niveau du corps ou au niveau de l'esprit ?

Méditant : *Je dirai plutôt le corps, de la chaleur.*

Robin : C'est inconfortable ?

Méditant : *Par moments, oui.*

Robin : Si c'est une manifestation physique, peut-être faut-il la traiter sur un plan physique. Quelquefois on ne peut pas expliquer la raison de ces choses-là, mais si cela vous perturbe trop, il faudra trouver une manière de savoir qu'en faire. Par exemple, vous allez peut-être vous apercevoir que vous ne pouvez pas maintenir votre attention sur la respiration parce qu'elle est sans cesse attirée par cette sensation de chaleur. À ce moment-là, vous pouvez explorer les différentes sensations de chaleur, c'est-à-dire qu'au lieu d'essayer de revenir sans cesse à la respiration, vous pouvez utiliser cette sensation comme objet de méditation et essayer de comprendre mieux l'énergie qui l'anime.

Méditant : *Cela vient de conflits... C'est ainsi que j'interprète ces effets.*

Robin : En fait, vous avez déjà une attitude correcte, dans le sens où vous avez simplifié la chose. Au lieu de travailler sur la partie conflit, vous travaillez sur la partie sensation, chaleur. Ce n'est donc pas la peine de créer davantage de problèmes.

Vous constaterez peut-être qu'en travaillant uniquement au niveau de cette énergie, en essayant de la contrôler à votre manière, les problèmes d'origine conflictuelle vont se résoudre. Dans le cas contraire, ce sont les conflits qui vont prendre le dessus et qui vont attirer votre attention sur la chaleur. Mieux vaut travailler sur la sensation.



Dans un sens vous avez de la chance puisque vous avez déjà transformé vos conflits en une sensation, tandis que la plupart des gens s'engagent dans leurs pensées, dans leurs problèmes.

Je pense qu'il est bon de nous souvenir qu'il est possible de simplifier les choses en gardant notre attention, notre présence consciente, sur des éléments d'ordre physique.

Méditant : *Quand on a en soi une émotion forte qui domine, est-il toujours possible de la transformer en une sensation physique ?*

Robin : En fait, on n'a pas le choix, car, en réalité, toute émotion a son corollaire physique. En anglais par exemple, on ne dit pas : « Je suis heureux » mais : « Je me sens heureux ; je me sens énervé ; je me sens furieux. » Cela montre bien qu'il y a une relation entre une émotion et un ressenti physique. Par contre, quand c'est le mental qui est en jeu — par exemple : « Je regarde cet arbre » — on peut en rester là, il n'y a pas nécessairement de lien avec le corps ; mais avec les émotions, il y en a toujours un.

C'est un sujet d'investigation vraiment très intéressant, très motivant, que d'essayer de trouver le lien entre nos émotions et notre corps. Prenons l'exemple de l'ennui, quand on se dit : « Je m'ennuie », on pourrait croire que ce sentiment d'ennui est uniquement mental, mais, en réalité, si on y regarde de plus près, on s'aperçoit qu'il y a des zones d'agitation à l'intérieur. En fait, quand on s'ennuie, il y a à l'intérieur de nous de nombreuses zones qui sont mal à l'aise, qui ont envie d'aller s'investir dans quelque chose d'extérieur. C'est ainsi que l'ennui peut devenir intéressant... et du coup, on ne s'ennuie plus !

Méditant : *Est-il possible de faire une synthèse de ce qu'est la méditation — une sorte de « mode d'emploi » ?*

Robin : Il est déjà difficile de définir le mot « méditation ». En fait, on utilise des mots dans lesquels on essaie de mettre certaines choses qui correspondent à la tradition bouddhiste, notamment « l'entraînement de l'esprit » ou « le développement de l'attention ». À l'origine, le mot « méditation » signifiait « penser, réfléchir à quelque chose ». Il est vrai que dès le départ, il y a eu confusion dans la mesure où en Occident, le mot « méditation » a une connotation avec la philosophie grecque, à l'époque où les philosophes marchaient avec leurs étudiants pour discuter, parler, comparer, etc. Or dans le bouddhisme, on utilise le même mot pour dire exactement le contraire, puisque « méditer » signifie essayer de calmer le mental pour arriver à un état de non-pensée, de non-parole.

D'ailleurs, même dans la tradition bouddhiste, il y a différents niveaux de méditation, ou plus exactement, différentes manières de travailler avec l'esprit. Vous avez certainement entendu parler de l'Octuple Sentier. On peut dire que les huit étapes qu'a proposées le Bouddha pour avancer sur le Sentier, sont toutes d'une certaine manière, de la méditation. En pali, le mot *bhāvanā*, que l'on traduit généralement par « méditation », signifie en réalité « développement », c'est-à-dire développer ou cultiver quelque chose. Et donc dans ce sens-là on a une vision holistique des choses, la méditation incluant toute notre vie, toutes nos activités. Elle inclut notre travail, notre façon de parler, mais également nos pensées, notre processus de pensée. Elle inclut aussi le développement de notre concentration, de notre attention. Il est donc vrai qu'il y a un problème sémantique par rapport à ce mot.

La plupart du temps, quand on parle de méditation, les gens pensent à la pratique formelle de la concentration : être assis jambes croisées, les yeux fermés, et se concentrer uniquement sur la respiration. Mais si, par exemple, vous dites : « Quand je

lave la vaisselle, je suis très conscient de l'eau qui coule sur mes mains, des gestes que je fais », on risque de vous dire : « Mais ce n'est pas cela la méditation ! »

Votre question porte-t-elle davantage sur l'aspect formel de la pratique méditative ? La concentration sur un point précis ?

En fait, il n'y a pas de séparation nette entre la méditation de la concentration et la méditation de l'attention profonde, parce que, dans la vie, on peut passer très vite de l'une à l'autre. Ceci étant, il y a quand même dans l'Octuple Sentier une partie qui s'appelle *samādhi* et qui concerne spécifiquement la concentration. Littéralement, le mot *samādhi* signifie « ramener toutes les choses en un seul endroit », mais aussi faire cela « en continu ». C'est pourquoi on encourage les gens qui veulent pratiquer à le faire régulièrement, tous les jours, pour qu'ils apprennent à concentrer leur esprit de cette façon.

Nous avons plusieurs facultés : celle de voir avec les yeux, d'entendre avec les oreilles, de sentir avec le nez, de goûter avec la langue, de toucher avec le corps et de penser avec le mental. Ce sont des facultés qui sont bonnes ou mauvaises à la naissance et que l'on a du mal à développer ensuite. Par contre, la faculté de la concentration est quelque chose que l'on peut travailler, cultiver, développer.

Pour vous donner une formule simple, je pourrais dire : « La méditation, c'est s'asseoir et maintenir son attention sur la respiration. » Ce serait une formule simple !

Mais une question se pose alors : pourrez-vous le faire régulièrement, avec suffisamment de persévérance jusqu'à en obtenir quelque chose de vivifiant, de revivifiant, et conserver tout votre intérêt pour cette pratique ? Cela peut nécessiter une certaine créativité de votre part. Au départ, on peut simplement pratiquer sur une période de plusieurs semaines, de plusieurs mois, juste pour voir ce qui va se passer, quel va être le résultat de cet effort. Et puis, si au bout d'une année environ, on trouve que cela ne va encore pas comme on voudrait, on peut essayer de trouver autre chose, quelque chose qui va nous permettre de soutenir cette attention de manière plus continue.

Il y a des douzaines de techniques de méditation. L'attention au souffle est la technique la plus courante, mais il y en a beaucoup d'autres, leur point commun étant le développement de la concentration de l'esprit, laquelle est liée à la pratique de la vision pénétrante. Cette pratique est plus souple dans la mesure où, au lieu de concentrer son attention sur un seul point, on va la suivre partout où elle est attirée. Ceci dit, il va tout de même falloir développer l'énergie voulue pour la suivre partout où elle va. En fait, plus on développe la concentration, plus on s'aperçoit que l'on peut être attentif à beaucoup de choses. Une pratique renforce l'autre... mais nous n'aurons pas le temps ce soir de parler en détail de toutes les différentes techniques de méditation.

Méditant : *Parfois, et spécialement aujourd'hui, au lieu d'avoir des pensées qui me viennent, les mots s'arrêtent complètement et ce qui apparaît, ce sont des images, des sons, des couleurs — comme un kaléidoscope. C'est complètement inattendu ! Des choses apparaissent puis sont remplacées par d'autres...*

Robin : C'est une fonction de l'esprit tout à fait normale. L'esprit produit parfois des pensées, parfois des paroles, parfois des sons, des images, des couleurs et des histoires entières. Il est vrai qu'il est très tentant de se laisser attirer par un son ou par une histoire parce que c'est plus passionnant qu'observer sa respiration. On va donc partir dans une histoire pendant un long moment et puis, tout à coup, on va s'en apercevoir... Mais il faut savoir que c'est une tendance normale de l'esprit, une habitude que nous avons de nous saisir de ce que l'esprit produit.

Méditant : *Je me suis peut-être mal exprimé : les images se succèdent indépendamment de ma volonté, je ne m'en saisis absolument pas.*

Robin : Cela peut venir du subconscient, comme quand on rêve : on ne sait pas d'où cela vient. À l'intérieur, il y a tout un monde, et de temps en temps, des petites bulles apparaissent à la surface. Parfois, il faut simplement laisser les bulles sortir et éclater à la surface.

Méditant : *Qu'est-ce que le détachement ?*

Robin : Le véritable détachement naît de la sagesse, mais dans ce sens, ce n'est pas vraiment du détachement ; c'est la capacité d'être complètement présent, et dans un sens, complètement engagé dans ce à quoi nous sommes confrontés, tout en ayant la conscience très claire de ce que l'on peut changer et de ce que l'on ne peut pas changer.

Vous connaissez le mot pali *upekkhā*. C'est un mot que l'on trouve souvent dans une liste de quatre éléments appelés les quatre Demeures Divines ou les quatre Grandes Vertus. *Upekkhā* est la quatrième de ces vertus, la plus grande. Il y a d'abord *mettā*, l'amitié bienveillante pour tous les êtres ; puis *karuṇā*, la compassion ; *muditā*, la capacité à se réjouir du bonheur des autres ; et enfin *upekkhā*, l'équanimité, l'égalité d'être. On pourrait trouver assez étrange que cette qualité se trouve dans cette série parce que les trois premières sont des qualités qui nous relient aux autres : aimer les gens, avoir de la compassion pour eux, se réjouir pour eux — tout cela signifie que l'on participe à leur bonheur ou à leur malheur.

Une traduction du mot *upekkhā* que j'aime bien est « équanimité », mais parfois on traduit par « indifférence » ou « détachement », ce qui donne une impression de distance et même de froideur. Mais en réalité, dans cette liste de nobles vertus, *upekkhā* est basée sur les trois autres. Ainsi, l'amour bienveillant pour tous les êtres *est* présent dans l'équanimité mais il arrive parfois dans la vie que l'on soit obligé d'accepter les choses telles qu'elles sont et que l'on ne puisse rien y changer. Essayer de changer les choses est parfois futile et le résultat d'une agitation intérieure plutôt que de la sagesse. *Upekkhā* est très liée à *paññā*, la sagesse.

Je dirai donc que dans le détachement il y a de l'amour, il y a de l'intérêt pour les êtres, et que cet amour s'équilibre avec la sagesse. C'est difficile à évaluer parce que cette vertu se situe à un niveau très avancé, très évolué, du cœur humain. À un niveau plus ordinaire, au quotidien, quand on dit : « Je veux me détacher de quelque chose », c'est généralement parce que l'on est submergé par une situation que l'on ne peut pas maîtriser, alors on décide de s'en détacher — mais ce n'est pas du tout la même chose, c'est plutôt une réaction de rejet ou d'aversion par rapport à une situation.

Méditant : *Peut-on dire, par conséquent, que l'équanimité ne se cultive pas, que c'est plutôt une conséquence ?*

Robin : On peut dire effectivement que dans un sens, c'est le fruit de la pratique. Parce que si on veut se montrer « détaché » ou « équanime », peut-être réussira-t-on à tromper les gens autour de nous, mais on ne sera pas pour autant équanime à l'intérieur. Il est très important d'être honnête vis-à-vis de soi, car il arrive que l'on se trompe soi-même — et c'est le contraire de l'attention à ce qui est.



Vendredi

J'aimerais commencer la soirée en rendant hommage au Bouddha, au *Dhamma* et au *Sangha*, avec quelques mots en pali que vous connaissez certainement. Si vous les connaissez, joignez-vous à moi, sinon écoutez simplement.

Rendre hommage au Bouddha est une bonne façon de centrer notre esprit sur des vertus qui sont des qualités universelles. Sinon la méditation peut devenir une expérience personnelle dans laquelle on se contente de chercher à atteindre quelque chose pour soi-même.

Mettons-nous à genoux face à l'image du Bouddha.

*Araham sammāsambuddho bhagavā*  
*Buddham bhagavantam ābhivādemī (s'incliner)*

*(Svākkhāto) bhagavatā dhammo*  
*Dhammam namassāmi (s'incliner)*

*(Supatipanno) bhagavato sāvakasangho*  
*Saṅgham namāmi (s'incliner)*

*(Handa mayam buddhassa bhagavato pubbabhāga- namakāram karomase)*  
*[Namo tassa] bhagavato arahato sammāsambuddhassa*  
*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*  
*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*

Je pourrais pendant l'heure qui va suivre, laisser le vent, laisser votre respiration, laisser éventuellement quelques sensations dans votre corps guider votre méditation, mais ce n'est peut-être pas ce que l'on attend de moi !

Je reconnais parmi vous beaucoup de visages familiers et je pense que pour la plupart, vous avez une pratique qui vous donne assez de présence consciente dans votre vécu. Il est vrai toutefois, qu'il est bon de temps en temps, que quelqu'un nous rappelle ce que nous faisons et pourquoi nous le faisons. Comme le dit Ajahn Chah, si pour atteindre l'Éveil il suffisait de rester simplement assis pendant quelques heures, toutes les poules seraient éveillées ! C'est pourquoi il est important, quand nous commençons, d'avoir une certaine intention et de savoir quelles qualités nous espérons éveiller dans notre esprit. Mais cela ne veut tout de même pas dire que l'on va se donner des buts et que l'on va s'attendre à accomplir certaines choses. Vous avez sûrement entendu dire que ce sont souvent les débutants qui ont les meilleures méditations...

Il faut donc qu'il y ait un équilibre entre avoir une idée de la direction vers laquelle on se dirige et ne pas attendre un résultat. C'est comme quand on plante un arbre, on va d'abord faire un trou, planter une pousse d'arbre ou une graine et puis arroser ; on va faire ce qu'il faut, mais ensuite on va simplement s'asseoir et attendre que l'arbre pousse. Il faut être conscient qu'il y a certains aspects de la méditation qui requièrent un certain effort : si le terrain est très sec, il va falloir utiliser la pioche encore et encore, pour pouvoir retourner la terre, et peut-être faudra-t-il aller chercher l'eau à un puits, ce qui nécessitera encore des efforts. Il faudra aussi être attentif aux graines que l'on plante : sont-elles utiles, vont-elles

donner des arbres utiles ? Parce que si les fruits de ces graines sont très amers, on va être déçu le jour de la récolte. Si, par exemple il y a parmi vous des gens qui sont là pour apprendre à la magie noire, comme Milarepa, je leur demanderai de changer de cours !

Essentiellement les principes de la méditation sont très simples. Au lieu de fournir des efforts héroïques sur une courte durée, il est très important d'investir un effort progressif sur le long terme, de manière à soutenir sa pratique et à la maintenir longtemps. Cela nécessite beaucoup de patience et d'humilité. Comme je l'ai dit quand je suis venu la dernière fois, c'est un peu comme développer l'esprit d'un cultivateur : le matin on se lève tôt, on va travailler la terre et le travail est souvent pénible. Mais le Bouddha nous a promis quelque chose. Il a dit que, contrairement à ce qui se passe dans le monde — on plante des graines, on fait la récolte et puis on recommence ainsi d'année en année — avec la méditation, on va planter des graines qui arriveront un jour à nous satisfaire pleinement. Ce jour-là, nous pourrions déposer nos outils et vraiment nous reposer.

Pour l'instant, je voudrais simplement vous rappeler de ne pas compliquer les choses. La conscience n'exige pas un engagement très sophistiqué. Nous avons tous hérité d'un corps et d'un esprit, alors essayez de poser votre attention dans votre corps, dans les sensations qui habitent ce corps ; essayez de trouver l'équilibre entre d'un côté, la paix et la tranquillité de l'esprit, et de l'autre, la vivacité et l'attention soutenue de l'esprit.

Il y a une phrase bien connue dans les *Sutta* selon laquelle la nature inhérente de l'esprit est paisible et lumineuse. On pourrait donc s'imaginer qu'en restant tranquillement assis ici pendant une heure, on devrait faire l'expérience de la paix et de la lumière. C'est peut-être ce qui s'est passé pour certains d'entre vous, mais je ne pense pas me tromper en disant que la majorité d'entre nous continue à avoir le sentiment de devoir se battre, de rencontrer encore des obstacles dans la pratique. C'est bien d'avoir l'occasion de rester assis comme cela pendant une heure parce que quels que soient nos obstacles, au bout de ce temps-là, ils deviennent assez évidents.

Il y a probablement d'innombrables variétés de perturbations mentales. Le Bouddha en a cité cinq en particulier qui ont tendance à se manifester pendant la méditation. En pali on les appelle les cinq *nivāraṇa*, ou « obstacles ». Ce mot *nivāraṇa* signifie également « ce qui peut obscurcir (ou recouvrir) les choses ». Vous êtes probablement familiarisés avec ces cinq obstacles, mais je vais tout de même les citer. Le premier est l'avidité, souvent une avidité sensorielle. Le second est la haine ou l'aversion, mais aussi toute forme de négativité comme l'irritation, le ressentiment, etc. Ensuite vient cette combinaison d'agitation et d'inquiétude qui est un seul et même obstacle. En quatrième position vient l'obstacle de la fatigue mentale, la torpeur, le désir de dormir pour s'échapper. Et puis en dernier, vient le doute, qui consiste à se poser continuellement la question : « Mais quel est le sens de ma présence ici, de cette pratique de méditation, de tous ces efforts ? » — tout remettre en question constamment.

L'obstacle auquel je suis confronté le plus souvent, comme peut-être aussi beaucoup d'entre vous, est l'agitation mentale. C'est une condition ou une caractéristique de l'esprit qui est très profondément installée en nous. En fait, quand on étudie les *samyojana*, c'est-à-dire les empêchements qui véritablement nous aliènent et nous empêchent d'avancer, on apprend que seul l'*Aharant* est vraiment complètement libéré de cet obstacle qu'est l'agitation mentale. Ce qui signifie que même dans les trois premiers degrés d'Éveil, il reste le sentiment de ne pas être véritablement en paix.

Dans la méditation, on s'applique à porter l'attention sur quelque chose de très simple comme la respiration. On oublie souvent que l'attention est constamment attirée vers

l'extérieur, précisément du fait de ces obstacles. Par exemple, un sentiment d'irritation va nous agiter, ou bien à chaque fois que l'on médite le soir, on a le sentiment de porter un fardeau très lourd et on n'a plus qu'une seule envie : s'allonger et dormir. Mais comme je l'ai dit, en ce qui concerne ma pratique, c'est plutôt l'agitation qui se manifeste le plus chez moi. Le mot pali pour « agitation » est *uddhacca*, ce qui signifie littéralement : « être porté vers le haut ». Je trouve que c'est une bonne description parce que c'est effectivement ce que je ressens quand, au début de la méditation, le mental a envie de s'engager dans des pensées et des réflexions : je me sens « attiré vers le haut », vers la tête.

Ce que je trouve très utile dans la pratique, c'est d'étudier la « tonalité », la « couleur » de nos obstacles. Il est intéressant de constater que chacun des cinq obstacles se manifeste également dans le corps et c'est cette sensation habituelle qui attire notre attention. Si nous n'en sommes pas conscients, très vite nous allons être happés par la pensée qui se situe autour de cette sensation. Par contre, si l'on va à la sensation même, on va pouvoir observer l'attitude que l'on a par rapport à elle. Par exemple, pour parler de mon cas, quand je sens que mon attention est attirée « vers le haut », c'est-à-dire dans les pensées, je vois apparaître une irritation du fait que je voudrais au contraire être calme et en paix... Or cette irritation va nourrir encore plus l'agitation première ! Par contre, je constate que si j'observe l'agitation avec gentillesse, si je l'accepte telle qu'elle est, je vais lui permettre d'être simplement là, et au bout d'un certain temps, je vais voir que l'agitation n'est pas présente en permanence dans l'esprit ; c'est plutôt une forme d'énergie qui a un schéma habituel de fonctionnement et une certaine force liée à cette habitude. Dans cet obstacle il y a beaucoup d'énergie, une sorte d'élan qui a été nourri pendant des années et des années. Il est donc tout à fait irréaliste de s'imaginer que par la volonté, on va pouvoir effacer cette condition d'agitation qui est apparue.

Très souvent dans la méditation, on commence par se donner un objectif — par exemple, centrer son attention sur la respiration — en se disant : « Je ne vais faire que cela. » Ensuite, on observe l'attention à chaque fois qu'elle est attirée vers l'extérieur et on pourrait dire que c'est une espèce de « tâche » qui consiste à voir l'attention s'éloigner et à la ramener, la voir s'éloigner et la ramener... Et parfois, on peut avoir l'agréable surprise de constater que l'esprit va venir de lui-même se reposer dans ce point d'attention que l'on a choisi au départ. À ce moment-là, on peut se dire : « Ah ! Ça y est ! J'ai réussi ! Je suis capable de contrôler mon esprit. » En réalité, on peut aussi considérer que quand l'agitation passe, c'est simplement un phénomène naturel qui se produit, le résultat bénéfique d'un travail. Mais, comme je l'ai dit, une grande partie de ce que l'on appelle « méditation » consiste à essayer de vivre avec les obstacles qui se présentent et aussi à observer la tendance que nous avons à nous identifier à ces obstacles. Si on se dit tout le temps : « Ah ! Je suis vraiment trop nul. À chaque fois que je m'assois, mon esprit s'agite ; à chaque fois que je m'assois, j'ai des doutes », on va finir par s'identifier à une certaine image. De plus, en partant dans ce type de pensées, on peut même oublier la bonne résolution de départ qui consistait à revenir encore et encore, avec persévérance, au point d'attention.

En fait, il suffit de comprendre que ces obstacles ne sont que des formes d'énergie qui se développent dans notre esprit et qu'ils ont tous une « tonalité », une aura, de *dukkha* — mal-être ou malaise — autour d'eux. Nous savons tous que l'irritation ou la colère donne une sensation de brûlure dans le cœur. Quant au doute, il donne une sensation qui ressemble au mal de mer : on ne peut pas vraiment être ici et on ne peut pas vraiment être là. Mais nous pouvons garder le point de repère qu'est la respiration, car son rythme est très paisible et naturel. À ce moment-là, on garde cette attitude paisible en restant tranquillement dans son centre, et en même temps on voit qu'il y a comme des aimants, des

énergies qui nous attirent vers l'extérieur, mais on sait qu'il s'agit d'énergies normales. Dès lors, on ne se sent plus obligé d'aller vers ces énergies ou d'essayer de les résoudre par des moyens mentaux, cognitifs. Dans la journée, à un autre moment, on pourra très bien trouver le temps d'essayer de comprendre la cause possible de toutes ces agitations, de ces perturbations, mais pendant la méditation, on va développer une autre qualité, une autre façon de vivre avec ces énergies, on va essayer de trouver un équilibre et aussi d'aller jusqu'au bout, jusqu'au moment où ces énergies vont manquer de combustible et disparaître d'elles-mêmes.

Méditant : *Pouvons-nous revenir sur ce dernier point : le fait que ces obstacles finissent par s'épuiser d'eux-mêmes. Dans mon expérience, ils diminuent effectivement à un certain moment, mais ensuite ils se reconstruisent avec d'autres causes et conditions. Ma question est donc : comment tout cela va-t-il s'épuiser tout seul, naturellement ?*

Robin : On peut considérer ces perturbations comme une forme de malaise, d'inconfort. De la même manière, notre corps peut avoir des malaises, des maladies — on peut avoir mal à l'estomac, mal à la tête — et pour cela, nous avons des médicaments. Or pour chacun de ces obstacles, le Bouddha a prescrit un antidote. C'est pourquoi il est très utile d'être conscient de l'obstacle qui est le plus important chez nous, pour ensuite construire notre méditation en fonction de cela. Comme je l'ai dit, je pense vraiment que l'agitation est la perturbation la plus commune à nous tous, et pour cette « maladie », le Bouddha a prescrit *ānāpānasati*, l'attention à la respiration. En fait ce que je constate dans ma pratique, c'est qu'à l'origine de cette maladie, il y a la maladie chronique qui consiste à aller chercher des réponses au niveau du mental et de la pensée. C'est vrai que l'on peut aller chercher des réponses, c'est le but de la sagesse de le faire, mais très souvent ce que nous faisons c'est tourner en rond avec la pensée, comme si on alimentait un feu en y jetant sans cesse du bois. Nous avons tous eu des soucis, des préoccupations qui ont fait que pendant deux ou trois heures d'affilée (sinon plus !) nous n'avons pensé qu'à cela, mais si on fait le point ensuite, peut-on dire que l'on est plus sage après trois heures de telles réflexions ou pensées ? Il y a tout de même des moments dans notre méditation, où nous ressentons effectivement une certaine paix et, parfois même un sentiment de tranquillité très profond. Cela prouve que la force, l'élan qui entraîne ces perturbations, ces obstacles, commence à diminuer, à s'affaiblir. Vous avez sûrement entendu parler des *jhāna*, les états d'absorption méditative. Quand on décrit le premier *jhāna*, on dit que c'est le moment où les cinq obstacles ont atteint un certain degré de calme, qu'ils se sont un peu endormis pour un certain temps.

Voulez-vous que l'on donne des explications sur chacun de ces obstacles ou bien y en a-t-il un en particulier que vous vouliez que l'on développe ?

Méditant : *Peut-être l'agitation, puisque c'est l'obstacle le plus commun.*

Robin : Comme je l'ai dit, pour l'agitation et l'inquiétude, le remède prescrit par le Bouddha est très simple. Il est vrai que dans notre vie, il existe des façons de rendre les choses moins difficiles, moins compliquées. Par exemple, la façon dont nous travaillons, les gens que nous rencontrons, les activités dans lesquelles nous nous engageons, vont faire que notre vie sera plus ou moins compliquée et notre esprit plus ou moins agité. On pourrait dire : « Méditez une heure ou deux par jour et vous allez voir qu'au bout d'un certain temps l'agitation va s'arrêter », mais ce n'est pas aussi simple, même s'il est certain qu'une pratique comme celle-ci, quand elle est maintenue régulièrement, va beaucoup nous aider à contrer, à contrebalancer la tendance de l'esprit à partir vers le haut, à partir vers l'extérieur et notamment dans les processus mentaux.

Il y a d'autres manières d'y parvenir. Par exemple si vous allez passer un peu de temps dans un monastère, vous constaterez très vite qu'il y a très peu de distractions, et après une telle expérience de « simplification », vous allez peut-être vous dire : « Je pourrais peut-être me contenter d'écouter les nouvelles une seule fois par jour au lieu d'allumer la télévision ou la radio toutes les heures pour voir si quelque chose d'exceptionnel s'est passé dans l'heure précédente. »

C'est un exemple ; ensuite à vous de voir ce qui peut avoir des répercussions bénéfiques par rapport à l'agitation de votre esprit. Vous vous direz alors : « Eh bien, je constate que telle ou telle activité ou ressenti ne convient pas, ne m'apporte pas de paix. » Et peut-être diminuerez-vous un petit peu l'apport de ce type de stimulant.

Il y a aussi la façon de vivre, la façon de parler, la façon de se relier aux autres qui entrent en jeu. Si par exemple, on fait des efforts pour ne nuire à personne, pour ne pas faire de mal par la parole ou par l'intention, on va constater qu'au moment où on s'assoit en méditation, ou même de manière générale, dans la journée, on ne va pas avoir de sentiment de malaise dû au remords d'avoir fait quelque chose de pas très juste, on ne va pas craindre que la personne que l'on a pu blesser veuille se venger ou réagir négativement, et cela va nous donner un sentiment de détente et nous permettre de pouvoir vraiment nous poser en paix.

Il nous reste environ dix minutes que je vous propose de passer dans le silence.



Cela a été un plaisir d'être en silence avec vous. Nous allons terminer en rendant à nouveau hommage au Bouddha, au *Dhamma* et au *Sangha*.

<i>Arahāṃ sammāsambuddho bhagavā</i>	
<i>Buddhaṃ bhagavantamābhivādemī</i>	<i>(s'incliner)</i>
<i>(Svākkhāto) bhagavatā dhammo</i>	
<i>Dhammaṃ namassāmi</i>	<i>(s'incliner)</i>
<i>(Supatipanno) bhagavato sāvakaṅgho</i>	
<i>Saṅghaṃ namāmi</i>	<i>(s'incliner)</i>

Bonne nuit !





Je voudrais dire à tous ce matin : « Bienvenue au Refuge ».

Nous commençons un week-end d'étude sur le thème des *saṅkhāra*, faisant ainsi suite aux enseignements qu'Ajahn Sucitto et Ajahn Kkemasiri ont déjà donnés ici. L'une des définitions du mot *saṅkhāra* est : « Tout ce qui existe dans le monde. » — c'est donc un vaste programme !

Pour commencer, j'aimerais vous familiariser avec certains mots pali, et, en particulier avec le mot *saṅkhāra*, dans la mesure où il apparaît dans différents textes avec différentes définitions selon le contexte.

Le préfixe *sam* ou *san* signifie « regrouper les choses, les collectionner, les ramener ensemble », ce qui correspond en français ou en latin au préfixe *con* ou *com* que l'on retrouve dans le mot « communication » par exemple. En pali, beaucoup de mots commencent par ce préfixe : *saññā*, *saṃsāra*, *samādhi*, *saṅkhāra*... Quant à la racine de ce mot, elle vient du verbe pali *karuti*. La partie *kar* dans ce verbe signifie « construire, monter ». On retrouve cette même racine dans le mot karma, *kamma* et dans le deuxième facteur du Noble Octuple Sentier : *saṅkappa*, l'aspiration ou l'intention. Il est bon de réfléchir à la racine de ce mot qui semble être liée à la construction, la création de quelque chose. Parce que ce mot *saṅkhāra*, même s'il a différentes acceptions dans différents contextes, a toujours ce sens de construire, de créer quelque chose qui apparaît et qui ensuite, disparaît. C'est important de voir aussi cela dans notre propre pratique ; on pourrait dire qu'il s'agit en fait, de la nature même du monde : un processus qui apparaît, dure un certain temps et puis finit par disparaître.

Ce matin, je voudrais introduire trois enseignements du Bouddha dans lesquels les *saṅkhāra* jouent un rôle important : les trois caractéristiques, le *kamma* et les cinq agrégats.

### 1. Les Trois Caractéristiques

On les appelle parfois « les trois caractéristiques universelles ». Ce sont *anicca*, l'impermanence, *dukkha*, la souffrance ou le mal-être et *anattā*, le non-soi ou l'impersonnalité de tous les phénomènes.

*Anicca* représente l'impermanence dans la mesure où il est dans la nature des choses qui apparaissent de ne pas pouvoir être maintenues. Ne pouvant pas durer, elles sont sans substance.

Dans la définition des deux premières caractéristiques, le mot *saṅkhāra* apparaît tandis que c'est le mot *dhamma* qui apparaît dans la troisième définition.

Par exemple pour définir *anicca*, la première chose que l'on dit est : « *Sabbe saṅkhārā aniccā* », tous les *saṅkhāra* sont impermanents.

Pour définir *dukkha*, on dit : « *Sabbe saṅkhārā dukkhā* », tous les *saṅkhāra* sont souffrance. En effet, les *saṅkhāra* sont les choses qui vont apparaître parce que les conditions nécessaires à leur apparition sont présentes. Mais toutes les conditions étant soumises à un changement permanent, ces choses ne vont pas durer. Or, si nous nous y

attachons, du fait qu'elles vont disparaître, nous allons souffrir. Nous maintiendrons notre attachement sous forme de saisie, ce qui va inévitablement créer une souffrance puisque l'on s'attache à une chose qui n'est déjà plus là, à une chose qui ne pouvait pas durer.

Enfin, pour définir *anattā*, on dit : « *Sabbe dhammā anattā*. » On pourrait très bien, au lieu de *sabbe dhammā*, dire *sabbe saṅkhārā*. La raison pour laquelle le Bouddha a utilisé le mot *dhamma* plutôt que *saṅkhāra* pour définir la caractéristique d'*anattā*, de non-soi, c'est qu'il a voulu inclure le nirvana dans ce non-soi. Le nirvana n'est pas sujet à l'impermanence ni à la dissolution ; il ne va pas non plus disparaître et donc nous causer de la souffrance. Par contre, il n'a pas de soi, il ne contient pas un soi. Mais aujourd'hui on m'a demandé de parler de *saṅkhāra*, peut-être que la prochaine fois je parlerai du nirvana !

En fait, ce n'est pas une mauvaise chose de se limiter aux *saṅkhāra* parce que tout ce que nous connaissons, tout ce qui nous est familier, ce sont les *saṅkhāra*, alors que, tant que l'on n'a pas fait l'expérience du nirvana, cela reste quelque chose d'abstrait et on ne peut le décrire que par opposition aux choses que nous connaissons. Par exemple, nous savons ce que signifie avoir le cœur lourd, souffrir moralement, mais nous ne connaissons pas encore le sentiment de libération totale de cette souffrance.

Dans l'enseignement du Bouddha, on trouve *dukkha* et la fin de *dukkha*. On pourrait dire que ces deux enseignements recouvrent l'ensemble des enseignements du Bouddha. Quand il expose cela, le Bouddha dit en substance que pour arriver à la fin de souffrance, il faut commencer par étudier la souffrance. » On entre donc dans les *saṅkhāra*, et dans ce sens-là, souffrance et *saṅkhāra* sont synonymes. Donc, si on vous demande ce que sont les *saṅkhāra*, vous pouvez dire : « Ce sont les phénomènes du monde. »

Un autre mot que l'on trouve parfois dans les Écritures pour parler des *saṅkhāra*, c'est *saṅkhatadhamma*. Dans ce sens-là, le mot *dhamma* n'a plus le sens de « vérité », mais plutôt d'« objet », de « phénomène ». Dans le mot *saṅkhatadhamma*, on retrouve ce *ka* de *karoti* qui signifie « créer, construire ».

Une autre manière de parler des *saṅkhāra* ou des *saṅkhatadhamma*, c'est de parler des cinq agrégats ou *khandha*, qui correspondent aux propriétés physiques et mentales du monde. En effet, ils englobent aussi tous les *saṅkhāra* dans la mesure où toutes leurs caractéristiques sont également sujettes à apparaître et à disparaître. Ces agrégats existent parce qu'il y a des conditions qui sont là pour permettre leur apparition, mais, quand ces conditions changent, les agrégats doivent changer eux aussi.

Pour revenir à ce qui n'est pas *saṅkhāra* dans cet univers, c'est le nirvana. C'est pourquoi on dit du nirvana qu'il est *asaṅkhatadhamma*, c'est-à-dire non-conditionné, inconditionné, ou bien *asaṅkhāra* : il ne contient pas de *saṅkhāra*.

Voilà donc le premier groupe de sens que l'on peut donner au mot *saṅkhāra* dans notre monde : tout ce qui nous est familier, tout ce dont on peut faire l'expérience, aussi bien ce que l'on peut voir dans le monde physique que tout ce qui apparaît dans l'esprit.

## 2. Les cinq agrégats

Maintenant nous allons parler d'un autre groupe décrit dans les Écritures où le mot *saṅkhāra* prend un autre sens. C'est le groupe des cinq *khandha* ou cinq « agrégats ». Ce mot, une fois encore, peut vouloir dire « tout ce qui existe », mais dans ce contexte précis, il se rapporte à un être humain, à tout ce qui constitue un être humain, cette espèce de dynamique qui inclut un corps et un esprit.

Dans les cinq agrégats on a d'abord *rūpa*, la forme, c'est-à-dire ici le corps, et puis quatre autres parties qui correspondent aux facultés mentales : *vedanā*, les sensations ou

sentiments, *saññā*, les perceptions, *sañkhāra*, les activités volitionnelles et puis *viññāṇa*, la conscience sensorielle.

Cela peut nous poser problème puisque nous trouvons le mot *sañkhāra* dans un autre contexte. Nous avons dit plus haut que les cinq *khandha* étaient tous des *sañkhāra*. Il est donc important de savoir ce que voulait vraiment dire le Bouddha quand il a utilisé le mot *sañkhāra* dans cet enseignement sur les *khandha*.

Quand le Bouddha donne un enseignement sur les caractéristiques universelles, il explique le mot *sañkhāra* comme correspondant à « tous les phénomènes de l'univers », tandis que, dans cet enseignement sur les *khandha*, il parle de la dynamique des êtres humains, et dans ce contexte, les *sañkhāra* ne sont que l'un des aspects de notre esprit. Dans la mesure où *rūpa*, *vedanā*, *saññā* et *viññāṇa* sont des phénomènes qui apparaissent et disparaissent, on peut dire que ce sont des *sañkhāra*, mais ici le mot *sañkhāra* a un sens plus limité. Il faut aussi savoir que ces quatre aspects des activités mentales sont liés les uns aux autres. Il n'y en a pas un qui soit indépendant des trois autres. En fait, ces quatre aspects du mental ne sont pas non plus indépendants de la partie physique, mais en interdépendance avec *rūpa*, le corps physique.

Le Bouddha a beaucoup insisté sur cet enseignement des cinq *khandha* parce que c'est une manière de bien distinguer les uns des autres les différents aspects de notre esprit. L'une des caractéristiques du fait d'être vivant est d'avoir de manière continue des contacts sensoriels. On pourrait dire que la conscience n'existe que parce qu'il y a ces contacts sensoriels avec le monde. De ces contacts naissent les *vedanā*, (sensations) et *saññā*, (la perception). Et puis interviennent les *sañkhāra* en tant que dynamique d'*intention*. Dans ce contexte, le mot *sañkhāra* inclut également toutes les pensées et toutes les émotions, c'est-à-dire tout ce que nous créons, que nous ajoutons aux perceptions et aux sensations.

Les auteurs de l'*Abhidhamma* — sorte d'exposé développé des *Sutta* du Bouddha qui a précédé les Commentaires — ont dit qu'il y avait cinquante types de *sañkhāra*. Certains disent qu'ils apparaissent à chaque instant, à chaque fraction de seconde où le mental est présent. On parle aussi des *sañkhāra* qui sont « bénéfiques » ou « non bénéfiques » selon l'intention de la personne au moment où elle a agi ou pensé. Mais parmi ces cinquante sortes de *sañkhāra*, il y en a une qui a une importance particulière : *cetanā*, l'intention, qui est quasiment inséparable du *sañkhāra*. On trouve aussi le mot *manosancetanā* qui a à peu près le même sens que *cetanā*, *mano* étant l'esprit et *san* le préfixe dont nous avons déjà parlé qui signifie « regrouper les choses ».

Personnellement je n'ai pas étudié en détail l'*Abhidhamma* et le but de ce week-end n'est pas de vous parler des cinquante types de *sañkhāra*. Je voudrais simplement que vous gardiez à l'esprit que le mot *sañkhāra* peut aussi recouvrir les états mentaux que nous créons en réponse aux stimulations sensorielles extérieures. Pour simplifier les choses, nous dirons que les *sañkhāra* sont les pensées et les émotions particulières que nous créons tout au long de la journée en fonction de notre vécu.

J'ai ici la liste des cinquante *sañkhāra* où sont inclus différents types d'émotions comme la colère, le doute, l'anxiété, l'inquiétude, la jalousie, etc., mais aussi des émotions positives comme la compassion ou la joie altruiste, ainsi que *sati*, l'attention. Je trouve intéressant que l'attention soit quelque chose qui nécessite un effort, donc une intention, une forme d'énergie. Et cette intention, si importante dans la définition des *sañkhāra* dans le contexte des *khandha*, se retrouve dans la troisième définition des *sañkhāra*, dans un autre groupe.

### 3. Paṭiccasamuppāda

On retrouve effectivement les *saṅkhāra* en tant que l'un des douze maillons du cycle de *paṭiccasamuppāda*, enseignement qui traite de l'origine conditionnée des phénomènes.

Il s'agit d'une roue, d'un cercle, et dans cette mesure, il est difficile de dire où le cycle commence, mais quand le Bouddha en parle, il commence en général par *avijjā*, le maillon de l'ignorance. Et juste après l'ignorance — c'est-à-dire ce qui est conditionné par l'ignorance — viennent justement les *saṅkhāra* suivis de *viññāṇa*, la conscience sensorielle. C'est là un enseignement extrêmement profond ; le Bouddha a dit que pour vraiment le comprendre en profondeur, il faut déjà être sur la voie de l'Éveil. Il est vrai qu'à première vue, on peut se demander pourquoi la conscience apparaît après les *saṅkhāra* et l'ignorance ; on pourrait penser que la conscience doit être présente pour que l'ignorance et les *saṅkhāra* apparaissent.

Dans le groupe des cinq *khandha* que nous avons vu, le sens du mot *saṅkhāra* était surtout lié à l'intention et cet aspect se retrouve dans le contexte de *paṭiccasamuppāda*. Dans le cadre des cinq *khandha*, nous avons dit que le mot *saṅkhāra* avait eu cinquante développements par les auteurs de l'*Abhidhamma* mais cela ne veut pas dire qu'il n'y en a que cinquante, car on pourrait y ajouter de nombreuses émotions et schémas de pensée de l'esprit. Mais ce qui est important, en particulier dans le *paṭiccasamuppāda*, c'est que le mot *cetanā* soit pratiquement synonyme de *kamma* ou karma. Or, nous avons dit que le mot karma a la même racine que *saṅkhāra*. Il y a un texte où le Bouddha dit clairement : « L'intention est karma. »

Dans le cadre de *paṭiccasamuppāda*, on peut dire que l'esprit est coloré ou déformé par *avijjā*, l'ignorance, et celle-ci naît de nos opinions, de notre regard particulier sur les choses ; elle est basée sur nos croyances personnelles, nos opinions, nos préjugés aussi. C'est un peu comme si on regardait le monde à travers une lentille colorée ou déformante, de sorte que l'on ne voit pas les choses telles qu'elles sont réellement. Ainsi, dans la vie, notre intention, notre façon de répondre aux situations, est déformée par cette « coloration » de l'ignorance. Et l'une de nos difficultés, quand nous observons le fonctionnement de l'esprit en méditation, est que le processus est extrêmement complexe et rapide. Le Bouddha enseigne que toute impression sensorielle est colorée par une intention, de sorte que finalement, c'est comme si nous choisissons de percevoir certaines choses autour de nous : nous sommes soit attirés, soit repoussés par les choses, et c'est cet aspect de *saṅkhāra* — dans le sens d'intention — qui nous guide et qui participe à ce processus de choix dans ce que nous voulons percevoir. Cela a pour conséquence d'affecter la qualité de notre esprit et même de notre conscience, et c'est la raison pour laquelle dans *paṭiccasamuppāda*, le maillon qui suit *saṅkhāra* est *viññāṇa*, la conscience. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de conscience avant que le *saṅkhāra* apparaisse, mais que la conscience et la façon dont elle se déplace est colorée par nos intentions et nos choix.

Pour en revenir à ce que l'on a dit tout à l'heure, que le mot karma peut être synonyme du mot « intention », vous savez certainement déjà que le mot karma signifie « action ». Il y a trois types de karma : le karma mental, le karma verbal et le karma physique, mais tous commencent dans l'esprit. Tout ce que nous faisons, tout ce que nous disons est le résultat d'un processus mental qui précède actions et paroles. Voici donc un aspect de *saṅkhāra* tel qu'il se présente dans la roue de *paṭiccasamuppāda* : ce n'est pas seulement nos pensées, nos réactions, mais c'est aussi ce que nous créons en termes d'actions, dans le monde. Même notre conduite morale fait partie du karma. Et

quand nous choisissons de répondre toujours de la même manière à certaines situations, cela va créer nos habitudes, nos dispositions et même nos traits de caractère.

Ceux d'entre vous qui ont étudié le *paṭīccasamuppāda* ont pu constater cet effet de « domino » : quand la conscience commence à faire ses choix, à s'orienter d'une certaine manière, cela va affecter tout notre comportement et même se refléter au niveau physique. Par exemple, si nous sommes très agités, cela affectera notre santé. On peut même dire qu'au fil des années, le karma se dessine sur notre visage. Je me souviens avoir vu un diaporama de visages de personnes âgées et on pouvait presque lire leur vie sur leur visage. Sur certains d'entre eux, la bouche était crispée et donnait l'impression que les personnes s'étaient battues toute leur vie contre le monde, et sur d'autres, comme celui du Dalai-Lama, on voit une clarté, un rayonnement dans les traits du visage, autour des yeux.

Le maillon suivant, dans la chaîne du *paṭīccasamuppāda*, évoque la façon dont notre contact avec le monde à travers les sensations est affecté par notre réaction de saisie, d'attachement. Et suite à cet attachement, on va commencer à créer un sentiment d'identité — « Je suis cette personne qui aime ceci, qui n'aime pas cela... » — ce qui finit par renforcer *avijjā*, l'ignorance.

Comme je l'ai dit, ce sujet des *saṅkhāra* est directement lié à la notion de karma. Il me paraît donc utile pendant ce week-end, qu'au lieu de parler d'un concept assez abstrait du monde conditionné, nous considérons notre propre vie et la façon dont nous répondons aux stimuli de la vie. En effet, l'essence du bouddhisme nous enseigne à assumer la pleine responsabilité de la façon dont nous vivons et de notre relation au monde. Dans un sens, à chaque instant, nous avons le choix de répondre aux situations d'une manière ou d'une autre. C'est nous qui créons nos habitudes, c'est nous qui créons nos préférences, et donc, d'une certaine manière, c'est nous qui créons notre monde intérieur. C'est pourquoi le Bouddha a dit qu'à partir du moment où nous connaissons notre monde intérieur, nous connaissons aussi le monde extérieur.

Ce week-end je voudrais donc surtout développer le concept des *saṅkhāra* en tant que karma, c'est-à-dire notre intention particulière, notre façon particulière de vivre dans le monde, notre réponse au monde. Mais il nous faut tout de même garder à l'esprit que le mot *saṅkhāra* peut désigner aussi toute chose dans le monde et qu'il est lié à la notion d'impermanence : ces choses existent et puis vont disparaître, elles sont constamment en mouvement. Par exemple en Thaïlande, aux cérémonies de funérailles, les moines récitent un texte qui commence ainsi : « *Aniccā vata saṅkhārā* », « Tous les *saṅkhāra* sont soumis à l'impermanence », de sorte que si vous demandez à des Thaïlandais ce qu'est un *saṅkhāra*, ils diront : « C'est le corps. »

Pour en revenir aux enseignements sur le karma, on fait parfois la distinction entre *kusalakamma*, le karma positif ou bénéfique et *akusalakamma*, le karma négatif ou non-bénéfique. On parle aussi du karma mental, du karma verbal et du karma physique, ce qui inclut toutes nos actions, qu'ils s'agissent de pensées ou d'intentions, de paroles ou d'actions. Dans certains textes, le Bouddha a dit que lorsque le karma est négatif, les conséquences de ce karma sont négatives. Par exemple, si nous faisons intentionnellement du mal à quelqu'un ou si nous volons — nous prenons délibérément quelque chose qui appartient à quelqu'un d'autre — les conséquences seront inévitablement négatives. De la même manière, il y a un karma qui est positif dans le sens où il a toujours des résultats positifs. Et puis il y a le karma mixte, où les intentions ne sont pas clairement bonnes ni mauvaises. Le Bouddha a aussi parlé d'un quatrième type de *kamma* qui n'est ni bon ni mauvais, qui va au-delà du domaine du karma et qui a pour résultat ou conséquence de

nous amener à la fin du *kamma*. C'est ce qui nous donne confiance, qui éveille notre envie de nous engager sur la Voie, l'Octuple Sentier, et de développer les sept Facteurs d'Éveil. Dans les Commentaires, quand on mentionne un être éveillé, on n'emploie même plus le mot *cetanā*. Ses actions ont été purifiées de tout ce qui pourrait être déformé par les choix ou les préférences.

On a évoqué ce matin une phrase que l'on entend dans la religion chrétienne : « L'enfer est pavé de bonnes intentions. » Je pense que cela correspond à la catégorie des intentions mixtes, par exemple quand on a la bonne intention de faire quelque chose, mais que l'on décide de le reporter : « J'ai bien l'intention de le faire, mais demain. Aujourd'hui, je vais prendre du temps pour me détendre. » L'intention qui apparaît dans l'esprit n'est pas accomplie par l'action ou la parole. Mais si vraiment une bonne intention est suivie d'une bonne action, alors les bouddhistes diraient plutôt que c'est la voie vers le paradis qui est pavée de bonnes intentions... même si le paradis n'est pas le but ultime du bouddhisme ! Il y a aussi le piège de s'attacher à ce qui est bon, de s'y identifier : « Je suis quelqu'un de bon, je suis un bon méditant, je suis un bon bouddhiste », et dans la mesure où on s'est bien comporté, on pourrait croire que l'on mérite de bons résultats.

Dans le *paṭiccasamuppāda*, on a vu que c'est l'ignorance qui conditionne les *saṅkhāra*. Or *avijjā*, l'ignorance, est très proche de *diṭṭhi*, c'est-à-dire les opinions, la perspective, le regard que l'on porte sur les choses. Et on remarque que l'Octuple Sentier commence précisément par *sammā dhitti*, la Vision Juste, le regard juste sur les choses, immédiatement suivi par *sammā saṅkappa*, l'Intention Juste. L'Intention Juste a donc pour base la sagesse, laquelle va ensuite influencer *silā*, la qualité de notre comportement, notre moralité, notre mode de vie. Et puis quand on vit de manière honnête et saine, on est en paix avec soi et cela permet d'approfondir sa méditation. *Sammā vāyāma*, l'Effort Juste, *sammā sati*, l'Attention Juste, et *sammā samādhi*, la Concentration Juste, sont donc les trois étapes suivantes du Sentier. L'esprit peut alors devenir plus clair et plus fort, ce qui à son tour, renforce la première étape, c'est-à-dire la vision juste des choses.

En ce qui concerne *sammā saṅkappa*, cette intention juste, même si on pourrait dire que tout ce que nous vivons intérieurement contient un degré d'intention, très souvent nous ne sommes pas assez rapides pour voir l'ensemble du processus. En conséquence, l'un des problèmes liés à cette habitude de fonctionnement est que nous sommes constamment en réaction aux choses qui se produisent dans le monde. Par exemple, nous rencontrons quelqu'un pour la première fois, nous commençons à lui parler, et tout à coup, pour une raison complètement inconnue, nous allons ressentir de l'aversion pour cette personne, avec l'impression que ce sentiment est venu tout seul, que nous ne l'avons pas créé. Mais si notre méditation s'approfondit, que notre regard intérieur devient plus acéré, plus pénétrant, nous allons peut-être voir comment ces choses se créent et apparaissent dans notre esprit.

Quand on débute dans la pratique, il est déjà bon d'être conscient : « D'accord, je ressens de l'aversion. Que vais-je faire ensuite ? » C'est là que nous pouvons travailler avec l'intention juste, sachant qu'une autre manière de décrire l'intention juste est « la tendance juste ». À ce moment-là, nous avons un choix : « Que faire de cette aversion que je ressens ? » Si nous ne sommes pas attentifs, nous pouvons nous retrouver piégés dans l'aversion. En particulier si la personne a été dure ou insultante envers nous, nous risquons d'avoir la tendance, l'envie, de lui rendre la pareille. Donc, le *saṅkhāra* de se sentir blessé est déjà apparu, mais nous avons encore le choix de ce que nous allons en faire, et le Bouddha nous encourage à aller dans la direction de la gentillesse, de la non-cruauté. C'est un bon

test pour nous parce que si nous voyons que notre esprit penche vers le désir de faire du mal, nous pouvons sentir ce mouvement de l'esprit et l'arrêter là. Nous sommes alors tout à fait libres de remplacer ce *saṅkhāra* d'aversion par un *saṅkhāra* de gentillesse. Mais bien sûr, cela nécessite une certaine capacité d'attention, de présence consciente.



Avant le moment prévu pour les questions-réponses, je voudrais dire quelques mots sur le maillon de la chaîne de *paṭiccasamuppāda* qui précède *saṅkhāra* — je vous rappelle qu'il s'agit d'*avijjā*, l'ignorance.

Vous savez peut-être que le préfixe *a* signifie « manque de ». *Vijjā* signifiant « sagesse, connaissance », *avijjā* signifie l'« absence de sagesse et de connaissance ».

Quelque part dans les *Sutta*, quelqu'un demande au Bouddha, ce qu'est *avijjā*, et il répond : « C'est la non-connaissance des Quatre Nobles Vérités. » Vous savez certainement que la première Noble Vérité est la souffrance, tandis que la seconde, la cause de la souffrance, est *taṇhā* ou « la soif du désir ». Or dans la chaîne de *paṭiccasamuppāda*, on trouve les éléments de *dukkha* et *taṇhā* : la souffrance et le désir. *Dukkha* est à la fin du cycle, car c'est la résultante des sensations, de l'attachement, de la naissance du moi et du devenir. Le Bouddha a beaucoup insisté sur *dukkha* parce que la souffrance est un sentiment que nous partageons tous, le sentiment qu'il y a quelque chose d'insatisfaisant dans notre vie, comme si quelque chose n'allait pas. Peut-être que je me trompe, mais je pense tout le monde ici a ce même sentiment ou n'est pas vraiment en paix intérieurement. C'est un peu comme si nous avions une écharde ou une épine dans le cœur, et à cause de ce mal-être, nous avons tous envie d'être bien, de trouver la paix, de trouver le bonheur. De même que si nous sommes malades nous allons voir un médecin, je suppose que nous avons tous été attirés par le bouddhisme en tant que solution possible à ce mal-être.

La souffrance ou le mal-être est donc la prémisse même du Bouddha, la première Noble Vérité, car il s'agit d'une expérience universelle pour les êtres humains. Ensuite, il a déclaré qu'il y avait une cause à la souffrance et c'est la seconde Noble Vérité : il y a une cause, il y a une raison qui fait que nous souffrons ainsi, et cette cause est *taṇhā*, le désir ou la « soif du désir » qui, comme on l'a dit, fait partie des douze éléments du cycle de *paṭiccasamuppāda*. Il est important de se rappeler que *taṇhā* apparaît à cause d'*avijjā*, l'ignorance. Dans la quatrième Noble Vérité qui est le Noble Octuple Sentier, le Bouddha revient à *avijjā* dans la mesure où il insiste sur l'importance de *sammā dhitti*, la juste vision des choses ou sagesse. Il est important de noter que si le Bouddha avait dit dans la seconde Noble Vérité : « Vous souffrez parce que vous êtes stupides, parce que vous vous laissez piéger », peut-être que moins de gens auraient été attirés vers la pratique qu'il proposait. La nature même d'*avijjā*, cette ignorance, est le fait que nous ne soyons pas conscients de notre ignorance. C'est un peu comme si nous avions des œillères, et si quelqu'un nous dit qu'il y a quelque chose sur le côté, nous ne le voyons pas. Peut-être pourrions-nous le croire, mais nous n'aurons aucune certitude parce que nous serons limités par nos œillères. Le Bouddha a donc préféré mettre l'accent sur cette notion plus tangible de « soif », de désir.

Le mot *taṇhā* est lié étymologiquement au mot anglais « thirst », la soif. Si aujourd'hui je vous dis : « À partir de maintenant, ne buvez plus d'eau », d'ici ce soir vous sauriez ce qu'est la soif ! Ce sentiment est semblable au désir, à ce malaise persistant, cette insatisfaction, ce besoin constant de l'esprit de rechercher la plénitude.

Comme je l'ai dit, finalement, dans la quatrième Noble Vérité, le Bouddha commence à introduire le Sentier qui permet de développer *vijjā* au lieu de *avijjā*, l'ignorance. Il y a des

exemples, des idées que le Bouddha a données pour cultiver la vision juste. L'une de ces notions est de prendre conscience de la loi de cause à effet qui régit le monde, de voir que les choses n'arrivent pas par hasard. En Occident, nous avons étudié de près la loi de cause à effet pour tout ce qui concerne le monde matériel, le monde physique. Par exemple, quand une pomme est tombée sur la tête de Newton, il s'est posé la question : « Pourquoi ? », et il a découvert la loi de la gravité. Cet incident peut arriver à tout le monde, mais Newton y a vu une loi physique. Quant au Bouddha, il a montré que la loi de cause à effet fonctionne aussi dans le monde intérieur, en particulier la loi du karma selon laquelle toute intention engendre une conséquence. Il a aussi révélé des exemples de vision erronée que nous avons, et, en particulier l'idée d'une entité, d'un soi permanent qui traverserait la vie, et qui à sa mort, partirait pour renaître quelque part.

Un autre domaine où le Bouddha a vraiment insisté pour que nous développions la connaissance et la sagesse, c'est l'appréciation des trois caractéristiques et notamment le fait qu'il n'existe pas de soi : *anattā*.

Comme la plupart des êtres humains, nous sommes tentés d'osciller entre deux visions des choses : soit il existe une personne qui va se réincarner ou qui va partir quelque part après la mort (c'est la vision dite « éternaliste »), soit il ne reste rien après la mort (c'est la vision dite « nihiliste »).

Ceux qui ont étudié *paṭiccasamuppāda*, la chaîne des douze éléments qui se conditionnent mutuellement, savent qu'il existe deux interprétations, deux manières d'utiliser cet enseignement : l'une est qu'à partir de ce désir on va créer une identité, un moi, on va s'attacher à des idées ; cela va entraîner la souffrance parce qu'on n'aura pas obtenu ce que l'on voulait et on va s'enfermer dans le cycle du désir et de la déception. Selon l'autre interprétation, il est dit qu'après la mort, la conscience entre dans un nouveau corps physique et conditionne un nouvel être ; dans ce cas, le lien qui relie *saṅkhāra* et *viññāṇa* est décrit comme la façon dont l'élan de karma (*saṅkhāra*) engendre la conscience (*viññāṇa*) de la personne qui va naître.

Comme je l'ai dit tout à l'heure en parlant de ce cycle, quand nous faisons l'expérience de la souffrance, cela peut parfois engendrer encore plus d'ignorance. D'abord parce que nous nous identifions : « C'est moi qui souffre et je n'aime pas souffrir » ; ensuite parce que cela finit par créer un nouveau *saṅkhāra* : l'intention de se battre contre ce que nous n'aimons pas dans le monde et de nous emparer durablement des choses que nous désirons, ce qui va à nouveau colorer ou diriger le flux de notre conscience. Quand le Bouddha a enseigné cette loi de *paṭiccasamuppāda*, il a souligné qu'au moment où la souffrance arrive, on a l'occasion de se libérer de ce cycle. Il y a différentes façons d'y parvenir, et notamment, *yonisomanasikāra*, la réflexion juste. Au lieu de simplement réagir à cette situation douloureuse, on va s'intéresser à elle. On a le sentiment, l'intuition que d'une certaine manière, on a une part de responsabilité dans ce qui arrive. Il est très facile de croire que quelqu'un d'autre est en train de nous causer des problèmes, mais si on croit cela, on peut passer le reste de sa vie à essayer de contrôler son environnement. Par contre, avec cette qualité de réflexion sage, on développe l'introspection et on essaie d'aller à la racine, de remonter jusqu'au lien qui est derrière la souffrance.

Il y a une autre alternative pour éviter de simplement réagir aux situations : l'apparition de la foi, de la confiance. On découvre les enseignements du Bouddha et on a un sentiment de confiance. On se dit : « Oui, je veux bien croire que le Bouddha a réussi à sortir de ce



cercle d'interdépendance. » Bien sûr la foi est différente de la sagesse. Le Bouddha a même souligné que l'un des aspects de *avijjā*, l'ignorance, consiste à prendre la foi pour de la sagesse. Donc si notre foi s'exprime uniquement par des prosternations devant le Bouddha ou par des étiquettes comme : « Je suis bouddhiste », cela ne suffit pas. D'ailleurs le mot « foi », *saddhā* signifie littéralement « investir son cœur en toute confiance » ; on n'a encore aucune certitude, on n'en a pas fait l'expérience personnellement, mais on fait confiance parce que si on demeure méfiant, on reste dans le doute et on ne se donne jamais vraiment les moyens de s'engager, de se donner entièrement à la pratique.

L'une des conséquences de la foi est que le cœur se réjouit. On le voit dans les traditions religieuses qui mettent l'accent sur la foi, il y a une espèce d'extase dans le fait de s'offrir, de s'abandonner. Je trouve parfois que les bouddhistes de la tradition Theravada ne profitent pas assez de cette potentialité de joie. Il ne s'agit pas d'aller danser dans les rues, mais simplement d'exprimer davantage notre joie parce que le Bouddha a dit qu'à partir de cette base de joie peuvent naître le calme et la paix, et il est bon de pouvoir l'apprécier, car cela permet de nous concentrer, d'avoir la vision pénétrante et finalement d'atteindre la Libération.

Il y a un *Sutta* qui va nous servir de base de travail pendant ce week-end. Il reprend plusieurs des points dont nous avons parlé ce matin, mais auparavant je voudrais vous proposer un temps de questions-réponses au cas où il y aurait des choses qui ne seraient pas claires pour vous à ce stade.

Méditant : *Je n'ai pas bien compris le lien entre foi et sagesse.*

Robin : *Saddhā*, la foi, est un mouvement du cœur vers l'inconnu. C'est assez mystérieux, on peut se demander ce qui attire les gens vers une croyance particulière, cela n'a pas l'air d'être un processus très rationnel. Par exemple, il m'arrive d'entendre parler de certaines croyances religieuses qui ne m'attireraient absolument pas et pourtant certaines personnes y investissent leur vie entière. Par contre, je reconnais ce mouvement vers l'avant, cette attirance presque magnétique, car c'est ce que j'ai moi-même ressenti quand j'ai été attiré par le bouddhisme, et il y avait aussi une certaine joie à ce moment-là. J'ai même essayé de convaincre mes amis et ma famille que c'était « la » Voie — ce qui prouve que je n'avais pas encore la connaissance ni la sagesse, mais j'avais l'enthousiasme et la foi.

La sagesse arrive quand on discerne soi-même la vérité d'un enseignement. Il ne s'agit plus d'une croyance basée seulement sur ce que l'on a lu ou entendu : « Le Bouddha l'a dit, donc c'est sûrement vrai. » Cela ne devient sagesse que lorsqu'on a vu ou senti directement la vérité d'un enseignement. Mais il y a un stade intermédiaire où on utilise *sammā diṭṭhi*, la Vision Juste : on entend les enseignements du Bouddha sur la loi de cause à effet, sur le karma et on se dit : « Oui, ça me paraît juste. » Donc il y a différents niveaux de sagesse. Et l'un des attributs de l'*Aharant*, c'est justement qu'il est au-delà de la foi ; ce n'est pas qu'il fasse ou ne fasse pas confiance au maître : il sait. Il n'a plus besoin d'une autorité extérieure, pas même de celle du Bouddha, pour lui indiquer la vérité. C'est donc un processus progressif : on ne passe pas du jour au lendemain de l'état d'ignorance à celui de sagesse...

Méditant : *Je sais que je suis responsable de ce qui m'arrive, mais parfois je me sens coupable. Alors responsable ou coupable, responsable et pas coupable, je ne sais pas trop et ce n'est pas très agréable.*

Robin : C'est un vaste sujet à travailler. La culpabilité est parfois une forme de pathologie autodestructrice. Par contre, le remords a un rôle très important dans le bouddhisme. Avoir du remords, cela veut dire prendre ce que nous avons une responsabilité dans cette loi de cause à effet. Par exemple, une personne est venue me voir

récemment et m'a dit qu'elle se mettait souvent en colère. Elle dirige un restaurant et il lui arrive de crier contre tous ses employés. Elle n'en est pas fière et reconnaît elle-même qu'il y a quelque chose de malsain dans cette attitude. Elle m'a demandé que faire, et comme il se trouve qu'il m'arrive aussi de m'énerver de temps en temps, je lui ai parlé de ce qui m'aidait. Je lui ai proposé d'être attentive au sentiment qui suit le moment où on se met en colère : il y a toujours un résidu, une conséquence après coup, on se sent embarrassé. Être avec ce sentiment d'embarras, de regret d'avoir dit certaines choses est tout à fait différent de se dire : « Je me suis mal comporté, je suis quelqu'un de colérique, je me sens coupable. »

Cela nous ramène aux maillons de la chaîne de *paṭīcasamuppāda* : il y a un contact et puis une sensation, et ensuite *taṇhā*, que l'on traduit souvent par avidité ou désir, mais cela peut aussi être de l'aversion, une réaction négative. Ce que nous appelons « culpabilité » apparaît plus souvent en Occident qu'en Asie, par exemple en tant que formation psychologique. Quand nous créons une identité, nous nous identifions au sentiment de remords, nous l'assimilons à ce que nous croyons être. Cela peut paraître complètement fou, mais il arrive que l'on développe une accoutumance à cette sensation de remords, car, sans elle, on n'a plus l'impression d'être « soi » tel que l'on s'imagine être. C'est à ce stade que cela peut se transformer en pathologie. On arrive à se sentir coupable pour un événement qui s'est passé il y a dix ans ou vingt ans. On est incapable de se pardonner et on ressasse ce sentiment de remords à l'infini.

Mais si nous pouvons remonter d'une étape, remonter jusqu'à la sensation du souvenir que nous avons de cette chose que nous avons faite, nous nous retrouvons en contact avec cette sensation, ce sentiment de remords, de malaise — ce que nous appelons « culpabilité » — et là nous pouvons essayer de nous arrêter et de couper la chaîne à ce maillon-là.

Pour pouvoir le faire, il faut bien entendu de l'attention et de l'acceptation, mais d'autres attributs aussi, notamment la gentillesse, la bienveillance et le pardon. Également un sentiment de joie à se dire que si la situation se reproduisait, on n'agirait pas de la même manière. On utilise tout ce qui pourra faire émerger la « cessation », la fin de ce sentiment de culpabilité. Beaucoup de choses ont eu lieu dans le passé et on ne peut pas revenir en arrière. S'il est encore possible de réparer les choses, on le fait. Peut-être simplement aller vers la personne que l'on a blessée et lui dire : « Pardonne-moi, je me suis trompé. » Et si ce n'est pas possible, on peut aussi se tourner vers soi et se pardonner soi-même.

J'ai dit tout à l'heure que le Bouddha a proposé plusieurs manières de couper les maillons de la chaîne : en utilisant la réflexion sage, la foi, mais aussi tout simplement la bonne conduite — un comportement moral et sain. C'est pourquoi *silā* — la façon saine, morale et bienveillante dont nous nous comportons à l'égard des autres — est si fort et si important dans le bouddhisme, car quand on se comporte de manière juste, on n'a plus de remords, on n'a plus de sentiment de culpabilité. On gagne aussi un sentiment de respect de soi, de confiance en soi, et on peut même s'apprécier soi-même !

*Méditant : Pour obtenir la vision juste, faut-il faire coïncider le non-attachement et une vision globale des phénomènes et des événements qui peuvent se présenter à nous ? Faut-il allier le non-attachement à ce que l'on peut présupposer de notre structure interne, à une vision globale des choses, de façon à ne pas avoir cette espèce de crispation dont on parlait tout à l'heure et ne plus agir en réaction, mais en interdépendance avec les phénomènes ?*

*Par exemple, en cas de conflit, peut-on dire qu'avoir une vision juste des choses, qui empêche d'entrer dans cette colère, c'est avoir cette vision globale des choses qui évite de retomber dans des schémas mentaux, et en*

*même temps, avoir un non-attachement aux choses intérieures qui peuvent s'exprimer à ce moment-là et qui nous font normalement retomber dans ces schémas mentaux ?*

Robin : En fait, c'est déjà un aspect de la vision juste que d'être capable de se remettre en question, d'être conscient de ses schémas d'habitude et de réaction, et de se dire : « Peut-être que je me trompe. » Avoir l'esprit ouvert, remettre en questions ses propres croyances et opinions est une grande qualité.

La vie nous apprend où nous avons tendance à « bloquer ». Dans l'enchaînement du cycle d'interdépendance, tout se produit très vite : nous rencontrons quelque chose qui, pour une raison ou une autre, nous pose problème et nous en souffrons. Ces occasions nous indiquent que nous sommes retombés dans le piège de notre vision des choses, de nos opinions et que celles-ci affectent notre réponse à cette situation particulière de la vie. S'il n'y avait pas blocage, il n'y aurait pas souffrance, c'est inévitable.

Méditant : *Donc le travail principal consiste à affiner cette vision juste, n'est-ce pas ?*

Robin : Oui, on peut voir cela sous cet angle.

Vous avez aussi parlé du détachement. Le détachement n'est pas forcément quelque chose que l'on fait ; c'est quelque chose qui se produit naturellement. Peut-être pourrions-nous être assez vifs et vigilants pour ne pas tomber dans les réactions habituelles, mais je n'appellerais pas cela du détachement parce que l'on est toujours piégé ; mais on est conscient que l'on ne veut plus créer davantage de *kamma*, alors on essaie d'orienter son esprit dans une direction saine.

Méditant : *Il a été question de quatre notions de kamma : l'obscur, le clair-obscur, le clair et puis le quatrième, celui qui mène à l'extinction du karma. Pourriez-vous développer ce quatrième kamma, nous dire en quoi il consiste et comment le différencier du kamma « clair » ?*

Robin : Je crois que la clé ici, est l'aspect de l'identification. Comme je l'ai dit tout à l'heure, il est possible de mener une vie vertueuse, mais celle-ci peut renforcer le sentiment d'un « moi » sans réaliser que l'on crée une personne, une identité : « Je suis quelqu'un de bon, qui agit bien... » On est vulnérable, dans un sens. Il est certain qu'il est mieux de créer du bon karma, car cela va nous donner une vie plus paisible, mais il faudra un jour finir par prendre conscience de ce processus de création d'un « soi ». Une personne peut être très bonne et en même temps être pétrie d'autosatisfaction. Si elle rencontre quelqu'un qui n'est pas aussi bon qu'elle croit l'être elle-même, elle va avoir un sentiment de supériorité ou d'indignation. Ceci dit, les bonnes actions demeurent de bonnes actions et c'est mieux que de mal agir.

On pourrait conclure en disant que le bon karma c'est s'engager dans le monde de manière saine, tandis que le *kamma* menant à l'extinction de tout karma consiste à vraiment remonter à la racine du karma mental.

Méditant : *Je croyais qu'il y avait une possibilité, par l'accumulation de bon karma, de dissoudre les racines ?*

Robin : Ce que vous dites est probablement vrai, mais nous parlons peut-être de différents *kamma*. Quand le Bouddha a parlé de la cessation du *kamma*, il parlait de la cessation de l'ignorance, et c'est le trait le plus marquant de ce quatrième karma. Il ne s'agit plus là d'action, mais de vision pénétrante.

Je ne pense pas que cela contredise votre compréhension parce qu'il est vrai que lorsqu'on fait beaucoup de bonnes actions, on va avoir de bons résultats, ce qui peut mener à une vie plus paisible, et cette paix va donner l'occasion de développer la connaissance profonde. Donc, dans un sens, ce que vous dites est vrai. Cette vie mènera finalement à la vision pénétrante et à la sagesse, et donc à la fin du *kamma*.

Il me semble que si quelqu'un demandait au Bouddha : « Si je développe toutes les vertus de *silā*, est-ce que je serai libéré ? », le Bouddha répondrait : « C'est bien, mais ce n'est pas suffisant. Il faut aussi développer *samādhī* et *paññā*. » Voilà comment je comprends cet enseignement.

L'un des trois obstacles qui disparaît au premier degré d'Éveil est *silābbataparamasa*, l'attachement à *silā* aux bonnes actions, à la vertu, et c'est lié à la disparition de *sakkāya diṭṭhi*, c'est-à-dire le sentiment d'être un « moi », une personne.

Méditant : *Est-ce que le fait d'avoir une conscience de ce que l'on est réellement et ensuite de ne pas s'attacher à ce que l'on est, fait que cela entraîne une dissolution progressive de l'ego, et en même temps, une dissolution du kamma, puisque les actions que l'on fait ne sont plus dépendantes de cette structure que l'on avait avant ?*

Robin : Nous utilisons la notion de « personne », de « moi », comme une convention. Le Bouddha lui-même utilisait la première personne, mais simplement pour désigner un organisme en mouvement. On peut dire que l'on se comprend mieux soi-même, mais plus exactement, on comprend que dans ce mouvement dynamique, quelque chose qui était figé devient quelque chose auquel on ne s'attache pas et qui n'est pas menacé par le monde. Oui, nous nous comprenons, et avec cette connaissance, cette sagesse, il n'y a plus de production karmique.

Méditant : *Pour la troisième caractéristique, le premier des trois groupes d'enseignements, le Bouddha a employé le mot « Dhamma » pour parler du non-soi. Il doit y avoir pour cela une raison très profonde que je n'ai pas saisie.*

Robin : De manière générale, nous ne connaissons que les phénomènes du monde qui sont tous conditionnés, mais dans son *Dhamma*, le Bouddha a enseigné aussi *nibbāna* et *nirodha*, ce qui met fin à la fabrication d'un « soi » et qui apporte la paix du cœur.

Comme je l'ai dit tout à l'heure, il a parlé de *dukkha*, la souffrance et de la fin de *dukkha*, du monde des *saṅkhāra* et du nirvana. Il veut que nous commencions par connaître le monde des *saṅkhāra*, que nous voyions que tous les phénomènes du monde sont *anicca*, *dukkha*, *anattā* — impermanents, insatisfaisants, impersonnels. Ce que l'on m'a appris par rapport à l'utilisation du mot *Dhamma* en tant que troisième caractéristique est qu'en général les gens se satisfont de l'idée que le nirvana est libre de toute souffrance, mais qu'ensuite ils ont tendance à s'attacher à la notion de nirvana pour chercher à s'y identifier. Donc quand il a dit que dans les cinq *khandha*, il y a un corps, il y a un esprit, mais il n'y a pas de soi, il savait que les gens risqueraient de se dire : « S'il n'y a pas de moi ici, dans les cinq *khandha*, c'est que mon « moi » doit être dans le nirvana et quand j'atteindrai le nirvana, le « je » existera encore. »

Il a donc donné cet enseignement d'abord par rapport au monde des *saṅkhāra*, mais aussi pour empêcher ce glissement, cette mauvaise interprétation du nirvana. Il ne voulait pas que nous allions chercher un petit endroit bien tranquille où le soi pourrait se nicher.

Ce sont des choses que nous devons découvrir par nous-mêmes... mais ne vous inquiétez pas, car cet enseignement sur *anattā*, le non-soi, est l'une des choses les plus difficiles à comprendre. Le Bouddha a recommandé de commencer par l'observation d'*anicca*, l'impermanence : y a-t-il quoi que ce soit qui dure dans ce monde ? Ensuite, observons *dukkha* : tout ce que nous voulons garder, toutes les choses que l'on aime, vont finir par disparaître. Quant à *anattā*, c'est une caractéristique plus complexe, mais le Bouddha nous a mis sur la voie en donnant son enseignement sur *paṭiccasamuppāda*, ce fameux cycle aux douze maillons, où le moi apparaît à un certain niveau et où se crée l'identification, une fixation autour du « je ».

Méditant : *Je voulais revenir sur l'intention mixte, par rapport à l'exemple que vous avez donné lié à la paresse : on voudrait bien faire, mais on reporte à plus tard. Il semble que dans ce cas, il y ait davantage une différence entre le souhait et l'intention dans l'acte. Il me semblait justement que quand on dit que « l'enfer est pavé de bonnes intentions », cela renvoie plutôt à une double intentionnalité, c'est-à-dire quelque chose en surface que se donne la conscience pour elle-même ou éventuellement pour les autres — par exemple : « Je fais le bien pour autrui » — et une intention plus profonde, qui serait beaucoup plus sombre et qui, en règle générale, n'est pas consciente. Le gros problème étant précisément que le sujet est complètement inconscient de cette intention profonde. Par exemple, une personne peut se dire altruiste, travailler pour une cause humanitaire, mais, quand on creuse plus profondément, on va trouver quelque chose de beaucoup plus sombre. Cela peut être une fuite de soi, ou à l'extrême, essayer de rendre dépendants les gens à qui l'on vient en aide, parce que justement on est soi-même dépendant de ceux que l'on aide. Pourtant en surface, on va dire que l'on aide les autres.*

Robin : Effectivement, c'est un exemple de *kamma* mixte. Il y a encore une autre expression de ce type : « Choisir entre deux maux. » Je trouve que dans la vie, nous sommes parfois obligés de faire un choix entre deux choses et qu'aucune des deux ne nous convienne, car nous voyons qu'elles peuvent toutes les deux avoir des conséquences négatives.

Méditant : *Dans ce cas les deux choix sont conscients. Le problème que j'essaie de souligner c'est qu'il y a pour la conscience, quelque chose qui est une intention apparente et puis quelque chose de complètement inconscient, qui est inaccessible à la personne. Ce que je pose comme question, c'est justement ce problème d'inaccessibilité. Que devient le karma dans ce cas ?*

Robin : Toute intention a des conséquences karmiques, même une intention inconsciente.

Méditant : *Mais si c'est inconscient, il n'y a pas vraiment d'intention consciente ! ... Quoique... il est vrai que, même l'intention inconsciente a été consciente à un moment donné, avant d'être enfouie.*

Quand on suit une thérapie et que l'on regarde en arrière, on se demande parfois pourquoi on a agi d'une certaine manière, et puis on arrive à voir qu'à l'époque il y avait une intention dont on n'avait pas conscience, mais qui était effectivement présente, comme une force qui poussait à faire certaines choses. Et développer l'attention, c'est précisément développer notre capacité à être plus présent pour voir notre intention au moment où elle se manifeste.

Méditant : *Toujours sur le même sujet, « L'enfer est pavé de bonnes intentions », il arrive aussi que l'on ait envie de faire quelque chose qui paraît bien, mais, soit on se dit que c'est l'ego qui veut se mettre en avant, soit on craint des résultats catastrophiques, de sorte que l'on ne fait rien de tout en se disant que l'on aurait dû agir.*

Robin : La non-action est aussi une forme d'action. On ne peut pas échapper au *kamma* !

Méditant : *C'est précisément ma question : est-ce que j'essaie de fuir, de ne pas affronter les choses ? Est-il mal de ne pas faire ?*

Robin : La vie en fait c'est rarement aussi clair que cela. Parfois on sait que l'on doit vraiment faire telle ou telle chose, ou au contraire, qu'il s'agit de quelque chose de mal qu'il ne faut absolument pas faire. Mais la plupart du temps, les situations sont confuses et on doute : on voit les bons côtés et les mauvais côtés, et on essaie de naviguer de son mieux. C'est là que nous devons développer la compréhension juste des choses, la vision claire, l'honnêteté, et nous pourrions savoir si notre aspiration, notre désir, est sain et s'il nous oriente vers plus de clarté et plus de

liberté. On peut encore retomber dans le doute et se dire : « Mais le désir n'est pas bon, même quand on désire quelque chose de bénéfique ! Devrais-je aller méditer ? Devrais-je me détendre ? Peut-être qu'en méditant je suis en train de forcer les choses, ou bien vais-je tomber dans la paresse ? » Cela fait partie de *moha*, la vision erronée qui inclut l'incertitude. Et il est vrai que toutes ces indécisions constituent une importante partie de notre vie.

Méditant : *Pour revenir sur un exemple que l'on a évoqué tout à l'heure : imaginons que l'on rencontre une personne qui nous agresse ou simplement qui nous déplaît, et que l'on a une réaction d'aversion. Cette réaction d'aversion crée un nouveau saṅkhāra, mais le fait de ressentir quelque chose de fort dans cet échange est-il déjà le résultat d'un saṅkhāra précédent ?*

Robin : Je pense que c'est effectivement clairement le cas. Toute situation que l'on vit est « filtrée » ou « colorée » par ce qui a déjà été créé. C'est le résultat d'intentions et d'habitudes antérieures.

Méditant : *Peut-il y avoir intention sans identification ?*

Robin : C'est très « technique », mais comme je l'ai dit tout à l'heure, seul l'*Arahant* peut avoir une intention sans qu'il y ait un « soi » à la base. Son esprit fonctionne différemment. Dans les Écritures on emploie même un autre mot pour parler des pensées de l'*Arahant*, on dit : « ses actions mentales », et je pense que l'on fait cette distinction parce qu'il n'y a tout simplement rien qui déforme ou influence la réponse de l'*Arahant* à la situation. Seul l'*Arahant* est libéré d'*avijjā*, de sorte que pour tous les autres, y compris ceux qui ont atteint l'un des trois premiers niveaux d'Éveil, il y aura dans l'esprit un certain degré d'*avijjā* qui va colorer les *saṅkhāra*.

Mais si nous parlons d'expériences particulières, d'instantanés où nous ne nous identifions pas du tout à notre expérience, je ne suis pas sûr. Ajahn Sumedho enseigne justement qu'un instant de véritable présence est un moment où on est, dans un certain sens, libéré du soi. Il y a une pureté d'attention, mais il n'irait pas jusqu'à dire qu'il y a une absence totale d'*avijjā*, car tant que l'on n'est pas parfaitement éveillé, il existe la possibilité de mal comprendre les choses. Mais dans ce que le Bouddha a lui-même enseigné, je ne peux pas répondre plus précisément à la question. Je ferai des recherches.

Méditant : *Tout à l'heure on a parlé de la foi. Est-ce qu'elle fait partie des saṅkhāra ?*

Robin : Elle fait effectivement partie de la liste des cinquante *saṅkhāra* dont j'ai parlé. La foi est un *saṅkhāra* dans la mesure où l'esprit choisit d'avoir la foi.

Méditant : *Ce n'est donc pas quelque chose qui apparaît sans que l'on sache d'où ni pourquoi ?*

Robin : D'après l'approche « technique » de l'*Abhidhamma*, la foi est également le résultat d'une forme d'intention — intention, énergie... Mais il est vrai que c'est une manifestation qui paraît souvent assez mystérieuse, comme si la condition intérieure qui l'a fait naître venait de nulle part.

Méditant : *Peut-on dire que la différence entre foi et sagesse vient du fait que la sagesse n'est pas conditionnée ?*

Robin : D'après l'*Abhidhamma*, la sagesse, *paññā*, fait aussi partie des *saṅkhāra* ; c'est le dernier de la liste des cinquante.

On a vu que dans le cycle de *paṭiccasamuppāda*, chaque maillon de la chaîne conditionne le suivant de sorte que lorsqu'une chose cesse, la suivante cesse forcément aussi. Alors quand *avijjā*, l'ignorance, cesse, il y a aussi cessation des *saṅkhāra*, et

normalement *vijjā* (qui est quasi-synonyme de *paññā*, la sagesse) apparaît à sa place. À ce moment-là, si c'est la fin du *saṅkhāra* et que cette fin entraîne l'apparition de la sagesse, mais que la sagesse est elle-même un *saṅkhāra*... on devient fou !

Il faut donc probablement faire la distinction entre *vijjā*, la fin de l'ignorance, une forme de sagesse unique et spéciale, et *paññā*, en tant que *saṅkhāra*, qui est une forme de sagesse plus conventionnelle ou plus basique. Mais il faut faire attention, car souvent ces mots sont utilisés dans les *Sutta* de manière interchangeable.

Méditant : *Quand on est attiré par le bouddhisme par exemple, peut-on supposer que c'est le résultat de connexions karmiques ?*

Robin : On peut toujours le supposer, mais je ne sais pas si c'est absolument vrai ou pas. Dans le domaine du karma et des relations de cause à effet, il y a beaucoup de choses que l'on ne peut pas savoir, que l'on ne peut pas vraiment voir, en particulier tout ce qui concerne les vies antérieures. Quand je vais en Thaïlande, les gens me disent : « Il est évident que vous avez été bouddhiste dans une vie antérieure »... Mais chacun est certainement mieux placé pour répondre à cette question en ressentant ce qui est en lui.

Méditant : *Peut-on être attiré par une religion uniquement du fait de ses enseignements de sagesse ou de ses raisonnements, mais sans avoir la foi ? Et si on n'a pas la foi, peut-on quand même arriver à des résultats sur cette voie ? ... Parce que pour moi, la foi est vraiment l'élan du cœur.*

Robin : Il est vrai que la foi est plus émotionnelle dans un sens. Mais si vous pratiquez, votre foi va certainement se renforcer. S'il n'y avait aucune confiance au départ, vous ne seriez pas attirée par cette voie, pas même sur le plan intellectuel. Le Bouddha a dit qu'il y avait deux types d'individus — ceux qui sont orientés vers la foi et ceux qui sont orientés vers la sagesse et dont la démarche est plus analytique — mais qu'au final les deux aspects vont de pair.



Nous allons à présent commencer l'étude du *Sutta* 38 du *Majjhima Nikāya*.

J'ai subdivisé le texte en une douzaine de parties que nous lirons les unes après les autres. Entre chaque partie, je ferai des commentaires et vous pourrez constater que ce texte éclaire ce dont nous avons parlé ce matin. Vous pourrez également à ce moment-là poser des questions qui ne seront pas nécessairement limitées aux *saṅkhāra* à proprement parler, car comme je l'ai dit, c'est un sujet très vaste qui peut tout englober. Je pense d'ailleurs que l'une des joies que l'on a à travailler sur les *Sutta* vient du fait que l'on peut aborder les choses sous différents angles, de différents points de vue, et voir ensuite comment elles sont liées entre elles.

Lecture : Le grand discours sur la destruction de la soif du désir.

1. *Ainsi ai-je entendu. À une certaine occasion, le Bouddha vivait à Savatthi, dans le Verger de Jeta, le parc offert par Anathapindika.*

2. *À ce moment-là, un bhikkhu nommé Sati Kevatthaputta (fils du pêcheur) eut l'idée erronée suivante : « Selon ma compréhension du Dhamma enseigné par le Bouddha, c'est la même conscience (viññāna) qui transmigre et qui erre à travers le cycle des renaissances, pas une autre. »*

3. *De nombreux bhikkhu, ayant entendu dire cela, s'approchèrent de Sati, fils du pêcheur, et lui dirent : « Est-il vrai, ami Sati, que vous avez cette idée erronée ? » « C'est vrai, mes amis. Selon ma*

*compréhension du Dhamma enseigné par le Bouddha, c'est la même conscience qui transmigre et qui erre à travers le cycle des renaissances, pas une autre. »*

*Alors, ces bhikkhu, afin de le détourner de cette idée erronée, le pressèrent de questions encore et encore et lui recommandèrent : « Ne parlez pas de cette façon, ami Sati. N'interprétez pas d'une manière inexacte la parole du Bouddha. Il n'est pas bon de mal interpréter la parole du Bouddha. Le Bouddha ne dirait jamais cela. Au contraire, de maintes façons, il a expliqué la conscience comme naissante de conditions interdépendantes, car sans condition, la conscience ne se produit point. »*

*Malgré ces avertissements, questions et recommandations de la part de ces bhikkhu, Sati, fils du pêcheur, maintenait obstinément son idée erronée et persistait dans ses allégations.*

*4. N'ayant pu le détourner de son idée erronée, ces bhikkhu s'approchèrent du Bouddha. Ils lui rendirent hommage, s'assirent à l'écart sur un côté et lui racontèrent tout ce qui s'était passé en ajoutant : « Vénérable, si nous vous rapportons maintenant ce cas, c'est parce que nous n'avons pas pu détourner le bhikkhu Sati de son idée erronée. »*

*5. Le Bouddha dit alors à un bhikkhu : « Allez, dites au bhikkhu Sati en mon nom, que le maître l'appelle. » « Oui, Vénérable », répondit le bhikkhu. Puis il s'approcha de Sati et l'informa : « Ami Sati, le maître vous appelle. »*

*« Entendu, ami » répondit Sati, puis il alla voir le Bouddha. Il lui rendit hommage, et s'assit à l'écart sur le côté. Le Bouddha lui demanda : « Est-il exact, Sati, que cette idée erronée est née en vous : 'Selon ma compréhension du Dhamma enseigné par le Bouddha, c'est la même conscience qui transmigre et qui erre à travers le cycle des renaissances, pas une autre' ? »*

*Bhikkhu Sati répondit : « C'est exact, Vénérable. Selon ma compréhension du Dhamma enseigné par le Bouddha, c'est la même conscience qui transmigre et qui erre à travers le cycle des renaissances, pas une autre. »*

*« Quelle est cette conscience, Sati ? »*

*« Vénérable, c'est ce qui parle, qui sent et qui ressent, ici et là, le résultat des bonnes et des mauvaises actions. »*

*Le Bouddha dit : « De qui, homme malavisé, avez-vous entendu que j'aie enseigné le Dhamma de cette manière ? Homme malavisé, n'ai-je pas de maintes façons expliqué la conscience comme naissante de conditions interdépendantes, car sans condition la conscience ne se produit point ? Cependant vous, homme malavisé, en présentant de façon erronée une idée que vous avez saisie de manière incorrecte, non seulement vous m'interprétez d'une manière inexacte, mais aussi vous vous faites du mal et vous accumulez beaucoup de démérites. Car cela vous apportera, homme malavisé, beaucoup de malheur et de souffrance pendant longtemps. »*

*6. Ensuite le Bouddha s'adressa aux autres bhikkhu en ces termes : « Qu'en pensez-vous, bhikkhu ? Sati a-t-il obtenu la moindre étincelle de sagesse de ce Dhamma et de cette discipline ? »*

*Les bhikkhu répondirent : « Comment l'aurait-il pu, Vénérable ? Certes non, Vénérable. »*

*Cela étant dit, le bhikkhu Sati restait assis en silence, consterné, les épaules tombantes, la tête basse, incapable de parler. Voyant cela, le Bouddha lui dit : « Homme malavisé, vous serez reconnu par votre propre idée erronée. Je vais interroger les autres bhikkhu à ce propos. »*

*7. Ensuite le Bouddha s'adressa aux bhikkhu en disant : « bhikkhu, comprenez-vous le Dhamma enseigné par moi de la même manière que ce bhikkhu Sati, qui en interprétant ma parole d'une manière erronée, non seulement se fait du mal, mais accumule aussi beaucoup de démérites ? »*

*« Certes non, Vénérable. Car dans de nombreux discours, le Bienheureux a expliqué la conscience comme naissante de conditions interdépendantes puisque, sans condition, la conscience ne se produit point. »*

*« Bien bhikkhu. Il est bon que vous ayez ainsi compris le Dhamma que j'ai enseigné. De maintes façons, j'ai expliqué la conscience comme naissante de conditions interdépendantes puisque sans*



*condition, la conscience ne se produit point. Cependant ce bhikkhu Sati en présentant d'une façon erronée une idée qu'il a saisie de façon erronée, non seulement interprète ma parole d'une manière inexacte, mais encore il se fait du mal et accumule beaucoup de démérites. Car cela lui apportera beaucoup de malheur et de souffrance pendant longtemps. »*

Pour commencer, observons le titre de ce *Sutta*. Vous vous souvenez que ce matin, quand nous parlions des Nobles Vérités, nous avons vu comment dans la seconde Noble Vérité, le Bouddha souligne la notion de *taṇhā*, c'est-à-dire la soif du désir. Quand le Bouddha a exposé les quatre Nobles Vérités, il ne s'est pas contenté de les énumérer ; il a également suggéré la façon dont nous devons les considérer ou les traiter. Par exemple, par rapport à la première vérité, la souffrance, nous avons tendance à la considérer comme quelque chose dont il faut nous débarrasser. Mais ce que le Bouddha a suggéré comme étant l'attitude juste face à la souffrance, ce n'est pas essayer de s'en débarrasser, mais essayer de la comprendre. Pour la seconde noble vérité, *taṇhā*, la cause de la souffrance, le Bouddha a dit qu'il faut la retirer de notre cœur. Vous vous rappelez peut-être ce que nous avons dit ce matin : *taṇhā*, dans le cycle d'interdépendance, intervient tout de suite après *vedanā*, la sensation-sentiment, et *vedanā* est lui-même conditionné par le contact. Le contact est inévitable, il existe du simple fait que nous sommes vivants. Il est naturel aussi d'avoir un ressenti par rapport à ce contact. Par contre, la soif du désir qui peut apparaître au moment du ressenti n'est pas obligatoire, c'est quelque chose que nous créons, que nous ajoutons à l'expérience proprement dite.

Pour en revenir à l'histoire de ce moine, Sati, qui avait mal compris le Bouddha, je vous rappelle que ce matin nous avons défini les *saṅkhāra* comme des phénomènes qui incluent tous les cinq *khandha*, y compris la conscience. Nous avons également parlé de *anattā*, le non-soi et de son lien avec le nirvana.

Quand on entend l'enseignement sur *anattā*, on a l'impression qu'il ne nous reste rien sur quoi nous appuyer, plus de terre ferme sous les pieds, de sorte que la réponse émotionnelle que l'on pourrait avoir en entendant cet enseignement du Bouddha est parfois une forme d'angoisse, comme si quelque chose qui nous est cher, qui nous est proche, est nié par le Bouddha et pourrait nous être arraché ! Il y a alors deux tendances vers lesquelles penchent les gens. L'une est de trouver quelque chose qui permette de maintenir la croyance en un « moi ». Je vous parlais d'une secte, en Thaïlande, qui prône que le nirvana est le Soi ultime, la secte du *Dhammakaya* qui a de nombreux adeptes (elle a érigé un immense stupa doré près de l'aéroport de Bangkok, que l'on ne peut pas manquer de voir quand on arrive en avion !) Cette croyance consiste à créer un soi en s'appuyant sur la conscience, et le nirvana serait le retour de la conscience individuelle à la source d'une Conscience universelle — c'est la vision qu'a adoptée Sati dans l'histoire. Quant à l'autre tendance, en se basant sur les paroles du Bouddha selon lesquelles il n'y a pas de soi personnel, elle conclut qu'il n'y a rien, que tout est illusion et donc qu'après la mort, c'est l'extinction totale.

Il serait honnête de dire que tant que nous ne sommes pas éveillés, nous avons probablement tous tendance à pencher vers l'une ou l'autre de ces interprétations. Il n'y a rien de mal à cela, c'est naturel ; par contre ce qui vaut la peine d'être observé, c'est notre tendance, notre désir de nous raccrocher à quelque chose, en déclarant : « Je crois que l'Éveil doit être comme ceci, » ou : « Je suis sûr que la Vérité doit être comme cela. »

Donc, dans notre *Sutta*, nous voyons que Sati croit qu'à la mort, il y a quelque chose qui ne change pas, qui continue, quelque chose qui est, d'une certaine manière, personnel et qui va continuer d'exister jusqu'à une prochaine vie. Quand le Bouddha lui demande : « Qu'est-

ce que la conscience, selon toi ? », il dit que c'est ce qui parle, ce qui sent et ce qui ressent. Il faut reconnaître que nous avons tous plus ou moins le sentiment que nous avons une certaine maîtrise de notre vie. Il est donc facile de croire qu'il existe un soi — ou une âme, comme on dit dans de nombreuses traditions religieuses — qui contrôle et qui est peut-être la volonté elle-même.

Dans le paragraphe suivant, le Bouddha développe davantage la véritable nature de la conscience, donc je n'en dirai pas davantage pour l'instant. Voulez-vous poser des questions par rapport à cette introduction ?

Méditant : *L'interprétation prônée par Sati est-elle liée à la vision hindouiste ?*

Robin : C'est la vision brahmanique, effectivement, qui prône l'existence de l'*atman*, le soi, qui retrouve Brahma, le Créateur, après la mort. Il était donc assez fréquent d'avoir une telle croyance en Inde à cette époque.

Lecture du *sutta*.

(Conditionnalité de la conscience)

8. « *bhikkhu*, telle ou telle conscience est nommée suivant telle ou telle condition à cause de laquelle elle prend naissance : ainsi, en dépendance de l'œil et des formes matérielles, naît une conscience et elle est appelée conscience visuelle ; en dépendance de l'oreille et des sons naît une conscience et elle est appelée conscience auditive ; en dépendance du nez et des odeurs naît une conscience et elle est appelée conscience olfactive ; en dépendance de la langue et des saveurs naît une conscience et elle est appelée conscience gustative ; en dépendance du corps et des objets tangibles par ce corps naît une conscience et elle est appelée conscience tactile ; en dépendance de l'esprit et des objets mentaux naît une conscience et elle est appelée conscience mentale. C'est comme un feu que l'on nomme d'après tel ou tel combustible qui l'alimente. Si ce feu brûle à cause du bois, il est appelé feu de bois ; si ce feu brûle à cause de fagots, il est appelé feu de fagots ; si ce feu brûle à cause de l'herbe, il est appelé feu d'herbe ; si ce feu brûle à cause de la bouse sèche, il est appelé feu de bouse ; si ce feu brûle à cause de la paille, il est appelé feu de paille ; si ce feu brûle à cause d'ordures, il est appelé feu d'ordures. De même, telle ou telle conscience est nommée suivant telle ou telle condition à cause de laquelle elle prend naissance. Quand, en dépendance de l'œil et des formes matérielles, naît une conscience, elle est appelée conscience visuelle (...), en dépendance de l'esprit et des objets mentaux, naît une conscience, elle est appelée conscience mentale.

On introduit ici l'idée que la conscience est quelque chose qui à chaque instant apparaît et puis disparaît. On parle souvent d'un « flot de conscience », comme s'il existait une conscience qui évoluerait, comme si elle suivait le cours d'une rivière. Mais selon la façon dont le Bouddha décrit les choses, ce courant lui-même est constitué de l'apparition et la disparition de tous les instants de conscience.

Je ne m'y connais pas trop en électricité, mais j'ai essayé de comprendre ce qui se passe quand l'électricité traverse des fils et finit par apporter de la lumière, car je crois comprendre que le « flot de conscience » fonctionne de la même manière que les électrons. C'est comme une danse : ils apparaissent et disparaissent très vite et c'est ce qui crée ce que nous appelons « le courant électrique ». Donc, pour que la conscience apparaisse, il faut qu'il y ait un sens (ou une « porte des sens ») et un objet des sens, et quand le contact entre eux se produit, il y a la possibilité qu'une conscience se manifeste. De plus, comme il est dit dans ce texte, la conscience apparaît et disparaît dans chacune des six sphères des sens.

Nous trouvons ici une métaphore où l'image du feu est utilisée. Si les conditions sont réunies — une source de chaleur ou un certain combustible — une flamme apparaîtra. On

peut se poser la question : d'où vient cette flamme ? Il semble qu'elle ne vienne de nulle part, pas même de l'espace qui était frais avant qu'elle apparaisse. Le Bouddha a parlé des différents éléments — *dhātu* en pali — qui existent dans l'univers. Quatre d'entre eux relèvent de ce que l'on appelle le monde matériel : ce sont la terre, l'eau, le feu et l'air, mais il a aussi utilisé ce mot *dhātu*, pour parler de la conscience : le *viññāṇa dhātu*. Dans ce sens, on peut dire que *viññāṇa*, la conscience, fait partie de l'univers. Mais ce n'est pas comme si elle venait d'un grand réservoir de conscience d'où elle apparaîtrait et où elle retournerait ensuite. Le Bouddha dit qu'elle n'existe que lorsque certaines conditions lui permettent d'apparaître et qu'elle cesse quand ces conditions ne sont plus là.

Cela peut nous paraître tout à fait à l'opposé de notre ressenti, de notre intuition, dans la mesure où la plus grande partie de notre vie est basée sur le sentiment d'un moi qui a une histoire, une continuité — en partie parce que nous avons la capacité de nous souvenir des choses. Donc il paraît tout à fait simple et évident de dire : « Hier, j'ai vécu telle ou telle chose... Il y a dix ans, j'ai vécu telle ou telle chose. » Et parce que nous renforçons ainsi le concept d'un moi ou d'un « soi », ce soi qui voyage à travers le temps peut paraître très réel.

À présent, ce qu'il nous reste à faire, c'est une investigation, une observation en profondeur. Il ne s'agit pas de nous saisir des paroles du Bouddha comme d'un concept et de déclarer que c'est la vérité. Le Bouddha nous encourage simplement à remettre en question ce que nous prenons pour acquis, pour une évidence. Certaines traditions de méditation ont développé des techniques permettant de remettre ainsi les choses en question. Par exemple, l'une des méditations de l'Advaita Vedanta consiste à se poser la question : « Qui suis-je ? » Nous avons cette conviction très forte que « je » existe, mais méditer sur cette question nous encourage à nous demander : « Qui est-ce moi ? Trouve qui il est ! »

L'approche du Bouddha est différente : il nous conseille de nous demander honnêtement et d'observer de près jusqu'à quel point nous sommes réellement capables de maîtriser ou de contrôler les choses. Par exemple, il nous paraît évident que ce corps fait partie de ce que nous sommes, et jusqu'à un certain point, nous pensons probablement que nous contrôlons notre corps. Si je veux être en pleine forme physique, je peux courir, faire du body-building et au bout de quelques semaines, j'aurai certainement développé des muscles. Mais en y regardant de plus près, nous pouvons tous constater que la maîtrise que nous avons de notre corps est très limitée. Lorsqu'on a mal à la tête, au ventre ou aux dents, si on avait le plein contrôle il suffirait de souhaiter que le mal s'arrête et il s'arrêterait !

Il y a un autre aspect important que le Bouddha nous demande d'observer de près : le rapport que nous entretenons avec nos pensées, nos états d'esprit et nos émotions. À quel point sommes-nous vraiment capables de les maîtriser ? On est peut-être quelqu'un qui a une bonne mémoire, mais, en vieillissant on risque de perdre cette mémoire, et cela va engendrer une grande souffrance, car on aura l'impression que ce n'est pas seulement la mémoire qui meurt, que c'est le moi qui est en train de mourir. Dans cette mesure, on est sans cesse obligé de recréer un sentiment de soi, une identité, et cette habitude de créer une identité qui soit fiable est extrêmement forte.

Le Bouddha a dit que chaque forme de conscience est liée à un organe des sens. Il y a donc une conscience olfactive, une conscience visuelle, etc. Mais une conscience olfactive est incapable de devenir une conscience visuelle et de même pour toutes les formes de

conscience. Alors, comment imaginer qu'une simple conscience olfactive ou visuelle puisse passer dans une autre vie et devenir une autre forme de conscience ?

Quand les gens entendent ce genre de discours, ils ont tendance à dire : « Eh bien, même si je n'ai aucune maîtrise sur mes émotions, sur mes pensées, sur ma mémoire ou sur mes états d'esprit, du moins je sais que j'existe ! C'est cela ma conscience, c'est « je » ! Mais le Bouddha nous retire même cela...

Méditant : *S'il n'y a rien, pas de matière, si je n'ai pas de conscience, pas d'esprit, je peux continuer à fumer ?*

Robin : Le Bouddha n'a pas dit qu'il n'y avait pas du tout de conscience. Si vous fumez, vous avez conscience de fumer.

Méditant : *La conscience sensorielle dépend des organes des sens, mais la conscience mentale ne dépend pas du cerveau. Quel est le rôle du cerveau ?*

Robin : Le cerveau n'est pas la même chose que l'esprit. Il faudrait demander à un neurologue quel est le rôle du cerveau.

Méditant : *Peut-on avoir une conscience mentale sans cerveau ?*

Robin : Le Bouddha a bien dit qu'il faut qu'il y ait *rūpa*, la partie physique, pour que la conscience se manifeste. Quand il n'y a pas de forme, on est dans la sphère du sans-forme, par exemple la sphère des *Brahma* qui ont une conscience, mais pas de corps. Mais dans le monde des humains, c'est assez évident : si on me coupe la tête, il n'y a plus de conscience. Il y aura peut-être une réaction nerveuse comme pour les poules, mais c'est tout !

Méditant : *Peut-on penser que le cerveau est au mental et à l'esprit ce que l'œil est à la conscience visuelle ?*

Robin : Justement, ça ne l'est pas. En fait, la conscience mentale apparaît en fonction de l'esprit et non pas du cerveau, et cet esprit est composé des quatre éléments : *vedanā*, *saññā*, *sañkhāra* et *viññāṇa*. Dans ce sens-là, il est donc indépendant du cerveau. Par contre, si on enlève le cerveau, on n'aurait pas de réactions sensorielles, on n'aurait plus de lien avec le corps et il serait donc impossible d'avoir une conscience mentale.

On en reparle encore dans ce *Sutta*. On continue ?

(Questions générales sur l'existence)

9. « *bhikkhu*, voyez-vous : 'Ceci est venu à l'existence' ? » — « *Oui, Vénérable.* »

« *bhikkhu*, voyez-vous : 'Ceci est venu à l'existence alimenté par cela' ? » — « *Oui, Vénérable.* »

« *bhikkhu*, voyez-vous : 'Ce qui est venu à l'existence alimenté par cela cesse d'exister avec la cessation de cet aliment' ? » — « *Oui, Vénérable.* »

10. « *bhikkhu*, le doute arrive-t-il quand on se pose des questions comme : 'Ceci est-il venu à l'existence ?' » — « *Oui, Vénérable.* »

« *bhikkhu*, le doute arrive-t-il quand on se pose des questions comme : 'Ceci est-il ou non venu à l'existence alimenté par cela ?' » — « *Oui, Vénérable.* »

« *bhikkhu*, le doute arrive-t-il quand on se pose des questions comme : 'Ce qui est venu à l'existence alimenté par cela cesse-t-il ou non d'exister avec la cessation de cet aliment ?' » — « *Oui, Vénérable.* »

11. « *bhikkhu*, le doute se dissipe-t-il lorsqu'on voit la réalité des choses avec sagesse : 'Ceci est venu à l'existence' ? » — « *Oui, Vénérable.* »

« *bhikkhu*, le doute se dissipe-t-il lorsqu'on voit la réalité des choses avec sagesse : 'Ceci est venu à l'existence alimenté par cela' ? » — « *Oui, Vénérable.* »

« *bhikkhu*, le doute se dissipe-t-il lorsqu'on voit la réalité des choses avec sagesse : 'Ce qui est venu à l'existence alimenté par cela, cesse d'exister avec la cessation de cet aliment' ? » — « Oui, Vénérable. »

12. « *bhikkhu*, êtes-vous donc libérés du doute en ce qui concerne : 'Ceci est venu à l'existence' ? » — « Oui, Vénérable. »

« *bhikkhu*, êtes-vous donc libérés du doute en ce qui concerne : 'Ceci est venu à l'existence alimenté par cela' ? » — « Oui, Vénérable. »

« *bhikkhu*, êtes-vous donc libérés du doute en ce qui concerne : 'Ce qui est venu à l'existence alimenté par cela cesse d'exister avec la cessation de cet aliment' ? » — « Oui, Vénérable. »

13. « *bhikkhu*, avez-vous bien vu, tel que c'est, avec sagesse : 'Ceci est venu à l'existence' ? » — « Oui, Vénérable. »

« *bhikkhu*, avez-vous bien vu, tel que c'est, avec sagesse : 'Ceci est venu à l'existence alimenté par cela' ? » — « Oui, Vénérable. »

« *bhikkhu*, avez-vous bien vu, tel que c'est, avec sagesse : 'Ce qui est venu à l'existence alimenté par cela cesse d'exister avec la cessation de cet aliment' ? » — « Oui, Vénérable. »

14. « *bhikkhu*, aussi purifiée et lumineuse que soit cette vision des choses, si vous vous y attachez et si vous la chérissez comme un trésor personnel, serez-vous capables de comprendre que ce Dhamma, semblable à un radeau, est enseigné non pas pour s'en saisir, mais [seulement] pour traverser ? » — « Certainement non, Vénérable. »

« Par contre, *bhikkhu*, aussi purifiée et lumineuse que soit cette vision des choses, si vous ne vous y attachez pas et si vous ne la chérissez pas comme un trésor personnel, serez-vous capables de comprendre que ce Dhamma, semblable à un radeau, est enseigné non pas pour s'en saisir, mais [seulement] pour traverser ? » — « Oui, Vénérable. »

La première phrase est un peu vague à cause du mot « ceci ». Dans les Commentaires, on dit que par ce mot, le Bouddha se réfère aux cinq *khandha*, à tout — pas seulement à la conscience, mais à tous les aspects d'un être humain, tout ce qui est dans l'univers. On retrouve ici cette idée d'interdépendance, c'est-à-dire « quelque chose qui permet à autre chose d'exister en apparaissant ». Il y a aussi le mot « *āhāra* » qui signifie « nutriment » ou « aliment ». Tout ce qui existe est, d'une manière ou d'une autre nourri, alimenté par quelque chose d'autre.

Et puis le Bouddha pose la question du doute. Il dit que s'il n'est pas clair pour nous que tout arrive à partir d'une cause définie, quand la cause cesse nous connaissons la confusion mentale. Cela ne veut pas dire qu'il faille absolument comprendre toutes les lois de l'univers pour être sage et éveillé, mais nous sommes simplement ramenés à *paṭiccasamuppāda*, une véritable chaîne dont chaque chaînon a besoin d'être exploré et étudié en profondeur. À la fin du passage, le Bouddha déclare que ce n'est pas parce qu'il dit quelque chose que nous devons nous attacher à cette idée. Il ne s'agit pas simplement de s'en emparer, d'y croire aveuglément, mais de l'utiliser comme un outil, comme un radeau pour traverser le fleuve. Il y a donc encore un chemin à parcourir à partir de là, pour atteindre l'autre rive.

Il y a un autre enseignement où le Bouddha parle de ce radeau dont on a besoin pour traverser le fleuve. Il dit que lorsqu'on est arrivé sur l'autre rive, on ne continue pas à porter son radeau : on le lâche, on le laisse derrière soi. C'est pourquoi dans les Commentaires, il est dit que la première Noble Vérité de la souffrance, la deuxième Noble Vérité de la cause de la souffrance et la quatrième Noble Vérité de la voie qui mène à la cessation de la souffrance, sont toutes des *saṅkhatadhamma* dans la mesure où elles sont toutes liées au monde phénoménal. Dès l'instant où l'on touche au nirvana, à *nirodha*, on n'a plus besoin

de s’embarrasser du radeau. S’il était possible de s’éveiller simplement en se saisissant d’un enseignement, ce serait comme si au lieu d’aller sur l’autre rive avec son bateau, on s’asseyait dedans, très fier de sa liberté, et on restait sur place...

## Lecture

(Aliments et interdépendance)

15. « *bhikkhu*, il existe quatre sortes d’aliments pour maintenir l’existence des êtres déjà venus à l’existence et aussi pour soutenir ceux qui sont sur le point de venir à l’existence. Quelles sont ces quatre sortes d’aliments ? La première est la nourriture physique, légère ou solide ; la seconde est le contact [entre les organes des sens et les objets sensoriels] ; la troisième est la volition mentale ; la quatrième est la conscience.

16. « *Cependant, bhikkhu*, quelles sont la source, l’origine et la provenance de ces quatre sortes d’aliments ? La soif du désir (*taṇhā*) est la source, l’origine et la provenance de ces quatre sortes d’aliments. *Cependant* quelles sont la source, l’origine et la provenance de cette soif du désir ? La sensation (*vedanā*) est la source, l’origine et la provenance de cette soif du désir. *Cependant* quelles sont la source, l’origine et la provenance de cette sensation ? Le contact (*phassa*) est la source, l’origine et la provenance de cette sensation. *Cependant* quelles sont la source, l’origine et la provenance de ce contact ? Les six sphères sensorielles (*saḷāyatana*) sont la source, l’origine et la provenance de ce contact. *Cependant* quelles sont la source, l’origine et la provenance de ces six sphères sensorielles ? Les phénomènes mentaux et physiques (*nāmarūpa*) sont la source, l’origine et la provenance de ces six sphères sensorielles. *Cependant* quelles sont la source, l’origine et la provenance de ces phénomènes mentaux et physiques ? La conscience (*viññāna*) est la source, l’origine et la provenance de ces phénomènes mentaux et physiques. *Cependant* quelles sont la source, l’origine et la provenance de cette conscience ? Les formations mentales (*saṅkhāra*) sont la source, l’origine et la provenance de cette conscience. *Cependant* quelles sont la source, l’origine et la provenance de ces formations mentales ? L’ignorance (*avijjā*) est la source, l’origine et la provenance de ces formations mentales.

Ce sont là les quatre sortes d’aliments. Ce qui est également introduit ici c’est la moitié des éléments du cycle d’interdépendance. Normalement, dans le cycle complet, *taṇhā* est une condition pour *upādāna*, l’attachement. Ici on part de la soif du désir considérée comme la source des quatre différents aliments. On retrouve donc le cycle, mais en sens inverse. C’est ce que nous disions ce matin : on part de *taṇhā* et on remonte jusqu’à l’ignorance.

Les aliments : il y a la nourriture ordinaire qui permet au corps de vivre. Et puis il y a le contact en tant que nourriture, qui comme nous l’avons dit plus tôt, est la condition nécessaire pour que la sensation, *vedanā*, apparaisse. Et celle-ci est à son tour, la condition nécessaire pour que *viññāna*, la conscience, apparaisse. En effet, c’est cela qui va orienter notre attention vers certaines choses plutôt que d’autres, avec pour résultat, que *viññāna* va être la cause de *nāmarūpa*, l’apparition des phénomènes physiques et mentaux.

Là, selon l’interprétation que l’on fait de cet enseignement du Bouddha, soit cela signifie qu’à partir de *nāmarūpa*, un nouveau corps, une nouvelle vie apparaît sur terre, soit dans l’autre interprétation, la « naissance » se passe instantanément : au moment où il y a ce contact, on va créer un nouveau moi, une « entité » apparaît, qui va donner une mesure à nos sensations, nos perceptions, nos pensées.

Il y a un autre enseignement où le Bouddha parle des quatre nutriments en donnant des exemples, et il dit que lorsqu’on étudie ces quatre nutriments en profondeur, on ne peut manquer d’en obtenir une compréhension plus subtile. Par exemple si nous

étudions en profondeur notre relation à la nourriture, nous aurons une meilleure compréhension de nos sens, de nos attirances sensorielles.

Le Bouddha parle beaucoup de la façon dont nous tombons régulièrement dans le piège des cinq sens. Il dit que nous avons toujours tendance à rechercher un contact qui soit agréable, par exemple un joli son, un goût agréable, un désir de voir de belles choses ; sur le plan tactile, ce sera le plaisir des sensations agréables. Et il dit que la plupart des gens — et probablement nous tous ici, à une certaine époque en tout cas — consacrent leur vie à rechercher le plaisir à travers les sens. Dans les *Sutta* il répétait donc très souvent combien il est dangereux de croire que notre bonheur se trouve dans le fait de remplir toutes nos portes sensorielles de choses agréables.

Dans un passage, pour nous montrer à quel point il ne faut pas rechercher le plaisir, il donnait l'exemple suivant : si quelqu'un est perdu dans un désert et que la seule nourriture qu'il puisse obtenir soit un morceau de chair humaine, il la mangerait probablement, mais seulement pour pouvoir survivre, pas pour y chercher le moindre plaisir. C'est un enseignement très fort. Je ne sais jamais trop quoi en faire quand je pense à manger un bon morceau de gâteau au chocolat ! ... Mais ce qui est important, c'est l'esprit de cette image.

Il y a une autre image très parlante : être attiré par un appât au bout d'un hameçon et se jeter dessus pour s'en délecter, mais, aussitôt après, sentir que l'on est accroché à l'appât. C'est le danger !



Nous avons donc commencé à aborder le sujet des quatre *āhāra* — c'est-à-dire les nutriments ou les aliments — avec la nourriture physique, et je vous ai dit que le Bouddha nous avait fait remarquer que notre relation à la nourriture pouvait nous donner une indication pour comprendre notre relation aux cinq sphères sensorielles, en particulier pour tout ce qui concerne le désir ou l'avidité par rapport aux impressions sensorielles agréables.

Je ne sais pas s'il vous est arrivé d'avoir une envie folle d'une certaine nourriture au point que cela en devienne presque une obsession. C'est parfois complètement irrationnel : on peut attendre pendant des heures et des heures le plaisir d'aller manger un certain gâteau ou quelque chose de sucré.

Nous passons donc maintenant au deuxième type d'aliment, qui est lié d'une certaine façon à *phassa*, le contact qui conditionne ou « nourrit » *vedanā*, les sensations. J'ai parlé d'un *Sutta* où le Bouddha évoque une personne perdue dans le désert qui mange un morceau de chair humaine. Pour poursuivre la métaphore de ce nutriment qu'est le contact, il dit : « Si vous avez une vache et que vous lui enlevez la peau, si ensuite cette vache s'appuie contre un mur ou sous un arbre, inévitablement toutes les petites créatures du mur ou de l'arbre viendront s'en repaître. » Ce qui revient à dire qu'une fois que l'on naît dans ce corps, on ne peut éviter d'être constamment en contact avec des impressions sensorielles, de sorte que la conscience apparaît et disparaît par les portes des sens. Selon notre environnement, nous entendons des choses, nous voyons des choses, ou bien une pensée surgit, de sorte que l'esprit se trouve constamment engagé dans ce contact ininterrompu avec le monde. Parfois ce bombardement de contacts est tel que nous n'avons plus qu'une envie : nous coucher et échapper à tout cela. Mais même dans le sommeil nous pouvons faire des cauchemars et être perturbés par des images, et de toute façon, il va falloir finir par se réveiller et continuer. Cela fait partie des conditions de la vie.

Mais si nous comprenons que *phassa*, le contact, conditionne *vedanā*, la sensation, nous voyons qu'avec chaque forme de contact une forme de ressenti apparaît, et elle est soit agréable, soit désagréable, soit neutre. Ce serait trop demander à la vie que d'espérer que les contacts soient toujours agréables, et pourtant ne croyons-nous pas, généralement, que le bonheur est fait de sensations agréables ? C'est comme cela que l'on peut devenir dépendant de certaines substances comme la drogue, la nourriture ou n'importe quoi, dans l'espoir qu'elles vont nous apporter ce plaisir. De même, on ne se contente pas de situations simples, on va aller chercher des expériences exceptionnelles, comme sauter d'un avion, escalader, aller dans des lieux dangereux, quelque chose qui va nous apporter un frisson. Cela fait simplement partie de la vie : nous entrons inévitablement en contact avec des objets extérieurs et il n'y aura pas de fin aux impressions sensorielles que nous recevrons. Mais il faut aussi comprendre que parmi ces sensations il y en aura qui seront agréables, d'autres désagréables et d'autres entre les deux.

Il y a encore deux types d'aliments que nous n'avons pas développés, mais nous pourrions les aborder plus tard et nous interrompre maintenant pour vous permettre de poser quelques questions.

Méditant : *Je n'ai pas bien compris en quoi ces éléments étaient une nourriture.*

Robin : *Viññāṇa*, la conscience, est l'un des quatre éléments et le Bouddha nous dit que pour maintenir la vie nous avons besoin de ces quatre éléments comme si c'était quatre nourritures.

Méditant : *Et dans le contexte de la conscience qui n'est pas un « soi » ?*

Robin : Le Bouddha a relié cet enseignement à celui de *paṭiccasamuppāda*, l'origine conditionnée de tous les phénomènes, pour nous aider à voir comment cette notion peut nous amener à la compréhension du non-soi.

Nous allons maintenant passer à l'étude des deux autres aliments et nous pourrions ensuite voir comment tous ces éléments de l'enseignement sont liés.

La troisième « nourriture » c'est l'intention ou *saṅkhāra*. *Saṅkhāra* conditionne donc *viññāṇa*, c'est-à-dire la façon dont la conscience se déplace. Le Bouddha a dit que si on voit clairement le lien entre ces deux éléments, on comprend la nature de *taṇhā*, du désir dévorant.

Il y a trois formes de désir ou « soif ». Souvent on pense que le désir est forcément un désir pour quelque chose d'agréable, mais le Bouddha a fait une distinction entre trois différents types de désir. Le premier s'appelle *kāma taṇhā*, et dans ce contexte le mot *kāma* se réfère aux cinq portes sensorielles extérieures. Le deuxième c'est *bhava-taṇhā*, le désir d'exister, c'est-à-dire le désir de maintenir cette identité séparée — et on peut dire qu'il est lié à une forme d'orgueil, de croyance en un « moi », en une identité. Par contre, quand les choses deviennent difficiles pour nous, nous avons *vibhava-taṇhā*, c'est-à-dire le désir d'extinction — en psychologie on dirait que c'est lié au désir de mort : on se dit que ce serait plus facile si on n'était pas obligé d'en passer par toute cette souffrance. Mais ce désir n'est pas le désir sain de faire ce qu'il faut pour pacifier son cœur ; c'est une forme d'aversion.

Le quatrième de ces « aliments » est la conscience, et comme nous l'avons déjà dit plusieurs fois, la conscience conditionne *nāmarūpa*, les phénomènes physiques et mentaux. Pour parler de la conscience, le Bouddha utilise une image très forte à nouveau, et même effrayante. Il fait une comparaison avec un criminel qui a été capturé et que l'on amène devant le roi. Le juge demande : « Que doit-on faire de ce criminel ? » et le roi répond :



« Percez-le de cent trous dans le corps. » À midi, le roi va s'informer auprès de ses gardes. Il leur demande comment va l'homme et on lui répond qu'il est toujours vivant. « Bien, alors faites-lui encore cent trous », dit le roi. Et la même chose se reproduit le soir. La question du Bouddha est : « Cet homme ressentirait-il de la douleur ? » Bien sûr que cet homme serait conscient de la douleur ! Dans tous ces enseignements, le Bouddha utilise des images dures, voire effrayantes, pour montrer ce que signifie naître en tant qu'être humain.

Donc, la conscience elle-même n'a rien de sûr, ce n'est pas quelque chose sur lequel on peut s'appuyer, quelque chose de solide et de rassurant. Bien sûr vous avez eu l'occasion de constater que dans les enseignements du Bouddha il y a souvent des paradoxes. Selon les situations, il donne parfois des enseignements qui peuvent paraître contradictoires. Par exemple à d'autres occasions, le Bouddha dit à quel point c'est une chance d'être né dans le corps d'un être humain, car c'est une opportunité unique de développer des capacités spirituelles.

Vous aviez des questions sur la conscience. Voulez-vous les poser maintenant ?

*Méditant : Je me posais la question sur la transmigration des âmes dont on parle dans le bouddhisme tibétain. Il me semble qu'il y a une contradiction dans le fait que l'on parle de transmigration, mais aussi d'absence de conscience. Alors, qu'est-ce qui transmigre ?*

Robin : Je ne connais pas bien la tradition tibétaine, mais j'ai eu l'occasion autrefois d'étudier l'hindouisme et le christianisme. Je pense qu'il s'agit souvent d'une question de sémantique : que mettons-nous derrière les mots que nous utilisons ? Dès le départ j'ai fait une distinction entre réincarnation et renaissance, ou transmigration et renaissance. Ce ne sont que des mots, mais derrière ces mots il y a une différence très nette entre la vision bouddhiste de la réincarnation et les théories hindouistes ou même chrétiennes. Par exemple, dans la tradition brahmaniste, on dit qu'il y a une âme, un *attā*, qui transmigre, qui « voyage » à travers le temps comme une essence divine et qui, à la mort, va se déplacer dans un autre corps. Elle peut aussi, par la purification, retrouver la source et se fondre en elle. C'est ce que les hindous appellent Brahma, le grand Soi, le grand Esprit. Dans certaines traditions chrétiennes, on dit de la même manière, que les êtres humains ont une âme qui va être jugée après la mort et qui ensuite voyagera aussi, mais pour aller dans un paradis, un enfer ou un purgatoire.

Comme je l'ai dit plus tôt, les gens ont tendance à se dire : « Soit il y a quelque chose qui poursuit sa route après la mort, soit il n'y a rien » et dans ce cas on tombe dans le nihilisme. Mais le Bouddha a répété de nombreuses fois que nous ne sommes pas obligés de choisir entre ces deux façons de voir, car ce qu'il y a en réalité c'est **un courant conditionné de conscience**. De ce fait, d'un instant à l'autre, d'un jour à l'autre, il n'y a rien qui ne demeure dans le même état, aucune substance stable. Tout est sans cesse en mouvement.

Pourtant, il est vrai qu'il y a quelque chose d'unique chez chacun de nous. Par exemple, nous ne pouvons pas changer de corps avec quelqu'un d'autre. Je ne peux pas emprunter votre corps pour un jour pour faire l'expérience d'habiter un corps de femme... Impossible ! L'exemple que je donne toujours c'est que le soir, quand on se couche, on est une certaine personne et le matin, quand on se lève, d'une certaine manière on est une personne complètement différente. On pourrait dire qu'il n'y a rien dans celui qui se réveille le matin qui est exactement pareil que dans le corps et l'esprit de celui qui s'est couché la veille. Mais nous nous levons, nous commençons à penser, et du fait de notre mémoire, nous avons la capacité

de nous rappeler notre histoire ; et, quand nous regardons dans un miroir, nous reconnaissons notre visage. Tout cela va renforcer l'idée que ceci est « moi » et que je suis le même qu'hier.

Mais il est vrai qu'à travers ce flot de causes et d'effets, on peut aussi tirer un trait quelque part. Comme on le voit dans ce *Sutta*, il y a dix secondes nous n'étions pas dans la même conscience que maintenant. C'est comme lorsqu'un physicien regarde un corps avec un appareil très précis : il y trouve des molécules, des électrons, des neutrons et des protons qui sont venus de l'espace et qui repartent dans l'espace, mais il y a quand même quelque chose qui est visible ici. Cet organisme ne se disperse pas, il y a un courant qui le maintient en vie, non seulement sur le plan physique, mais aussi sur le plan mental.

Un peu plus loin dans le *Sutta*, on verra que le Bouddha parle du moment de la renaissance, du moment de la mort du corps et ce qui se passe ensuite. L'image qui me parle le plus dans ce domaine-là est celle d'une bougie qui est sur le point de s'éteindre, mais qui a encore une flamme. Avec cette flamme, on allume une nouvelle bougie, et juste à l'instant où celle-ci s'allume, la première s'éteint. La question qui se pose alors est : est-ce la même flamme ? Ce n'est pas la même et en même temps elle n'est pas complètement différente dans la mesure où elle n'aurait pas pu exister sans la flamme précédente. Pourtant, rien dans cette flamme ne permet de dire qu'elle est exactement la même que la précédente, pas même d'un instant à l'autre.

Quand on regarde une bougie allumée dix minutes plus tôt, on a le sentiment que c'est la même flamme que tout à l'heure, n'est-ce pas ? Eh bien, c'est la même chose avec notre conscience : ce matin j'ai le sentiment d'avoir la même conscience qu'hier.

Mais le changement est beaucoup plus radical quand le corps meurt et conditionne la conscience liée à un nouveau corps. D'autant plus que, dans le nouvel esprit, dans sa mémoire, énormément de choses sont effacées ou bien enfouies dans l'inconscient. C'est pourquoi très peu de gens, à l'âge de quatre ans par exemple, se rappellent de leur vie antérieure. Cela arrive pourtant. De nombreux cas référencés relatent que des personnes ont eu ce type de souvenirs qui sont remontés à la mémoire. Mais sont-ils dans la même personne ? C'est la question...

Comme je l'ai dit, la question de *anattā* est certainement l'aspect le plus difficile de l'enseignement du Bouddha, et une fois que l'on a percé cela, on a compris ce qu'il fallait comprendre. Il est donc normal qu'il y ait de la confusion avant cela. Mais il est bon de continuer à entretenir un esprit qui se pose des questions tout en observant notre tendance à chercher à nous rassurer avec des idées, des opinions arrêtées, des croyances. Le Bouddha disait : « C'est comme avoir un joli bateau, mais n'aller nulle part avec. »

L'enseignement du Bouddha nous ramène constamment à une dimension pratique de la vie, en particulier le désir et l'intention qui sont des choses sur lesquelles nous pouvons travailler dans la vie quotidienne. Il nous encourage à développer ces capacités spirituelles que sont l'attention, l'énergie, la concentration. Il faut garder les choses simples. Toutes ces questions sur la conscience, sur *anattā* sont complexes, alors donnez-vous du temps. Restez sur le plan pratique. Nous savons tous au quotidien ce que l'on ressent quand on est en colère, jaloux, envieux, etc. Maintenez votre pratique sur ce plan-là au lieu d'essayer de résoudre des questions métaphysiques au niveau cérébral. Il est vrai que les Français sont de grands philosophes, c'est peut-être votre karma ! De la bonne nourriture, beaucoup de bonnes idées... Ce n'est pas étonnant qu'il soit difficile de créer un monastère Theravada en France ! ... Je plaisante.

*Méditant : Une petite question métaphysique. Comment vous positionnez-vous par rapport à ce qui a fait polémique dans le bouddhisme concernant les ruptures de conscience, et qui a fait qu'il y a eu à un*

*moment donné une scission dans le bouddhisme : pour rendre compte de la continuité de la conscience, certaines écoles ont répondu par l'ālayaviññāna, la conscience de base.*

Robin : Je ne suis pas sûr de la façon dont le Theravada répond à cette question, mais selon ma propre compréhension, je parlerai du *bhavaṅgacitta*. C'est un état selon lequel, même dans le sommeil profond, il y a un niveau de conscience qui apparaît et disparaît sans cesse, mais à un niveau sous-jacent, donc sans conscience claire. On dit que le Bouddha dormait à peu près quatre heures par nuit, donc il dormait et il savait très bien ce qu'était le sommeil. Pourtant dans aucun de ses enseignements, à ma connaissance, il ne parle d'une conscience qui continuerait à rester éveillée pendant le sommeil. Cela ne veut pas dire qu'il y a une coupure. Il faut bien qu'il y ait une continuité puisque le corps reste en vie, mais il n'y a pas cette « conscience présente » dont nous parlons dans la vie quotidienne.

C'est un peu comme ce que l'on dit à propos des personnes dans le coma. Il y a des gens qui voient disparaître toute une période de leur vie : non seulement ils ne répondent à aucun stimulus pendant leur coma, mais, quand ils se réveillent, ils ne se souviennent même pas toujours de leur vie avant leur coma. Je n'ai pas étudié la question, mais je crois que certaines personnes dans cet état gardent une certaine conscience ou le souvenir de paroles qu'on leur a adressées, même si à ce moment-là, elles ne pouvaient pas répondre. J'ai aussi entendu l'histoire de personnes que l'on croyait mortes, mais qui étaient encore tout à fait conscientes, des personnes qui ont envie de dire : « Ne m'enterrez pas ! Je suis encore vivant ! » et qui ont raconté cela plus tard, quand elles sont revenues à la vie.

Donc on pourrait dire que c'est un flot de conscience en suspens, un peu comme un ordinateur éteint qui continue à donner l'heure exacte même après avoir été débranché, ou comme un état d'hibernation : il y a encore un courant d'énergie, mais il est en sourdine. Parfois quand on rêve, on peut être très présent. Je ne sais pas si vous avez vécu cela, mais c'est comme la vraie vie ; et on prend des décisions importantes dans ces rêves.

Méditant : *L'ālayaviññāna serait apparemment une conscience particulière, pas comme celle que nous connaissons, mais une conscience très floue, sans objet déterminé, une conscience dormante. Ce serait dans cette conscience-là que s'inscriraient les traces karmiques.*

Robin : Il est vrai que tout cela est difficile à comprendre. Comment comprendre les empreintes karmiques d'une vie sur l'autre ? Le Bouddha parlait des *anusaya*, les tendances latentes, présentes même chez un nouveau-né, comme des graines qui ne demandent qu'à grandir.

J'espère que vous reviendrez tous demain, donc nous allons passer les cinq minutes qui nous restent pour nous asseoir en silence et écouter les cigales.



Nous allons maintenant finir la journée en rendant hommage au Bouddha, au *Dhamma* et au *Sangha* :

*Arahāṃ sammāsambuddho bhagavā, Buddhaṃ bhagavantamābhivādemī  
Svākkhāto bhagavatā dhammo, Dhammaṃ namassāmi  
Supatipanno bhagavato sāvakaśaṅgho, Saṅghaṃ namāmi*



Nous allons commencer par rendre hommage au Triple Joyau, à genoux, face au Bouddha.

*Araham sammāsambuddho bhagavā*

*Buddham bhagavantam ābhivādemi*

*Svākkhāto bhagavatā dhammo*

*Dhammam namassāmi*

*Supatipanno bhagavato sāvakasaṅgho*

*Samgham namāmi*

*(Handa mayam buddhassa bhagavato pubbabhāga-namakāram karomase)*

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*

Hier quelques personnes ont demandé qu'il y ait un peu plus de méditation et un peu moins de paroles. Cela me fait très plaisir !

Vous connaissez peut-être ce livre d'Ajahn Chah dont le titre est : « Tout est enseignement ». Parfois on peut avoir le sentiment qu'il manque un maître dans notre vie. Mais Ajahn Chah nous encourageait à voir que le *Dhamma*, la vérité, est en tout. Ceux d'entre vous qui ont participé à la méditation de mardi ou vendredi soir se souviennent que nous avons souligné l'importance de porter une attention très simple à ce qui est — juste assez pour permettre aux processus mentaux, cognitifs, discursifs, de se reposer. Mais se reposer ne signifie pas s'endormir ! Cette qualité d'attention simple, mais soutenue est très lumineuse et pleine d'énergie. En anglais, le mot « attention » se dit « mindfulness » et parfois les gens pensent que « mindful » signifie « a full mind », un esprit plein et donc plein de pensées ! En réalité, quand on rentre dans ce processus d'attention et de présence consciente, quand on l'apprécie et le développe, on s'aperçoit qu'il est beaucoup plus vaste que le processus de la pensée. On pourrait dire que c'est comme une pièce vaste et spacieuse dans laquelle les pensées apparaissent et disparaissent.

Tout au long de notre vie, nous devons équilibrer les différentes facultés spirituelles. Il y a un jeu de mots que l'on fait en thaï ; le mot *vipassanā* signifie « vision pénétrante », mais en thaï on dit aussi « vipassanuk » qui signifie « se contenter de réfléchir au *Dhamma* », au lieu d'en avoir une véritable vision pénétrante. Il faut donc que nous trouvions l'équilibre qui convient, savoir quand développer sur le plan intellectuel et théorique les connaissances que le Bouddha nous a enseignées, et quand se poser pour entrer en contact avec l'attention pure. Si nous trouvons cet équilibre, par exemple après une journée comme hier où il y a eu beaucoup de discussions et où beaucoup d'idées ont été développées, nous nous sentirons plus enclins à pratiquer au lieu de nager dans la confusion mentale.

Pendant que la fraîcheur du matin est encore là et même si les cigales ont déjà commencé à chanter, nous allons profiter de ce moment de tranquillité pour nous asseoir

en méditation pendant peut-être 40-45 minutes. Ensuite nous reprendrons l'étude d'hier, éventuellement en commençant par des questions.



Avant que nous continuions la lecture des *Sutta*, je voudrais vous proposer, si hier certaines choses ne vous ont pas paru très claires, de poser quelques questions.

Méditant : *Quand à la mort les cinq agrégats se dissolvent, pourquoi y a-t-il une transmigration karmique ? Le karma devrait s'arrêter, et lors d'une nouvelle naissance un nouveau karma devrait se mettre en place. Comment se fait-il qu'il y ait une poursuite du karma précédent ?*

Robin : Comme on l'a dit hier, la loi du karma va très loin dans le sens que ce n'est pas seulement la conscience qui apparaît et qui disparaît ; il y a d'autres conditions qui agissent sur ce processus que nous appelons notre esprit ou notre cœur. On peut être tenté de croire que ce sont les cellules de notre corps ou les neurones de notre cerveau qui contiennent les pensées, les mémoires. Et si on croit cela, on peut s'imaginer qu'au moment de la mort, dans la mesure où le corps meurt, toutes les autres conditions mentales comme les *saṅkhāra*, vont cesser. Mais en réalité, dans l'enseignement sur *nāmarūpa* — c'est-à-dire le corps et l'esprit, l'ensemble des cinq *khandha* — on ne dit pas que tout est dans l'esprit, on dit qu'il y a d'un côté le corps et de l'autre les quatre éléments qui constituent l'esprit : les sensations, les perceptions, les *saṅkhāra* (intentions volitives) et la conscience.

On dit par exemple qu'un être éveillé va continuer à avoir une conscience sensorielle jusqu'au moment de sa mort physique. Par contre dans cette conscience, il n'y aura plus de *taṇhā*, ce désir qui conditionnerait la conscience au point de donner lieu à une nouvelle existence physique. C'est pourquoi le Bouddha employait le mot *nirodha* qui signifie littéralement « extinction », la fin du désir pour cette existence en tant qu'individu séparé.

Selon l'enseignement de l'Interdépendance, même dans cette vie, nous renforçons constamment notre sentiment d'identité, de « soi » à travers nos désirs et nos aversions. Et cela crée un élan karmique qui va nous pousser à essayer de contrôler les situations dans le sens de nos préférences. Le désir, comme on l'a vu, ne se limite pas au désir d'impressions sensorielles agréables, il y a aussi *bhava-taṇhā*, le désir d'exister, et c'est cela qui agit comme un combustible, qui agit sur la conscience de telle sorte qu'au moment de la mort, le processus de continuité sera enclenché, et ce processus conditionnera et permettra la naissance d'un autre être.

Méditant : *Dans le processus du kamma dont on a parlé hier, il y a l'intention, il y a l'empreinte karmique laissée par l'intention et il y a le fruit, le mûrissement de l'empreinte. Le mot saṅkhāra recouvre-t-il les trois ou simplement l'empreinte karmique ?*

Robin : Il me semble que cela recouvre l'ensemble. C'est quelque chose que nous pouvons constater même quand nous sommes assis en méditation comme nous venons de le faire ; nous pouvons ressentir dans notre pratique une espèce de « climat » de l'esprit, le fruit karmique, *vipāka*, et on n'a pas l'impression de « faire » quoi que ce soit, de le créer. On peut appeler cela l'empreinte karmique, la conséquence de *kamma* précédents. Même si on n'est pas conscient de créer des états d'esprit, c'est quelque chose qui est généré depuis l'intérieur de l'esprit. C'est une espèce de résidu de la façon dont on a vécu et qui fait apparaître des dispositions d'esprit, des humeurs, des tendances.

Mais dans la méditation, on n'a pas besoin de chercher à comprendre le pourquoi de tout cela. Je pense qu'il est plus utile quand on médite, de s'asseoir, d'observer et de se dire : « Bon, les choses sont comme cela pour l'instant et je l'accepte. » Ce qu'il est bon de faire, c'est de réaliser que le karma vraiment important est le karma de l'instant présent, c'est-à-dire la façon dont nous réagissons au résultat des karmas passés, *vipāka-kamma*. Une partie très importante de la méditation consiste à assumer la responsabilité de nos actes, à voir que nous « héritons » de ce que nous avons créé dans le passé.

Mais nous ne sommes pas tenus pour autant de savoir précisément comment nous en sommes arrivés là. Il ne s'agit pas non plus de blâmer Dieu ou qui que ce soit, mais plutôt d'accepter la responsabilité de ce qui est en se disant : « C'est le monde que j'ai moi-même créé. » Tandis que si nous passons beaucoup de temps à chercher à expliquer et analyser ce qui est, nous risquons de ne jamais arriver au point où nous sommes simplement avec ce qui est, en l'observant.

Il y a donc deux aspects pour développer cette qualité d'attention soutenue. Le premier aspect de la pratique consiste à observer et accepter que l'esprit soit tel qu'il est. C'est l'un des quatre fondements de l'attention : voir et comprendre l'état de l'esprit tel qu'il est. Il y a aussi un ressenti, un *vedanā*, c'est-à-dire que la nature de l'émotion donne une coloration agréable, désagréable ou neutre. Et souvent le *vipāka-kamma*, le résultat de notre karma, crée une tension, un sentiment de blocage dans l'esprit et dans le cœur.

L'autre aspect de la pratique de l'attention est de prendre conscience de la façon dont nous réagissons à notre monde intérieur. Si, par exemple nous partons d'une idée préconçue selon laquelle nous devrions connaître la paix intérieure et que ce n'est pas le cas, nous allons créer un conflit en nous. C'est particulièrement difficile pour les Américains dont la Constitution dit : « Vous avez droit au bonheur ! » Alors quand ils sont assis en méditation et ne trouvent pas le bonheur, ils se disent : « Nous n'avons pas ce que nous méritons ! » En fait, c'est précisément à ce moment-là que l'on est en train de créer encore plus de karma et que l'on renforce les schémas qui ont causé le *vipāka-kamma* et l'ont amené à être tel qu'il est aujourd'hui. Parfois cette attitude se manifeste simplement par un refus d'être présent à ce qui apparaît dans l'esprit.

Je crois que c'est l'une des raisons pour lesquelles nous avons tellement d'agitation, de rêveries ou de pensées pendant la méditation. Nous commençons à méditer en nous disant : « Je suis ici pour trouver la paix. » — nous voulons tous être en paix ! Et puis, tout à coup, nous nous sentons mal, nous nous sentons brimés et nous n'aimons pas du tout cela. À ce moment-là, il ne faudrait pas refuser de faire face, mais plutôt apporter à ce ressenti une attention à la fois soutenue et légère. Il ne s'agit pas de juger que nous sommes en situation d'échec ou que ce que nous faisons est mal. Si on préfère voir cela comme un ennemi intérieur, on se retrouve dans une situation de conflit, et dès lors, il est tentant d'essayer d'échapper à ce malaise en s'évadant dans des pensées, des rêveries, etc. Le problème avec ces fantaisies, ces rêveries ou ces pensées qui nous éloignent du ressenti présent, c'est qu'elles sont un peu comme un anesthésique, c'est-à-dire qu'elles endorment la douleur, mais n'éradiquent pas sa cause — car il s'agit encore de karma et de *saṅkhāra*. Si on prend l'habitude d'éviter ce malaise en s'échappant ainsi, on renforce l'absence d'attention et de présence.

C'était une longue réponse, pour cette question !

Méditant : *Est-ce que cela veut dire que l'influence du monde extérieur n'est finalement pas si importante que cela, alors que l'on aurait tendance à penser que c'est surtout le monde extérieur qui nous*

*façon intérieure ? Mais si on arrive à gérer notre monde intérieur, l'influence du monde extérieur est minime, n'est-ce pas ?*

Robin : Tout à fait. C'est pourquoi il y a des gens qui vivent dans des circonstances extérieures très dures, mais qui sont tout de même heureux.

Méditant : *Hier il a été dit que bien comprendre le lien entre saṅkhāra et viññāṇa est ce qui va nous permettre de bien comprendre ce qu'est la soif, le désir (taṇhā). Pouvez-vous préciser cela ?*

Robin : Là encore, on peut utiliser le modèle de la roue de l'interdépendance pour voir comment nos attitudes habituelles sont des réactions et non le fruit d'un discernement clair. Le problème, c'est qu'elles déterminent ce que nous considérons comme important, ce sur quoi nous basons notre vie, nos valeurs. Si on recule encore d'un cran, on voit que ces attitudes sont basées sur nos opinions et nos a priori, lesquels influencent toute notre conduite puisque notre attention ne va se porter que sur les choses auxquelles nous accordons de l'importance. Par exemple, si nous croyons vraiment que le bonheur signifie ressentir des sensations agréables, cela va conditionner toute notre journée : quand nous verrons quelque chose d'attirant, nous nous tournerons tout de suite vers cette chose parce que nous en attendons quelque chose de plaisant en retour.

Comme nous l'avons dit, il y a différents types de désir, de soif. S'il s'agit du désir d'un objet matériel, cela va renforcer le *kāma-taṇhā* : on va essayer de retirer du plaisir d'un contact avec les objets. Mais ce désir peut aussi concerner nos idées, nos croyances concernant ce que nous sommes en tant que personnes et ce que cela signifie pour nos valeurs. Si quelqu'un nous critique ou critique une chose qui est importante pour nous, nous allons trouver tout à fait normal et justifié d'en éprouver de l'indignation. Par ailleurs, on peut se dire par exemple : « Je ne serai heureux que si les gens m'honorent et me respectent » et à partir de là, orienter toute sa vie pour qu'elle apporte le pouvoir ou la célébrité. Autre exemple : si on s'identifie au fait d'être quelqu'un de riche, on va avoir l'impression que le monde entier s'écroule si on fait faillite un jour.

Méditant : *On devrait donc être très attentif aux choses que l'on aime et à celles que l'on n'aime pas ?*

Robin : Oui, en effet, c'est une bonne façon de voir les choses.



Nous allons reprendre la lecture du *Sutta*. Comme il y a beaucoup de répétitions dans ce texte, nous allons directement passer à la section 6, au paragraphe 20. Ici, le Bouddha reprend les différents éléments de la roue d'interdépendance, mais insiste sur leur cessation.

Lecture du *Sutta* :

*« Cependant, bhikkhu, avec la disparition et la cessation complètes de l'ignorance, les formations mentales cessent ; avec la cessation des formations mentales, la conscience cesse ; avec la cessation de la conscience, les phénomènes mentaux et physiques cessent ; avec la cessation des phénomènes mentaux et physiques, les six sphères sensorielles cessent ; avec la cessation des six sphères sensorielles, le contact cesse ; avec la cessation du contact, la sensation cesse ; avec la cessation de la sensation, la soif du désir cesse ; avec la cessation de la soif du désir, le processus du devenir cesse ; avec la cessation du processus du devenir, la naissance cesse ; avec la cessation de la naissance, cessent le vieillissement et la mort, le chagrin, les lamentations, les peines, l'affliction et le désespoir. Telle est la cessation de tout ce monceau de souffrance. »*

Des commentaires, des questions ?

Méditant : *Quand le Bouddha dit : « Nous voyons », est-ce que c'est au niveau expérimental, dans la méditation ?*

Robin : Dans ce cas, c'est certainement vrai, car les *bhikkhu* qui l'entourent ont déjà eu une réalisation directe de tout cela. Ce sera confirmé dans le prochain paragraphe.

Méditant : *Pour moi je dirais que c'est un exposé qui donne vraiment la clé du renoncement. On parle souvent du renoncement, mais sans préciser ce à quoi l'on peut renoncer, ni comment ni pourquoi. Je trouve ce passage très inspirant, parce qu'il donne la clé de la cessation de la souffrance.*

Robin : C'est vrai qu'il est bon d'intégrer tout cela à notre méditation, mais, dans toute cette série de chaînons, il y en a deux en particulier qu'il est très important d'observer. Ce sont des choses que l'on peut observer dans notre vie quotidienne et dont on peut faire un usage pratique. Hier, nous avons dit qu'il fallait trouver un moyen de mettre fin à ce cycle, car c'est celui du *samsāra*, des renaissances qui s'enchaînent. Le Bouddha a bien souligné comment le dernier chaînon, par le processus du vieillissement et de la mort, entraîne la souffrance. On peut prendre cela au sens littéral : ceux qui ont passé la quarantaine, et parfois même avant, sont conscients qu'avec l'âge, le corps ralentit et les facultés s'affaiblissent. Même si nous sommes bien vivants aujourd'hui, nous sommes conscients qu'un jour ce corps lui aussi va mourir. Mais on peut aussi considérer qu'un tour complet de la roue de *paṭicasamuppāda* se produit très rapidement, des milliers de fois dans la journée. Dans ce cas, à chaque fois que l'on ressent une forme d'agitation ou de souffrance, *dukkha*, c'est peut-être un rappel à l'ordre, une occasion de ramener notre attention au moment présent.

Il y a différents types de *dukkha*. Il y a le *dukkha* qui est simplement lié au fait d'habiter un corps et de se trouver parfois en contact avec des sensations désagréables. Le Bouddha lui-même a souffert de cette forme de *dukkha*. Parfois il avait mal au dos et devait s'allonger tandis qu'un de ses disciples continuait l'enseignement. Mais le *dukkha* dont il est question ici est celui des Quatre Nobles Vérités, c'est un *dukkha* que nous créons, c'est-à-dire que nous surimposons aux circonstances naturelles de la vie. On pourrait dire que c'est une forme de souffrance qui est optionnelle, non obligatoire, et pourtant c'est une forme de souffrance dont nous faisons l'expérience tous les jours. Il y a toujours un moment dans la journée où nous sommes agités, perturbés, où nous nous sentons mal. C'est parfois léger, par exemple le sentiment d'une légère confusion, ou bien c'est plus général comme : « Que vais-je bien pouvoir faire de ma vie ? »

Bien sûr, il y a aussi des moments de *sukha*, c'est-à-dire de joie, de bonheur. Mais en général, quand le bonheur arrive, on ne s'inquiète pas d'en comprendre la cause, on se contente de voguer sur la vague du bonheur. Par contre, comme notre réaction habituelle à *dukkha* est



l'aversion, nous avons le choix entre essayer de le repousser en le remplaçant par une forme de *sukha*, et s'y intéresser en se posant la question : « D'où cela vient-il et comment est-ce apparu ? »

Nous revenons là à cet enseignement essentiel du bouddhisme selon lequel nous devons assumer la responsabilité de toute souffrance qui apparaît. Il est évident qu'il existe dans le monde toutes sortes de circonstances qui vont nous irriter ou nous faire du mal. Mais, sans aller jusqu'à dire qu'il n'y a aucune relation entre nous et le monde, nous devons être conscients que la façon dont nous réagissons à ces situations est, en grande partie, conditionnée par notre attitude et dépend donc de notre clarté mentale. De ce fait, au lieu de nous lamenter quand nous souffrons, nous pouvons au contraire être reconnaissants d'avoir là une opportunité d'observer la souffrance. Ce n'est pas toujours facile d'apprécier la souffrance !

Un autre chaînon que beaucoup de maîtres nous encouragent à étudier de près, est le lien entre *vedanā*, la sensation, et *taṇhā*, la soif du désir. *Vedanā*, avoir des sensations, est lié au fait que l'on habite un corps humain. Les sensations apparaissent à travers le contact inévitable que nous avons avec le monde. Par exemple tout à l'heure, j'étais assis et je sentais des gouttes de transpiration couler sur ma poitrine. C'était une sensation légèrement désagréable, un peu comme des picotements. J'ai vu qu'à partir de la perception de cette sensation, le mental commençait à créer des choses : « Ah, il fait chaud ! Pourquoi n'y a-t-il pas de ventilateur ? ! » Mais dès que j'ai pris conscience qu'il s'agissait d'une réaction à la sensation, j'ai réalisé que finalement dans l'ensemble, j'étais tout à fait bien. Ensuite, de temps en temps, mon attention retournait à cette sensation, mais il n'y avait plus de raison de créer de la souffrance autour.

Dans certaines traditions, notamment dans les enseignements de Goenka, on insiste beaucoup sur l'observation des *vedanā* pour bien voir cette tendance du mental à réagir pour ou contre une sensation particulière. Quand on voit plus clairement, plus profondément, ce processus, on arrive à se défaire de cette forme de réactivité.

Des questions ?

Méditant : *Je me demandais pourquoi vous n'aviez pas enlevé votre tee-shirt ? [rires]*

Robin : Je l'ai enlevé !

Méditant : *J'étais dans un endroit bien aéré, le vent me rafraichissait. Est-ce que je n'aurais pas dû m'en réjouir, je n'aurais pas dû savourer la chose ?*

Robin : Non, c'est très bien ! Le Bouddha a beaucoup parlé de la souffrance, mais il n'a pas dit qu'il fallait chercher des situations de souffrance. En général, il y a bien assez d'occasions de souffrance dans la vie. Mais il est vrai que si notre vie est agréable et que notre pratique stagne, il peut être bon de mettre un peu de pression. En fait, une grande partie du *Vinaya*, le code de vie et de discipline des moines, tourne autour du principe du renoncement, c'est-à-dire abandonner volontairement des choses que l'on aime. Mais cela ne concerne pas seulement les moines ! Ce renoncement nous permet notamment de prendre conscience de notre degré de dépendance par rapport à ces choses et de voir ce qui se passe si on y renonce. Le but n'est pas de créer plus de souffrance, mais d'observer comment le mental va réagir dans ces différentes circonstances.

Il est important de ne pratiquer le renoncement qu'à partir du moment où l'on se sent prêt à le faire, de façon à ce que cela génère de la joie. La joie est importante dans la pratique ainsi que le fait de se sentir bien et détendu.

Cela peut paraître contradictoire, mais il y a des enseignements bouddhistes qui mettent l'accent sur *sukha*, le bonheur, parce qu'il arrive que l'on s'attache à un sentiment d'abattement ou de mal-être, et à ce moment-là, c'est le sentiment de *sukha*, de joie, qui nous va nous aider à poursuivre la pratique. Il est donc important, même au quotidien, d'avoir des occasions de joie de façon à soutenir notre pratique. De toute façon en général la vie se charge de nous faire un croc-en-jambe si jamais nous devenons un peu trop blasés. Il y a toujours quelque chose qui vient nous piquer... en particulier en Thaïlande !

Méditant : *Nous sommes attachés à tellement de choses que j'aimerais que vous donniez un exemple de renoncement. Un livre que l'on aime ou quoi d'autre ?*

Robin : Dans les huit préceptes qui sont des préceptes que l'on utilise dans les monastères, mais que l'on peut aussi pratiquer chez soi, on peut par exemple se priver d'un repas l'après-midi ; on mange le matin, le midi et puis plus rien après.

Méditant : *Même pas un tout petit peu ?! ... [rires]*

Robin : Vous pouvez créer votre propre programme, avancer progressivement. L'important étant de maintenir un élément de joie. Si vous avez un sentiment de panique, c'est que vous allez trop vite, trop loin.

Méditant : *Où que l'on n'est pas vraiment prêt ?*

Robin : Si par exemple, vous aimez bien boire du vin, vous pouvez vous engager à ne pas en boire plus d'une fois par semaine. Et puis si une autre occasion se présente dans la semaine, vous direz : « Non, ce n'est pas mon jour, je n'y touche pas. J'ai déjà bu une fois cette semaine, donc je n'en prends pas. » Pour trouver une idée de renoncement, on peut commencer par chercher quelles sont nos « béquilles »... Quand les choses ne vont pas trop bien, vers quoi allez-vous vous réfugier ?

Méditant : *Le chocolat ! [rires]*

Robin : J'ai peut-être été dur tout à l'heure quand je vous ai dit de ne boire du vin qu'une fois par semaine. Vous pourriez aussi dire : « Je supprime le vin un jour par semaine », ou dans votre cas, supprimer le chocolat une fois par semaine. Vous pouvez essayer et puis observer ce qui se passe quand on renonce.

Mais ce n'est pas quelque chose qu'il faut forcer, il faut que cela vienne de l'intérieur, de votre intérêt pour toujours en apprendre plus sur le fonctionnement du mental. Quand on avance dans la vie, que les choses vont leur petit train-train, mais que l'on n'a pas l'impression d'apprendre grand-chose d'important, même quand on a une pratique régulière de la méditation qui nous fait du bien et qui nous apporte de la joie, on peut aussi de temps à autre se dire, au moment de la méditation : « J'aimerais mieux lire un livre ou regarder la télé. » Donc, observez là où le renoncement peut vous aider ou stimuler votre pratique. Il ne s'agit pas de se torturer !

Méditant : *Depuis tout à l'heure on parle d'observation de la souffrance. Si je comprends bien, c'est l'observation de la souffrance qui cause des moments de joie ?*

Robin : La joie peut effectivement naître en partie d'une nouvelle perspective, d'une nouvelle façon de voir les choses dans leur profondeur, quand on réalise que l'on n'est pas obligé de s'identifier à cette souffrance. C'est vrai en particulier pour ce qui concerne les émotions, car elles ont tendance à durer, et nous nous imaginons au bout d'un certain temps que nous sommes cela. Mais la méditation permet de prendre du recul ou plutôt d'ouvrir l'horizon, de donner une vision plus vaste des choses. Dans cette perspective, on

voit la souffrance apparaître, mais aussi, après un certain temps, disparaître. Ainsi, la souffrance apparaît au centre de l'attention et cet espace supplémentaire dans le cœur apporte déjà un sentiment de joie.

Méditant : *Est-il utile, dans la vie de tous les jours, de travailler au niveau du contact puisque le contact, de toute façon, se fait automatiquement ? Ne devrait-on pas plutôt essayer de travailler à couper ce qui vient ensuite, de façon à bloquer les formations mentales ?*

Robin : Il est virtuellement impossible d'empêcher *vedanā* d'apparaître. C'est vrai que l'on peut concentrer notre méditation sur ce point-là, mais dans les *Sutta*, le seul exemple où l'on dit qu'il est possible d'empêcher l'apparition de *vedanā* est dans des formes très élevées de pratiques méditatives.

Méditant : *Dans la vie de tous les jours, on ne peut effectivement pas éviter les sensations de se produire, mais parfois en méditation, la sensation disparaît...*

Robin : En fait, quand la sensation disparaît en méditation, c'est le résultat naturel de la pratique d'attention. Dans votre cas par exemple, c'est effectivement une bonne occasion de développer l'attention profonde. Mais inévitablement, soit parce que vous allez sortir de méditation, soit parce que vous allez reprendre vos activités dans le monde, les contacts et les sensations vont revenir — et ce n'est pas un problème, car l'idée n'est pas d'étouffer les sensations. Mais si, dans votre méditation, vous trouvez des moments de détente et de paix, cela peut être très utile effectivement.

Méditant : *Comme dans la vie on ne peut éviter le contact avec les formes extérieures qui nous arrivent en masse, l'idée est-elle plutôt d'être neutre vis-à-vis de ces sensations ?*

Robin : Le but n'est pas tant d'essayer de rester neutre, mais plutôt d'observer, de voir de près, avec un maximum d'attention, comment le mental a l'habitude de fonctionner.

Méditant : *C'est difficile parce que ça va très vite, surtout dans la vie actuelle.*

Robin : Oui, cela va très vite, en effet... Mais je pense qu'il faut faire attention à ne pas trop essayer d'être détaché ou neutre, parce que cela risque d'être basé sur une idée de comment on aimerait être et non comment on est réellement, et cela peut créer un conflit intérieur parce que nous ne sommes pas à la hauteur de nos attentes. Par contre, si on peut obtenir cette vision pénétrante et cette acceptation, on va commencer à affaiblir ces forces habituelles de réaction. Par exemple, on peut se retrouver dans une situation où quelque chose nous irrite et notre tendance serait de réagir avec colère, mais on peut à ce moment-là s'arrêter à l'observation de l'irritation, lui permettre d'être ressentie, mais ne pas se sentir obligé de tomber dans le piège de la réaction karmique habituelle.

Méditant : *La colère, par exemple, est une énergie énorme dont on peut se sentir prisonnier. Et l'observer est très difficile parce que l'on devient cette énergie. Faudrait-il donc cultiver ce qu'on lit dans le texte, à savoir la patience, pour justement, d'une part, ralentir les processus et, d'autre part, faire qu'on ne soit plus en réaction ?*

Robin : La patience va effectivement main dans la main avec l'acceptation. Ce n'est pas comme avoir de l'aversion vis-à-vis d'une expérience. C'est un *vipāka kamma*, un résultat : c'est la façon dont nous avons vécu notre vie dans le passé qui explique qu'aujourd'hui nous ressentons cette énergie de colère. Mais la patience combinée à l'attention va permettre de l'affaiblir.

Le Bouddha a proposé beaucoup d'autres outils comme antidotes aux émotions fortes comme la colère ou l'irritation, notamment la pratique de *mettā* qui consiste à rayonner de l'amitié bienveillante envers tous les êtres. Si vous apprenez à développer la patience face à

la colère, vous allez parvenir à affaiblir l'énergie jusqu'à ce qu'elle finisse par s'arrêter. Mais l'antidote du Bouddha, la bienveillance envers tous les êtres, consiste à générer une force contraire, un contre-courant. Et quand vous le pratiquez correctement, vous constatez qu'au moment où la colère arrive, vous êtes capable de volontairement dévier l'énergie de la colère et de la transformer en compassion, pardon et gentillesse.

Méditant : *On utilise l'énergie de la colère pour aller dans la direction opposée ?*

Robin : Il faut déjà être attentif à ce que l'on ressent au départ. Si on porte un jugement catégorique sur soi, si on a le sentiment que l'on ne devrait pas se mettre en colère, que l'on devrait être quelqu'un d'aimant et de compatissant, cela va à nouveau créer un conflit dans l'esprit.

Vous disiez que l'on pouvait utiliser la colère dans un sens positif. Dans ce sens, la colère nous montre que nous sommes vivants, que nous avons de l'énergie. Prendre conscience que l'on a beaucoup d'énergie est une bonne chose, car il en faut pour avancer dans la vie spirituelle. Bien sûr, l'énergie de la colère est potentiellement néfaste, mais on peut agir sur elle pour la rediriger positivement. Par contre, si on aborde la question en se disant : « Je ne devrais pas être quelqu'un de colérique », cette énergie n'est plus accessible, car on en fait une partie de soi que l'on refuse de voir en face.

La pratique de la méditation est une pratique de grande humilité, parce que l'on découvre sans cesse en soi des aspects qui sont quasiment des attitudes de gamins capricieux.

Méditant : *J'ai une question à propos du Sutta. Le Bouddha dit : « Le contact cesse, quand la sensation cesse. » Pour un être éveillé qui est sorti du saṃsāra, qui a rompu la chaîne, le contact et les sensations continuent-ils d'exister ?*

Robin : Tant que la personne est encore vivante, tant qu'il y a un organisme vivant et une conscience présente, il y aura contacts et sensations. Ce sont des processus tout à fait naturels liés au corps.

Méditant : *Alors quand il dit : « le contact cesse », c'est ce que l'on appelle le parinibbāna ?*

Robin : Le *parinibbāna* est la mort d'un éveillé. À ce moment-là, il n'y a plus de corps, plus de contacts.

Dans ce contexte, le Bouddha parle d'un contact qui est coloré ou entaché par l'ignorance. Quand on dit : « La conscience cesse, quand l'ignorance cesse », cela ne veut pas dire qu'un être éveillé n'a pas de conscience sensorielle. Cela signifie que la conscience qui est présente n'est en aucun cas guidée par l'ignorance.

Méditant : *Il y a quand même une chose qui est troublante dans tout ce phénomène de cessation, c'est que c'est en contradiction avec la biologie puisque le fondement naturel de la vie c'est la reproduction et la perpétuation. Il est donc assez troublant de voir que le but ultime d'un bouddhiste est la cessation de tout cela. Comment peut-on vivre avec ça ? Si on veut vraiment aller loin, on va quand même se heurter à cette question.*

Robin : Il est vrai que l'on peut avoir l'impression que les enseignements du bouddhisme sont une forme de nihilisme. Le mot « extinction », pour la plupart des gens, évoque « le rien », le vide. Mais cela vient du fait que nous sommes piégés dans un monde de dualité. Nous nous disons : « Si ce n'est pas ceci, c'est forcément cela. » Mais cette façon de voir est une forme d'ignorance, c'est parce que nous n'avons pas la capacité de concevoir une autre possibilité.

C'est l'un des défis auxquels nous sommes confrontés quand nous étudions le nirvana. Le Bouddha n'a pas pu dire grand-chose avec des mots et des concepts pour décrire le nirvana. Pour en parler, il a le plus souvent utilisé la forme négative, et il l'a fait précisément parce que notre mouvement habituel est de créer et de maintenir l'existence. C'est pour contrecarrer et contrebalancer ce mouvement qu'il a employé des mots qui ressemblent à de l'« extinction », qui sont à l'opposé de ce que nous connaissons. À d'autres moments, il a aussi utilisé des mots affirmatifs pour parler du nirvana, comme « paix parfaite » ou « bonheur parfait ».

Nous devons donc être ouverts. Il est vrai que le bouddhisme est une religion assez étrange dans la mesure où son but est quelque chose d'impossible à concevoir. Il est plus facile d'imaginer, par exemple, un paradis dans lequel on va retrouver les gens que l'on a aimés. On peut y projeter toutes les choses que l'on aimerait ou que l'on désire.

L'une des définitions très simple et à la fois très parlante du nirvana est : « l'absence d'avidité, de haine et de vision erronée ». En tant qu'individu, je sais ce que l'on ressent quand on est avide, insatisfait, quand on est dans l'irritation, l'agacement et la confusion, et j'ai aussi le sentiment qu'il est possible que tout cela soit apaisé. Mais, bien que je sente que c'est possible, je ne peux pas vraiment imaginer ce que cela va vraiment être. Si j'essaye trop de me l'imaginer, je risque de me faire croire que je suis un saint ou bien que je suis parfaitement neutre. Quand on agit ainsi, on n'est pas honnête par rapport à ce qui apparaît dans l'instant présent.

Mais il est vrai que, dans un certain sens, l'enseignement du Bouddha va à contrecourant du monde.

*Méditant : La vie c'est être relié, et dans la cessation, on a l'impression d'une espèce d'abandon. De plus, je trouve que c'est contradictoire avec la notion de compassion.*

Robin : Ce n'est pas du tout ainsi que je ressens ou que je comprends les enseignements. Même dans la vie d'un moine ou d'une nonne, le but n'est pas du tout de se couper du monde. En fait, il y a beaucoup de contacts, pas seulement à l'intérieur de la communauté monastique, mais également avec la communauté laïque.

*Méditant : Je parlais de ce qui est censé se passer après la mort. Si on est un être éveillé, qu'on atteint le nirvana, on est censé ne pas revenir. C'est ça que je trouve un peu décalé par rapport à ce que nous vivons tous les jours. Si tout le monde s'éveille, alors.*

Robin : Je pense que pour l'instant ce n'est pas quelque chose qui risque de se produire de sitôt ! Sur notre chemin spirituel, il est important de savoir ce dont nous devons nous occuper. Dans les textes que l'on trouve sur les êtres éveillés, qu'ils soient hommes ou femmes, même si on les entend parler de l'Éveil avec exaltation, on ne trouve absolument aucune trace d'égoïsme, ni de fuite dans le sens d'un manque de compassion. Je comprends votre question. Il y a ici une espèce de mystère : si on ne peut pas dire qu'un Bouddha ou un *Arahant* va aller ici ou là après la mort, cela donne l'impression qu'il va complètement disparaître. Cela fait partie des questions impondérables dans le sens où l'on ne peut trouver de réponse satisfaisante. Certaines écoles bouddhistes sont allées plus loin en évoquant une Terre Pure où tous les Bouddhas se retrouveraient et d'où ils continueraient à bénir les êtres vivants encore dans le *samsāra*. Bien sûr, je ne suis pas en mesure de dire si c'est vrai ou si c'est faux, mais d'après le Canon Pali — les Écritures qui servent de référence dans le Theravada — le Bouddha a simplement dit : « Trouvez cette paix en vous. Cela suffit. »

Méditant : *Pourrions-nous revenir aux cinq khandha ? Le premier est donc rūpa, le corps, la forme. Ensuite il y a la sensation, vedanā, et puis saññā. Qu'est-ce que saññā ?*

Robin : En anglais on traduit ce mot par « perception » ou « aperception ». C'est la reconnaissance cognitive initiale. Par exemple, on regarde le ciel et on reconnaît qu'il est bleu. C'est lié au souvenir d'une expérience passée, mais aussi à des mots que nous attribuons aux choses. Mais cela ne va pas plus loin. *Saññā* est juste une perception première, sur laquelle on n'a encore rien ajouté. Ce n'est pas *vedanā*, la sensation qui accompagne le contact ni le *saṅkhāra* que l'on rajoute : on aime, on n'aime pas, etc.

Méditant : *Donc, saṅkhāra c'est ce que l'on rajoute, c'est une construction, une élaboration, un commentaire... sur saññā ? Et ensuite viennent les consciences ou la conscience ?*

Robin : Il ne faut pas voir ces quatre éléments du mental comme apparaissant les uns après les autres comme dans le cycle de *paṭiccasamuppāda*. Les *khandha* du mental fonctionnent ensemble, on peut difficilement les séparer, car en fait ils se soutiennent les uns les autres.

Méditant : *Une deuxième question à propos de cette roue de l'interdépendance ou coproduction conditionnée. Je ne me souviens plus exactement de cette phrase du Bouddha qui dit : « Quand vous entendez, vous entendez. Quand vous voyez quelque chose, vous voyez ». Cela veut dire que c'est comme si on essayait de retourner à saññā sans le saṅkhāra, c'est-à-dire juste : « Vous voyez, vous voyez », et il n'y a rien par-dessus, c'est bien cela ? Il faudrait en rester à saññā sans rajouter de saṅkhāra ?*

Robin : C'est ainsi que je le comprends, oui.

Méditant : *On ne rajoute rien ?*

Robin : De manière générale, oui, mais cela ne veut pas dire qu'un être éveillé ne peut pas utiliser la pensée. Généralement, en particulier dans ce contexte, le *saṅkhāra* a un attribut de *kamma*, de *cetanā*, d'intention et, dans un sens, la notion d'être pris dans un cycle d'habitudes. Qu'il puisse y avoir simplement de purs *vedanā* et *saññā* sans ajout correspondrait à la possibilité de faire l'expérience des choses librement. Dans l'*Abhidhamma*, vous trouverez peut-être des textes qui parlent de la relation d'un être éveillé par rapport aux *saṅkhāra*. Ils n'auront pas *cetanā*, l'intention, par contre ils auront *sati*, l'attention, qui est considérée comme l'un des *saṅkhāra*... La façon dont je comprends les choses, c'est que chez un être éveillé, il y a encore *vitakka* et *vicāra*, c'est-à-dire la capacité à réfléchir aux choses, mais les enseignements n'en parlent pas beaucoup, car ils s'adressent à ceux d'entre nous qui ne sont pas encore éveillés...

Méditant : *Notre travail consiste-t-il donc essentiellement à essayer de vivre : « Je vois, je vois. J'entends, j'entends » ? Est-ce le sens de la méditation ?*

Robin : Comme je l'ai dit, je ne pense pas que l'on puisse contrôler ses réactions. Toute notre pratique consiste à développer notre attention à nos réactions. Il est vrai que cela commence par l'observation des *vedanā*, des sensations. Par exemple, on mange quelque chose qui a un goût amer, désagréable — c'est un *vedanā* désagréable. À ce moment-là, on pourra peut-être aussi observer l'étape suivante, *saññā*, qui va mettre l'étiquette : « amer ». Et comme notre attention est présente, nous observerons aussi *taṇhā* ou même les *saṅkhāra* que nous créerons autour de ce goût amer : « Je n'aime pas cela. Comment osent-ils me donner une nourriture pareille ! Qui est le cuisinier ? » Tout cela fait partie de notre méditation. Alors oui, quand on mange, on goûte et on doit se limiter au goût, mais, la plupart du temps, on est confronté à ces réactions habituelles. Dans une telle situation, on devra déjà être attentif à ne pas créer encore plus de karma en rapportant son assiette à la cuisine dans un geste de colère, ou en se plaignant ! ...

Méditant : *N'utilise-t-on pas ces constructions mentales tous les jours ? Quand on est face à un morceau d'argile comme celui-ci, on rajoute des constructions mentales volontaires puisqu'on évoque de l'eau, des aliments ou des tas de choses ; donc finalement consciemment, d'un côté il faut laisser simplement ce qui est, mais, si on regarde simplement ce qui est, on rajoute inévitablement des choses.*

Robin : C'est le pouvoir des symboles d'établir des liens délibérément et consciemment. Nous pouvons être conscients des deux niveaux de réalité : oui, ce sont des objets matériels, mais nous pouvons aussi être conscients que nous les utilisons comme des rappels de qualités qui relèvent du cœur.

C'est comme lorsque l'on se prosterne. On peut dire que c'est simplement un acte physique du corps. Mais si, consciemment, on le considère comme un geste d'humilité, d'abandon de soi, cela peut nous ramener à ces qualités de cœur. Dans ce sens, ces gestes de foi et d'abandon peuvent nous aider à développer ces vertus. Mais effectivement, il est bon de réfléchir à ces choses, sinon on risque de mal comprendre les cérémonies et les coutumes. Par exemple, si quelqu'un étend ses jambes en direction du Bouddha, certains vont se fâcher alors que la personne n'a peut-être pas la moindre idée que mettre les pieds dans la direction d'un Bouddha ne se fait pas du tout dans un pays bouddhiste. Cela montre comment on risque de prendre une convention pour une réalité : cette statue ne sera pas offensée que l'on mette les pieds dans sa direction !

Méditant : *Je me pose une question concernant les consciences sensorielles. Dans la médecine occidentale, on définit normalement d'autres types de sens, qu'on appelle intéroception et proprioception. L'intéroception est la perception de l'intérieur du corps, et la proprioception est la perception de la posture du corps. Ces sensations sont très importantes, notamment en méditation.*

Robin : Ne pensez-vous pas que ces formes de perception sont incluses dans la cinquième conscience sensorielle, c'est-à-dire la conscience tactile, celle qui concerne le corps ?

Méditant : *C'est ce que j'ai pensé au début, mais je ne sais si cela peut correspondre. Par exemple, une sensation dans les muscles, une tension musculaire ou des sensations au niveau des viscères — je ne pense pas que ce soit réductible au tactile. Et comme en plus en méditation, on ferme généralement les yeux, le visuel va disparaître. Quant à l'auditif, on peut essayer effectivement d'y faire attention, mais si par contre on se concentre sur le corps, cela va être sur l'intéroception et la proprioception. C'est donc vraiment fondamental, beaucoup plus même que la perception tactile sur le coussin. On va pouvoir se concentrer sur des tensions, un mal-être intérieur par exemple, et ça, c'est de l'intéroception et de la proprioception au sens médical. C'est pour cette raison que je trouve étonnant que cela ne soit pas mentionné dans les textes bouddhiques. On parle toujours des cinq consciences sensorielles, mais on parle également de se concentrer sur des douleurs internes, et pourtant ce n'est pas nommé comme un sens à part entière.*

Robin : Je ne pense pas que la conscience tactile, celle qui est liée au corps, ne corresponde qu'à des sensations extérieures au corps ; si nous avons mal au genou ou à l'estomac, cela entre aussi dans cette catégorie. Quand on pratique *ānāpānasati*, l'observation de la respiration, on dit de sentir l'air qui passe par les narines et cela correspond à la conscience du corps. Nous disons « conscience tactile », mais c'est plus généralement la « conscience du corps », à l'intérieur comme à l'extérieur.

Méditant : *Pour une douleur musculaire ou intramusculaire, on pourrait encore dire que ce sont des tensions internes entre les organes, qu'ils se touchent les uns les autres d'une manière anormale. Mais si c'est une douleur interne à un muscle ou à un organe, c'est difficile. Par exemple des douleurs intracrâniennes, un mal de tête...*

Robin : Pour nous, dans la mesure où il s'agit d'une sensation dont on fait l'expérience au travers du corps, que ce soit à l'intérieur d'un organe ou entre deux organes, c'est toujours cette même conscience corporelle. Il faut élargir la définition. Si le Bouddha était là, on pourrait lui demander d'ajouter peut-être quelques mots supplémentaires.

Méditant : *Il faut peut-être le comprendre dans un sens plus large.*

Robin : C'est vrai que le mot « tactile » est beaucoup trop limitant. C'est vraiment « la conscience qui passe par le corps ».

Il est une heure, il y a un déjeuner qui nous attend. Pendant que vous mangerez, je suggère que vous essayiez d'observer les sensations et tous les *saṅkhāra* qui peuvent apparaître...



Avant que nous continuions la lecture, y a-t-il une question que vous aimeriez aborder maintenant ?

Nous n'allons pas pouvoir finir l'étude du *Sutta*. Je vous invite donc tous, puisque vous avez une copie du texte, à lire les passages que nous n'aurons pas étudiés ensemble. Cet après-midi, je vais essayer de me concentrer sur les passages les plus pertinents.

Lecture du *Sutta* :

23. « *bhikkhu*, sachant et voyant les choses ainsi, retourneriez-vous au passé en songeant : 'Avons-nous existé dans le passé ? N'avons-nous pas existé dans le passé ? Qu'avons-nous été dans le passé ? Comment avons-nous été dans le passé ? Qu'est-ce que, ayant été [antérieurement], nous avons été dans le passé [proche] ?' ? » — « Non, Vénérable. »

*bhikkhu*, sachant et voyant les choses ainsi, vous précipiteriez-vous vers l'avenir en songeant : 'Existerons-nous dans le futur ? N'existerons-nous pas dans le futur ? Que serons-nous dans le futur ? Comment serons-nous dans le futur ? Qu'est-ce que, ayant été [antérieurement], nous serons dans le futur ?' ? » — « Non, Vénérable. »

« Sachant et voyant les choses ainsi, vous interrogeriez-vous avec perplexité sur le présent, en songeant : 'Sommes-nous ? Ne sommes-nous pas ? Que sommes-nous ? Comment sommes-nous ? D'où sommes-nous issus ? Où allons-nous ?' ? » — « Non, Vénérable. »

24. « *bhikkhu*, sachant et voyant les choses ainsi, vous exprimeriez-vous ainsi : 'Nous respectons le Maître et parlons ainsi par respect pour le Maître' ? » — « Non, Vénérable. »

« *bhikkhu*, sachant et voyant les choses ainsi, vous exprimeriez-vous ainsi : 'L'Ascète dit cela et nous le répétons parce qu'il nous le demande' ? » — « Non, Vénérable. »

« *bhikkhu*, sachant et voyant les choses ainsi, reconnaîtrez-vous un autre maître ? » — « Non, Vénérable. »

« *bhikkhu*, sachant et voyant les choses ainsi, retourneriez-vous vers les rituels, les débats boueux et les augures des ascètes et des brahmanes ordinaires en pensant que ces pratiques sont le cœur de la vie religieuse ? » — « Non, Vénérable. »

« *bhikkhu*, parlez-vous uniquement de ce que vous avez connu par l'expérience, que vous avez vu et compris par vous-mêmes ? » — « Oui, Vénérable. »

25. « Bien, *bhikkhu*. Vous avez donc été guidés par moi avec ce Dhamma qui est visible ici et maintenant et donne des résultats immédiats. Il invite à voir et à comprendre ; il conduit à la perfection ; et les sages en ont fait l'expérience directe. C'est en référence à cela qu'il a été dit : '*bhikkhu*, ce Dhamma est



*visible ici et maintenant et donne des résultats immédiats ; il invite à voir et à comprendre ; il conduit à la perfection ; et les sages en ont fait l'expérience directe.' »*

Nous sommes ici confrontés à nouveau à quelque chose qui ressemble à une devinette. D'un côté, le Bouddha a parlé de ce que nous appelons un être humain ou une personne comme d'une collection ou comme d'un flux de causes et d'effets, même d'une vie sur l'autre, et là, il demande aux *bhikkhu* si nous devrions nous identifier à ce qui a existé dans le passé, à ce que nous serons dans le futur ou si nous devons douter de notre existence présente. Comme nous l'avons dit tout à l'heure, tous les *bhikkhu* auxquels le Bouddha s'adresse ont déjà une profonde compréhension de la loi de la causalité. En ce qui les concerne, ils sont déjà au-delà de toute identification avec ce flot de conscience en tant que personne ou « moi ». Donc pour eux la question : « Est-ce que j'existe ou pas ? » n'a plus vraiment lieu d'être, car ils ont eu une vision pénétrante de la façon dont les choses viennent à l'existence.

Ensuite le Bouddha leur demande s'ils répondent ainsi parce qu'ils savent que c'est ce qu'il enseigne. Ils disent que non, s'ils répondent ainsi c'est parce qu'ils l'ont personnellement vécu et expérimenté. Le Bouddha les félicite puis développe les qualités du *Dhamma*.

Le mot « *dhamma* » a plusieurs sens. Ici le Bouddha ne parle pas du *dhamma* en tant qu'Enseignement mais du *dhamma* en tant que Vérité. Les définitions qu'il en donne peuvent être considérées comme des comparaisons avec le nirvana. Il y a d'abord *sanditthiko*, « visible ici et maintenant ». Le nirvana n'est donc pas un lieu qui nécessite que l'on quitte ce monde pour l'atteindre, il est toujours présent, ici même, si on est prêt à le réaliser. Et on peut considérer que le *dhamma* en tant qu'Enseignement est le chemin qui permet de faire cette découverte. Pour décrire le *dhamma*, on dit aussi qu'il est *akāliko*, c'est-à-dire « au-delà du temps ». Et la dernière qualité du *dhamma* est que les sages doivent en avoir une expérience directe par eux-mêmes.

On peut être un découragé parfois et regretter de ne pas être né à l'époque du Bouddha — comme si le Bouddha aurait pu nous tenir par la main et nous conduire au nirvana ! Mais quand on lit la vie des disciples du Bouddha, on voit que beaucoup d'entre eux sont passés par les mêmes difficultés que nous aujourd'hui. Le Bouddha n'avait pas la capacité d'aider ses disciples à s'éveiller simplement en leur donnant une bénédiction ou en les touchant sur le front. Par contre, il avait effectivement la capacité de voir ce qui pouvait bloquer le chemin de chacun et posait donc la question qui allait les aider à dépasser leur blocage. Mais finalement, le travail qu'il faut faire, l'effort qu'il faut fournir pour arriver au bout de ce chemin — qui est un chemin progressif — relève de la responsabilité de chacun.

Des commentaires, des questions ?

Méditant : *Quand il dit que le dhamma donne des résultats immédiats, parle-t-il du dhamma en tant qu'enseignement ?*

Robin : Oui, c'est la qualité *akāliko* du *dhamma*, c'est-à-dire qu'il n'est pas soumis au temps, pas limité par le temps. Ainsi, à l'époque du Bouddha, la Vérité n'était pas différente de ce qu'elle est aujourd'hui.

Méditant : *Nous ne sommes pas des moines ou des nonnes. Sommes-nous vraiment censés nous poser toutes ces questions : avons-nous existé dans le passé, existerons-nous dans le futur ? ...*

Robin : On peut en faire un objet de méditation. C'est un peu comme se poser une devinette à soi-même. Si la réponse est : « Oui, j'ai certainement déjà existé dans le passé, » ou au contraire : « Non, je n'ai certainement pas existé dans le passé », on sait que l'on est

tombé dans le piège de la vision dualiste. Par contre si cela demeure une question, il peut être très sain de se la poser.

Méditant : *Je ne comprends pas pourquoi. Ça ne m'intéresse pas de savoir ce que j'ai été dans le passé. Ce qui m'intéresse, c'est de savoir ce que j'ai à faire maintenant.*

Robin : C'est vrai qu'il est plus important de savoir où nous en sommes dans l'instant présent. Mais il est naturel de se poser la question. D'ailleurs, notre façon de vivre est très probablement influencée par le fait que nous croyons, plus ou moins consciemment, que nous avons existé dans le passé ou que nous allons exister dans l'avenir. Ces considérations sont donc indirectement liées au moment présent. Mais je suis d'accord avec vous : dans le bouddhisme on met surtout l'accent sur le *paccuppanna dhamma*, l'ici et maintenant, dans la mesure où la seule chose que l'on puisse vraiment savoir est ce qui se passe maintenant.

Méditant : *Être dans le moment présent, c'est ne pas s'accrocher à son passé ni s'interroger sur son avenir. Pourtant, nous avons la mémoire qui nous rappelle au passé et l'imagination qui nous attire vers le futur. Devrions-nous les ignorer ?*

Robin : C'est un peu comme la question dont nous avons parlé hier sur la culpabilité. Nous avons fait quelque chose dans le passé et nous continuons à ressentir *vipāka*, le résultat de cette action, aujourd'hui. L'un des aspects de la culpabilité est que nous pensons qu'il y a un « moi » qui a fait cette chose dans le passé. C'est donc lié à une image d'un soi figé. On ne permet pas au passé d'être le passé et on oublie que tout ce que nous avons, dans l'instant, c'est l'instant présent dans lequel on peut s'accorder le pardon et repartir de zéro. De la même manière, on peut passer beaucoup de temps à se faire du souci pour l'avenir alors que cette inquiétude ne nous aide en rien.

Ce n'est pas un problème de se projeter dans le futur quand il s'agit de faire ses courses pour la semaine. Se dire : « Après tout, peut-être que demain je n'existerai plus, et de toute façon, je serai une autre personne, alors à quoi bon prévoir des courses si longtemps à l'avance ? » Ce ne serait pas une forme de sagesse. Nous pouvons projeter, mais sans nous inquiéter, sans nous angoïsser à l'avance : « Si jamais je tombais malade, etc. » On peut perdre beaucoup d'énergie à nous imaginer ce genre de choses et cela ne nous aidera certainement pas avoir un sentiment de paix dans le présent.

Nous allons poursuivre la lecture à la section 10. Ici le Bouddha parle des mesures pratiques à prendre face à la soif du désir quand on suit l'Octuple Sentier. Il aborde le thème de la Parole Juste.

*« Ayant abandonné la parole mensongère, il s'abstient de mensonges. Il dit la vérité, s'attache à la vérité ; il est sûr et digne de confiance ; il ne trompe pas le monde par sa parole. Ayant abandonné la parole calomnieuse, il s'abstient de paroles calomnieuses ; ce qu'il a entendu ici, il ne le raconte pas là-bas pour séparer ceux-là de ceux-ci ; ce qu'il a entendu là-bas, il ne le raconte pas ici pour séparer ceux-ci de ceux-là. Il ne parle qu'en vue de réconcilier ceux qui sont désunis ou d'accroître l'amitié. Il se plaît dans l'harmonie, il trouve son plaisir dans l'harmonie, il trouve sa joie dans l'harmonie. Il ne parle que pour créer l'harmonie. Ayant cessé de parler durement, il s'abstient de paroles dures. Il ne prononce que des paroles aimables, agréables à l'oreille, affectueuses, allant droit au cœur des gens, courtoises ; des paroles que beaucoup espèrent, bonnes pour beaucoup. Ayant abandonné les paroles frivoles, il s'abstient de propos frivoles ; il parle au moment opportun selon les faits ; il parle de ce qui est bien ; il parle du Dhamma et de la discipline ; ses paroles, prononcées au moment opportun, sont dignes d'être retenues, raisonnables, modérées et bénéfiques.*

Vous vous souvenez peut-être que la Parole juste est le troisième facteur de l'Octuple Sentier. Hier, nous avons beaucoup parlé des deux premiers, la Vision juste et l'Intention Juste, et nous avons dit que, même à un niveau fondamental, une partie de la vision juste commence par une compréhension du lien entre causes et effets. C'est vrai pour le monde extérieur, mais également, et c'est très important, pour notre propre cœur, dans la mesure où c'est lié à la loi du karma. Dès lors, quelle que soit notre vision des choses, nous savons que cela va affecter nos intentions. À propos du deuxième facteur de l'Octuple Sentier, l'Intention Juste — les *saṅkhāra* — le Bouddha est très concret. Il dit que nous devons être très attentifs à la tendance que nous avons à nuire, à être même cruels, et à l'autre tendance en nous, celle qui consiste à être attirés par les plaisirs sensoriels et à essayer de trouver un bonheur durable dans le monde matériel. Ce qu'il nous propose, c'est de trouver une façon d'aller à l'encontre de ces tendances. Nous voyons ainsi que l'Octuple Sentier se situe au niveau du quotidien et des relations sociales, et comment toute action est créatrice de *kamma*. Avec le troisième facteur, c'est le *kamma* qui est créé à partir de la parole.

Le quatrième facteur du Sentier s'appelle *sammā-kammanta* qui a la même racine que *kamma*, l'action. Il s'agit là du *kamma* physique, c'est-à-dire la façon dont nous agissons dans nos relations aux autres. Cela s'enchaîne avec la façon dont nous menons notre vie, dont nous gagnons notre vie, le type d'activités (professionnelles ou pas) que nous exerçons.

Vous voulez ajouter quelque chose ?

Méditant : *J'ai quelques difficultés avec l'évaluation de la Parole Juste. Parfois, dans une conversation, on peut commencer par parler de choses superficielles, mais qui amènent ensuite à des questions plus profondes. Je trouve très difficile de supprimer toute forme de conversation soi-disant « frivole ». Parfois on en a besoin.*

Robin : Si l'intention est d'établir un lien avec quelqu'un, une relation d'amitié, c'est quelque chose de bénéfique.

La parole « frivole », c'est plutôt le genre de conversation que l'on a quand on est nerveux, agité ou dans une certaine confusion intérieure, que l'on prend plaisir à parler pour noyer cette confusion, souvent sans même se rendre compte que la personne à qui l'on parle n'est pas du tout intéressée — ce qui est un manque de compassion ! En ce qui me concerne, j'ai observé qu'il m'arrive de remplir l'espace de mots quand je ne veux pas voir quelque chose qui me perturbe au fond de moi. Cet enseignement n'a pas pour but de nous faire corriger la façon dont les autres parlent, mais seulement de nous aider à travailler sur nous-mêmes.

D'un autre côté, si quelqu'un nous parle de choses qui ne nous intéressent pas, cela peut être un acte de gentillesse que d'écouter cette personne qui a probablement besoin d'être soutenue ou d'être entendue. Et parfois rester sans parler peut être une bonne chose pour l'autre personne, car cela lui donne l'occasion d'apprendre des choses sur elle-même.

Méditant : *Quand il dit que le bhikkhu a cessé de parler durement et s'abstient de paroles dures, en fait il ne parle pas de l'intention. Or il existe de nombreux exemples de grands maîtres qui ont eu un langage très dur avec leurs disciples, mais avec l'intention de les faire avancer.*

Robin : Ces paroles sont basées sur *sammā saṅkappa*, l'Intention Juste. Si vous n'avez pas une entière confiance dans le maître qui s'exprime ainsi, dans le fait qu'il fonde sa parole sur *mettā*, vous risquez de ne pas apprendre de cette forme d'enseignement. Mais il est vrai qu'il y a beaucoup d'exemples de maîtres qui ont utilisé un langage très abrupt pour réveiller leurs disciples.

Nous allons passer à la section 12.

35. « *Lorsqu'il voit une forme par l'œil, il n'en saisit ni l'apparence ni les traits. Du fait que, s'il laissait la faculté de l'œil sans surveillance, des états mauvais et malsains de convoitise et de chagrin pourraient l'envahir, il pratique en vue de sa modération, il surveille la faculté de l'œil et il entreprend de la maîtriser.*

« *Lorsqu'il entend un son avec l'oreille... Lorsqu'il sent une odeur avec le nez... Lorsqu'il goûte une saveur avec la langue... Lorsqu'il touche une chose tangible avec le corps... Lorsqu'il a connaissance d'un objet mental par l'esprit, il n'en saisit ni l'apparence ni les traits. Du fait que, s'il laissait la faculté mentale sans surveillance, des états mauvais et malsains de convoitise et de chagrin pourraient l'envahir, il pratique en vue de sa modération, il surveille la faculté mentale et il entreprend de la maîtriser. Ainsi pourvu de cette noble maîtrise des facultés sensorielles, il éprouve intérieurement une félicité qui est immaculée.*

36. « *En allant et en venant, il est de plus en plus présent et conscient. En regardant devant ou autour de lui, il est de plus en plus présent et conscient. En étendant ou pliant ses membres, il est de plus en plus présent et conscient. Portant son bol à aumône et ses vêtements, il est de plus en plus présent et conscient. En mangeant ou en buvant, en mastiquant, en savourant, il est de plus en plus présent et conscient. En déféquant et en urinant, il est de plus en plus présent et conscient. En marchant, debout ou assis, en s'endormant ou en s'éveillant, en parlant ou en se taisant, il est de plus en plus présent et conscient.*

Ce paragraphe nous introduit à deux principes très importants. Le premier est lié à la modération des sens – *indriya samvara*. Ce que l'on appelle *indriya*, ce sont les six bases des sens, tandis que les objets des sens sont appelés *ārammaṇa*, et quand les six se combinent en tant que sphères des sens, on les appelle *āyatana*.

Cela nous ramène à ce que nous avons lu plus tôt, c'est-à-dire que la conscience apparaît aux six portes des sens. Sur les six, c'est la porte de l'esprit qui est la plus importante parce que les cinq autres doivent passer par l'esprit. Ceci est très similaire à ce dont nous avons parlé plus tôt : il y a un contact sensoriel et ensuite *vedanā*, la prise de conscience d'un ressenti particulier, mais là, le Bouddha nous dit : « Arrêtez-vous là ! N'allez pas vous emparer des attributs spécifiques de cette expérience. » Sinon, vous allez tomber dans le piège qui consiste à réagir en disant ou en pensant : « J'aime cela et je veux l'avoir ou le garder. » Ou bien : « Je n'aime pas cela et je veux m'en éloigner. »

Cet enseignement nous permet de mieux nous connaître nous-mêmes, de voir quelles sont les influences qui nous viennent de l'extérieur et qui vont nous aider ou qui vont nous faire du mal. Cet enseignement va donc nous inciter à être plus attentifs. Précisons que lorsqu'on parle de modérer les sens, il faut savoir trouver un juste équilibre. Il ne s'agit pas de contrôler à toute force les perceptions sensorielles sinon la vie risque de devenir étouffante. Cela nécessite donc qu'il y ait un certain degré de compréhension de soi.

La deuxième qualité mentionnée ici est *sampajañña*, c'est-à-dire littéralement « la claire compréhension ». Cette qualité est généralement liée à *sati*, l'attention. L'attention, c'est comme mettre un miroir face à nous, de façon à ce que l'esprit ait cette clarté qui permet de voir où la conscience s'éveille. Par exemple, quand l'attention est bien développée, même quand on est engagé dans une activité, on reste présent à ce qui est, on n'est pas piégé par l'action.

Souvent, quand on parle d'attention, on pense à une concentration sur un objet particulier. Mais *sampajañña* signifie que non seulement on est attentif à une impression sensorielle particulière, mais également au contexte — on a une vision plus vaste qui nous permet de relier cette action à l'ensemble de l'environnement et de voir comment cette

activité particulière nous est reliée dans un sens plus vaste. Dans ce mot on trouve *ñā* qui est la racine du mot *ñāṇa*, la connaissance. Mais il y a aussi deux préfixes *sam* et *pa*, qui sont quasiment contradictoires. *Sam* donne une idée de « regroupement », comme nous l'avons vu, et *pa* veut dire « sortir ». Il semble qu'il y ait donc un équilibre.

Avant d'être moine, j'étais très intéressé par la technique employée par les Indiens d'Amérique pour suivre les animaux sauvages à la trace dans la forêt. Il y avait notamment un maître très réputé dans ce domaine. Lors d'une conférence, il a raconté comment l'un de ses élèves qui était très doué pour suivre les traces de daims, de lièvres, etc., ne s'était cependant pas aperçu, en suivant ces traces, qu'il était arrivé dans une zone pleine de sumac vénéneux. (Avec les orties, on va se gratter pendant une demi-heure, mais avec cette plante, on va avoir des ampoules, du pus et des démangeaisons affreuses pendant au moins une semaine !) C'est un bon exemple pour montrer qu'il peut y avoir de l'attention — parce que cet homme était très doué pour suivre et se concentrer sur les traces des animaux qu'il recherchait —, mais en même temps, une absence de conscience globale, de présence à l'ensemble de l'environnement.

Bien entendu, cette attention globale et ouverte est un principe très utile dans la vie quotidienne. Pour ceux qui se disent : « Je n'ai pas le temps de méditer, de m'asseoir sur mon coussin », cet enseignement montre que tant que l'on est réveillé, que l'on est vivant, on a l'occasion de méditer. Par exemple quand on est assis dans un bureau, on peut prendre conscience du contact du corps sur la chaise, de la lumière que l'on voit, de l'air que l'on respire — toutes choses auxquelles on peut être présent. Mais on peut aussi observer son état d'esprit à ce moment-là : est-on intéressé par ce qui se passe ou bien trouve-t-on les choses ennuyeuses ? A-t-on envie de rentrer chez soi ? Il peut y avoir une présence à ce qui est extérieur, mais aussi à la façon dont on réagit à ce qui est extérieur, c'est-à-dire à l'état d'esprit qui accompagne la situation ou l'action dans l'instant.

C'est pour cette raison que dans la Tradition de la Forêt de Thaïlande, on donne encore plus d'importance à cette pratique de *sati sampajañña* qu'à la pratique de la concentration, *samādhi*. Il y a beaucoup d'histoires qui racontent comment, dans le monastère d'Ajahn Chah, quand un moine voulait se consacrer uniquement à la méditation, Ajahn Chah trouvait toujours quelque chose à lui faire faire. Dans les monastères de forêt de Thaïlande, l'une des activités quotidiennes consiste à balayer les allées. Je me souviens comment je balayais ; et puis je regardais derrière moi et je voyais que de nouvelles feuilles étaient tombées. Cela m'agaçait terriblement ! Alors, je faisais marche arrière, je les ramassais à la main pour avoir le plaisir de voir mon chemin bien net et je continuais à balayer devant moi... mais sans me retourner pour ne pas voir si d'autres feuilles étaient tombées ou pas ! Et bien sûr tous les jours de nouvelles feuilles tombaient. Il est bien évident que si on accomplit un tel travail dans l'espoir d'avoir la satisfaction d'en voir la fin, on ne manquera pas de souffrir. Mais si on le fait en se disant que ce travail doit être fait, que le monastère aura l'air plus propre, que, bien sûr les feuilles reviendront, mais que c'est un geste de bienvenue et d'amitié envers les visiteurs du monastère, cela peut aussi donner un sentiment de joie.

Les balais des monastères sont faits de petits branchages et Ajahn Sumedho raconte qu'il balayait avec tellement de ferveur, qu'à la fin son balai n'avait plus que trois ou quatre petites branches. Au début c'était différent. Quand on lui a demandé de fabriquer son balai, comme le font tous les moines, il s'est dit : « C'est ridicule ! Je vais prendre le premier balai venu ! Je suis venu ici pour méditer pas pour balayer ! » Et tandis qu'il balayait, malheureux et furieux, Ajahn Chah s'est approché de lui avec un grand sourire et lui a demandé : « La

souffrance est-elle dans le fait de balayer ? » Ajahn Sumedho appréciait beaucoup ce parler à la fois abrupt et lumineux d’Ajahn Chah.

C’est l’heure de faire une pause.



Nous allons continuer avec le paragraphe 37.

Lecture du *Sutta* :

37. « *Ainsi pourvu de ce noble ensemble de vertus et de cette noble maîtrise des facultés sensorielles, pourvu de cette noble attention et de cette présence d’esprit, ce bhikkhu trouve un lieu isolé et paisible : une forêt, le pied d’un arbre, une montagne, une grotte, une caverne, un cimetière, un plateau boisé, un endroit découvert ou une meule de paille.*

38. « *Étant revenu de sa tournée d’aumône, après son repas, il s’assied en repliant et croisant ses jambes, il pose son corps bien droit et fixe son attention devant lui. Ainsi, ayant abandonné la convoitise pour les choses du monde, il demeure avec un esprit libre de toute convoitise ; il purifie son esprit de la convoitise. Ayant abandonné la haine et la méchanceté (vyāpāda), il demeure avec un esprit libre de toute méchanceté, bienveillant envers tous les êtres vivants, il purifie son esprit de la haine et de la méchanceté. Ayant abandonné la paresse et la torpeur (thīnamiddha), il demeure avec un esprit libre de toute paresse et torpeur, attentif à la lumière et pleinement conscient, il purifie son esprit de la paresse et de la torpeur. Ayant abandonné l’agitation et le remords (uddhaccakukkucca), il demeure avec un esprit libre de toute agitation et remords ; l’esprit apaisé intérieurement, il purifie son esprit de toute agitation et remords. Ayant abandonné le doute (vicikiccha), il demeure au-delà du doute : il ne se pose aucune question à propos des états malsains, il purifie son esprit de tout doute.*

La première partie de ce que nous venons de lire parle des qualités de *viveka*, c’est-à-dire la solitude. Cet enseignement n’est pas seulement pour les moines et les nonnes, il est valable pour tous. Nous sommes bien d’accord pour dire qu’il est possible de pratiquer l’attention dans toutes les situations, mais trouver un contexte qui va offrir des conditions de silence et d’isolement est une grande aide. Vous aurez remarqué que parmi les exemples de lieux de solitude qui sont donnés ici, beaucoup sont dans la nature. C’est en partie lié au calme que l’on trouve dans la nature, mais aussi, quand on lit la vie des moines qui ont médité dans la nature, on voit comment ils ont su utiliser certains aspects de la nature pour soutenir leur pratique et avancer sur la Voie.

Un exemple évident c’est observer le changement des saisons. Par exemple, en Angleterre, le mois de mai est absolument spectaculaire. Les fleurs sont à couper le souffle tellement elles sont belles. Tout est tellement beau que c’est presque trop, comme si on allait éclater ! Et d’une année sur l’autre, on dirait que la beauté continue à augmenter, qu’elle atteint un degré à peine supportable. Ensuite apparaissent les premiers signes de dégénérescence, et bien que l’été soit également très beau, on ne retrouve plus jamais la même beauté qu’au printemps. Dans ces moments-là, j’observe deux choses en moi : d’une part, la tendance à apprécier la beauté, et en même temps, la résistance au fait qu’elle passe. Même en juin, alors qu’il est encore bien tôt pour déjà penser à la fin et à la décrépitude ! Et tout cela, ce sont des leçons que nous pouvons tirer de notre observation de la nature.

Un autre exemple, c’est passer du temps dans un cimetière de crémation, comme on en trouve en Thaïlande. Ici, en Europe, on ne laisse pas les cadavres comme cela dans un cimetière, mais cela peut être une bonne pratique que d’aller y méditer par une nuit de pleine lune. Regarder les ombres, écouter les bruits... On peut même s’imaginer qu’il y a

des fantômes et sentir ses cheveux se redresser sur la tête ! Et cela, parce qu'au fond, tout ce que l'on vivra là sera un rappel de la mort.

Dans le paragraphe 38, on parle des cinq obstacles. Il me semble que dans l'une des méditations du soir, mardi ou vendredi, nous avons parlé de ces obstacles en détail. Pour ceux qui n'en ont pas entendu parler, il s'agit d'obstacles assez communs que l'on voit apparaître quand on pratique la méditation. Ici les mots employés sont les suivants :

1. La convoitise : ce mot « convoitise » est très proche du désir sensoriel ou sensuel.
2. La méchanceté : quand on dit « méchanceté », il s'agit, en fait de toutes les formes de mauvaise volonté, de colère ou d'aversion.
3. La paresse et la torpeur : les mots anglais correspondants viennent d'une expression qui remonte à l'époque victorienne et qui se réfère à un animal, le paresseux, qui vit dans la forêt tropicale et qui marche très lentement.
4. L'agitation et l'inquiétude : comme je l'ai dit, c'est l'obstacle le plus courant pour la plupart d'entre nous. C'est cette agitation, avec toute son énergie qui monte vers la tête et crée des pensées, qui nous perturbe quand on est en méditation. On a le sentiment d'être assis ici, mais que l'esprit, lui, a presque envie de sortir de ce corps : « Qu'est-ce que je fais ici ? J'ai envie de sortir, d'aller faire des choses. » C'est une espèce de schéma énergétique chronique qui se reproduit sans cesse dans l'esprit et qui est renforcé par notre tendance compulsive à penser. Et pour ce qui est de l'inquiétude, c'est un peu comme une feuille qui s'agite dans le vent. Un exemple assez classique de l'inquiétude — bien que je ne me rappelle pas exactement la racine du mot pali *kukkucca* — c'est quand on a une sensation de gêne dans le corps et que l'on s'angoisse à ce propos : « Qu'est-ce que c'est que ça ? Pourquoi ai-je cette sensation ? Est-ce que c'est grave ? Est-ce le début d'une maladie ? » On laisse le mental s'égarer. Cette inquiétude est une forme d'incertitude qui dérange et perturbe.
5. Le doute : il est assez proche de l'inquiétude, mais il se situe davantage sur le plan intellectuel. Par exemple, on va se poser souvent la question : « A quoi sert de pratiquer ainsi ? » Si cela devient chronique, on a l'impression que l'on ne peut pas avancer, que l'on ne peut pas vraiment s'engager dans une pratique.

Pas dans ce passage, mais dans d'autres *Sutta*, le Bouddha suggère plusieurs manières de travailler sur ces obstacles pour s'en libérer. Par exemple, pour l'obstacle de la méchanceté ou de la mauvaise volonté vis-à-vis de quelqu'un, il propose de développer la qualité opposée qui est la gentillesse, la compassion, ce qui est en soi une méditation tout à fait valable. Beaucoup de maîtres bouddhistes proposent des retraites basées entièrement sur *mettā*, la méditation sur la bienveillance envers tous les êtres. Pendant dix jours, au lieu de se concentrer sur la respiration, les méditants se concentrent sur ce sentiment de bonne volonté envers les autres et apprennent à renforcer et à approfondir ce sentiment.

Pour contrer l'obstacle de la paresse ou de la torpeur, si on a déjà développé une certaine clarté intérieure, on peut regarder cette lumière — c'est l'une des options. Beaucoup de méditants qui ont fait l'expérience de cette lumière intérieure constatent qu'elle donne énormément d'énergie. Quand on est bloqué par l'obstacle de la torpeur, c'est justement parce qu'il n'y a pas beaucoup de lumière dans le corps. Un maître très connu en Thaïlande dit simplement : « Gardez les yeux ouverts quand vous méditez », et même littéralement : « Soyez capables de voir la lumière. » Si vous avez tendance à l'endormissement pendant votre méditation, je vous encourage effectivement à garder les

yeux ouverts, ne serait-ce que juste assez pour faire entrer un peu de clarté et utiliser ce stimulus de la lumière.

Des questions ?

Méditant : *Pourrait-on dire, au lieu d'« agitation et inquiétude », « remords et inquiétude » ?*

Robin : Il est assez inhabituel de traduire le mot pali *kukkucca* par « remords ». Le remords peut être une facette de l'inquiétude, mais l'inquiétude peut avoir beaucoup d'autres aspects.

Méditant : *Comment se libérer du doute ?*

Robin : Une des manières est de rechercher des personnes sages. Quand on est prisonnier du doute, on peut passer des années à douter de tout et de tout le monde. C'est probablement le plus pernicieux de tous les obstacles. Quand on parle du premier niveau d'Éveil, l'une des trois choses dont on s'est libéré pour atteindre ce premier état d'Éveil, c'est justement le doute. Le doute peut vraiment nous emprisonner, au point que même rencontrer de nombreux sages ne nous permet pas de nous en libérer.

Passons maintenant au paragraphe 40.

40. *« Désormais, lorsque ce bhikkhu voit une forme avec l'œil, il ne la convoite plus si elle est agréable ni ne la rejette si elle est désagréable. Il demeure attentif à son corps, l'esprit vaste et sans limites. Il comprend dans leur réalité la libération de l'esprit et la libération par la sagesse au moyen desquelles les états malsains peuvent être éliminés complètement.*

*Ayant ainsi abandonné convoitise et rejet, quelle que soit la sensation qu'il ressent — qu'elle soit agréable, désagréable ou neutre — il ne se réjouit pas de cette sensation, ne l'accueille pas, n'y reste pas attaché. Ce faisant, le plaisir lié aux sensations cesse. Avec la cessation de ce plaisir, l'attachement cesse ; avec la cessation de l'attachement, le processus du devenir cesse ; avec la cessation du processus du devenir, la naissance cesse ; avec la cessation de la naissance cessent le vieillissement et la mort, le chagrin, les lamentations, les peines, l'affliction et le désespoir. C'est ainsi que disparaît tout ce monceau de souffrance.*

*Lorsqu'il entend un son avec l'oreille... Lorsqu'il sent une odeur avec le nez... Lorsqu'il goûte une saveur avec la langue... Lorsqu'il touche une chose tangible avec le corps... Lorsqu'il a connaissance d'un objet mental, il ne le convoite plus s'il est agréable ni ne le rejette s'il est désagréable... Avec la cessation de ce plaisir, l'attachement cesse ; avec la cessation de l'attachement, le processus du devenir cesse ; avec la cessation du processus du devenir, la naissance cesse ; avec la cessation de la naissance cessent le vieillissement et la mort, le chagrin, les lamentations, les peines, l'affliction et le désespoir. C'est ainsi que cesse tout ce monceau de souffrance.*

(Conclusion)

41. *« bhikkhu, gardez en mémoire ce discours brièvement exposé par moi sur la libération par la destruction de la soif du désir. Et souvenez-vous du bhikkhu Sati, fils du pêcheur, comme étant tombé dans le grand filet du désir, dans la grande trame du désir. »*

*Ainsi parla le Bouddha. Les bhikkhu furent satisfaits et se réjouirent des paroles du Bouddha.*

Dans ce passage, le Bouddha évoque la troisième Noble Vérité : *nirodha*, l'extinction. *Nirodha* est un mot assez spécial. Il y a beaucoup de mots en pali pour exprimer la fin, la

---

<sup>1</sup> Cette phrase révèle que la chaîne d'interdépendance est brisée au maillon situé entre sensation et désir avide. La sensation apparaît nécessairement parce que le corps, acquis du fait de la soif du désir passée, est soumis à la maturation de karmas passés. Cependant, si on ne se délecte pas de la sensation, le désir avide n'aura pas l'occasion d'apparaître et d'enclencher les réactions de désir et d'aversion qui fournissent le combustible aux maillons suivants. Ainsi le cycle peut arrêter sa course.



décrépitude ou la mort. Mais ce mot *nirodha* est utilisé pour dire que quelque chose cesse parce que le combustible qui alimentait cette chose a cessé d'affluer.

Dans ce passage, le Bouddha emploie le mot *nandi* dans le sens de « délice ». Ce mot est parfois utilisé comme synonyme de *taṇhā*, la soif du désir, mais dans ce contexte il signifie la « félicité », une « joie saine ». Un des plus célèbres disciples du Bouddha s'appelait Ananda, « Celui qui a beaucoup de *nandi* », c'est-à-dire de félicité. Il faut faire attention aux mots palis qui, selon le contexte, ont parfois des sens différents, voire opposés.

Le Bouddha termine ce discours avec la cessation de la souffrance en employant le terme *nirodha* parce que ce qui alimentait la souffrance n'est plus présent. Là, il met à nouveau l'accent sur ce que nous avons beaucoup discuté pendant ce week-end : l'étape de la sensation et ce qui arrive à partir de cette sensation — ce chaînon crucial dans la roue de l'interdépendance.

Méditant : *Dans la note de bas de page : « Cette phrase révèle que la chaîne d'interdépendance est brisée au maillon situé entre sensation et désir avide... » Je pensais que la sensation, agréable, désagréable ou neutre n'était pas liée au karma.*

Robin : Il s'agit là de *vipāka-kamma*. Le simple fait que l'on ait un corps, que l'on se soit réincarné, est le fruit du karma. Le Bouddha lui-même est né du fruit de son karma. Quand il est né, il était encore un être non éveillé.

Méditant : *Est-ce que cela veut dire aussi qu'au moment de la maturation du karma, c'est-à-dire au moment où les conséquences de nos actes passés vont se produire, on a un libre arbitre, on peut intervenir ?*

Robin : Oui et non. Dans un certain sens, il est vrai qu'à chaque instant on a la possibilité d'être attentif, présent, vigilant. D'une certaine manière, on est toujours libre de réagir de façon spontanée et honnête. Mais en même temps, dans la mesure où l'on n'est encore pas libéré d'*avijjā*, l'ignorance, quelque chose va colorer notre perception des choses. C'est un peu comme la question d'hier sur la spontanéité : d'un côté, on peut dire qu'on est libre de répondre de manière spontanée, mais, en réalité, ce qui vient « spontanément » est quelque chose de conditionné par le passé et donc nécessairement chargé de préjugés. Mais il y a des maîtres, comme Ajahn Sumedho, qui valorisent énormément la possibilité d'être parfaitement présent et attentif dans l'instant. Ils affirment qu'il s'agit là de réels moments de libération. Pour eux, la réponse à votre question serait donc plutôt oui que non !

Méditant : *N'y a-t-il pas des plaisirs légitimes qui n'engendrent pas d'attachement, comme profiter d'un beau coucher de soleil ?*

Robin : Il y a effectivement des plaisirs que l'on peut vraiment déguster. Plusieurs disciples éveillés du Bouddha ont écrit des poèmes sur « l'exaltation », c'est-à-dire l'expression de leur joie. Dans ces textes, il y a de nombreuses références à l'appréciation des beautés de la nature, mais il n'y a aucune forme d'attachement dans la mesure où, si la beauté disparaît, ce n'est pas un problème.

Méditant : *Est-ce que le karma influe sur les événements extérieurs ou seulement sur notre attitude intérieure ?*

Robin : C'est une question que l'on se pose souvent. Je ne peux pas répondre avec certitude. Il est vrai que dans les milieux bouddhistes, quand quelque chose se produit, les gens ont tendance à essayer de l'expliquer en disant c'est le fruit d'un karma. Il y a l'exemple d'un disciple du Bouddha qui, semble-t-il, a essayé de l'assassiner. Dans les

Commentaires, il est écrit que cet acte était lié à une vie antérieure du Bouddha et que ce karma avait mûri au point d'influencer les événements de sa vie dans le monde extérieur.

Je n'ai rien lu où le Bouddha dise : « Oui, c'est possible, » ou : « Non, ce n'est pas possible. » Je pense que son attitude dans ses discours, est plutôt de nous montrer que le karma existe, que le karma fonctionne, mais pas en disant directement : « Ceci est le résultat de cela. » Pour comprendre toute la complexité du karma, il faudrait vraiment avoir l'esprit d'un Bouddha, sinon cela nous rendrait fous.

Ce qui est conseillé, c'est donc d'utiliser les notions de karma dans des situations de la vie où elles seraient utiles et évidentes. Cela permet parfois d'apprendre à se connaître. Par exemple, quand je me sens un peu nerveux ou irritable, je sais que je ferais mieux de ne pas aller parler à telle ou telle personne. Je peux même prédire parfois que si je vais effectivement voir cette personne et commencer à discuter avec elle, cela va finir en conflit. Et malgré tout, je me sens poussé à le faire. C'est presque comme si je voyais déjà arriver le résultat d'avance. Il y a une sorte d'élan qui me pousse — karmique peut-être — qui fait que je vois arriver le conflit, mais j'y vais quand même. Par contre, s'il y a quelque chose en moi qui est capable de voir cet élan, il peut aussi le retenir, faire preuve de modération, ce qui permet d'avoir une attitude plus sage. Cela, c'est le côté pratique et utile du karma dans notre quotidien. Maintenant, si une branche nous tombe sur la tête, il sera difficile de savoir comment le karma a opéré !

*Méditant : Au Refuge nous avons eu plusieurs cours sur le karma où on nous disait que le karma était un processus, un phénomène purement mental, surtout dans le Theravada. Ainsi, l'exemple de la branche ne pourrait pas être considéré comme lié à un karma.*

Robin : Dans un certain *Sutta*, le Bouddha dit que si une personne tue beaucoup de gens dans une vie, dans d'autres vies, elle mourra jeune. Il ne dit pas que ce sont les personnes qui ont été tuées par lui qui vont le retrouver dans cette autre vie pour se venger, mais simplement que l'une des conséquences de la cruauté, ou du fait de tuer, est de mourir jeune.

Mais le Bouddha a dit lui-même que ces choses sont tellement complexes que nous deviendrions fous si nous essayions de les comprendre. N'utilisez donc la notion de karma que dans la limite où elle peut vous être utile dans votre quotidien. Par exemple, si on mange une nourriture qui a des bactéries et qui nous rend malades, on ne va pas forcément se dire tout de suite que c'est le fruit d'un karma. C'est peut-être simplement une loi de cause à effet : il y a tel ingrédient dans cette nourriture qui ne convient pas au corps — c'est aussi simple que cela. Observer la loi de cause à effet est toujours un chemin qui fait avancer vers la sagesse.

Il est presque 6 heures. Je pense qu'il serait bien de terminer par quelques minutes de silence, car parler de la loi du karma serait sans fin !



Merci d'être venus et d'avoir partagé votre week-end avec moi. C'est toujours un plaisir de voir des gens qui s'intéressent à ces questions. Merci aussi à Betty de m'avoir invité et de mettre un lieu pareil à la disposition de tous pour permettre ce genre de rencontres.

Nous allons terminer en rendant hommage au Bouddha :

*Arahāṃ sammāsambuddho bhagavā,*  
*Buddhāṃ bhagavantāṃbhivādemī* (prostration)  
*Svākkhāto bhagavatā dhammo,*  
*Dhammāṃ namassāmi* (prostration)  
*Supatipanno bhagavato sāvakaśaṅgho,*  
*śaṅghāṃ namāmi* (prostration).



*Sutta 38 du Majjhima Nikāya*  
*le Mahā-Taṇhā-Sankāya*  
**« Grand Discours sur l’Avidité »**  
**ou**  
**« Grand Discours sur la Destruction de**  
**la Soif du Désir »**

dans la traduction de Bhikkhu Bodhi

Traduction de l’anglais : Jeanne Schut

Notes :

DN : *Dhīga Nikāya*

MA : *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā*

MN : *Majjhima Nikāya*

(Situation)

1. Ainsi ai-je entendu. À une certaine occasion, le Bouddha vivait à Savatthi, dans le Verger de Jeta, le parc offert par Anathapindika.

2. À ce moment-là, un *bhikkhu* nommé Sati Kevatthaputta (fils du pêcheur) eut l'idée erronée suivante : « Selon ma compréhension du *Dhamma* enseigné par le Bouddha, c'est la même conscience (*viññāṇa*) qui transmigre et qui erre à travers le cycle des renaissances, pas une autre. »

3. De nombreux *bhikkhu*, ayant entendu dire cela, s'approchèrent de Sati, fils du pêcheur, et lui dirent : « Est-il vrai, ami Sati, que vous avez cette idée erronée ? » « C'est vrai, mes amis. Selon ma compréhension du *Dhamma* enseigné par le Bouddha, c'est la même conscience qui transmigre et qui erre à travers le cycle des renaissances, pas une autre. »

Alors, ces *bhikkhu*, afin de le détourner de cette idée erronée, le pressèrent de questions encore et encore et lui recommandèrent : « Ne parlez pas de cette façon, ami Sati. N'interprétez pas d'une manière inexacte la parole du Bouddha. Il n'est pas bon de mal interpréter la parole du Bouddha. Le Bouddha ne dirait jamais cela. Au contraire, de maintes façons, il a expliqué la conscience comme naissante de conditions interdépendantes, car sans condition, la conscience ne se produit point. »

Malgré ces avertissements, questions et recommandations de la part de ces *bhikkhu*, Sati, fils du pêcheur, maintenait obstinément son idée erronée et persistait dans ses allégations.

4. N'ayant pu le détourner de son idée erronée, ces *bhikkhu* s'approchèrent du Bouddha. Ils lui rendirent hommage, s'assirent à l'écart sur un côté et lui racontèrent tout ce qui s'était passé en ajoutant : « Vénérable, si nous vous rapportons maintenant ce cas, c'est parce que nous n'avons pas pu détourner le *bhikkhu* Sati de son idée erronée. »

5. Le Bouddha dit alors à un *bhikkhu* : « Allez, dites au *bhikkhu* Sati en mon nom, que le maître l'appelle. » « Oui, Vénérable », répondit le *bhikkhu*. Puis il s'approcha de Sati et l'informa : « Ami Sati, le maître vous appelle. »

« Entendu, ami » répondit Sati, puis il alla voir le Bouddha. Il lui rendit hommage, et s'assit à l'écart sur le côté. Le Bouddha lui demanda : « Est-il exact, Sati, que cette idée erronée est née en vous : 'Selon ma compréhension du *Dhamma* enseigné par le Bouddha, c'est la même conscience qui transmigre et qui erre à travers le cycle des renaissances, pas une autre' ? »

*Bhikkhu* Sati répondit : « C'est exact, Vénérable. Selon ma compréhension du *Dhamma* enseigné par le Bouddha, c'est la même conscience qui transmigre et qui erre à travers le cycle des renaissances, pas une autre. »

« Quelle est cette conscience, Sati ? »

« Vénérable, c'est ce qui parle, qui sent et qui ressent, ici et là, le résultat des bonnes et des mauvaises actions. »

Le Bouddha dit : « De qui, homme malavisé, avez-vous entendu que j'aie enseigné le *Dhamma* de cette manière ? Homme malavisé, n'ai-je pas de maintes façons expliqué la conscience comme naissant de conditions interdépendantes car sans condition la conscience ne se produit point ? Cependant vous, homme malavisé, en présentant de façon erronée une idée que vous avez saisie de manière incorrecte, non seulement vous m'interprétez d'une manière inexacte mais aussi vous vous faites du mal et vous accumulez beaucoup de démérites. Car cela vous apportera, homme malavisé, beaucoup de malheur et de souffrance pendant longtemps. »

6. Ensuite le Bouddha s'adressa aux autres *bhikkhu* en ces termes : « Qu'en pensez-vous, *bhikkhu* ? Sati a-t-il obtenu la moindre étincelle de sagesse de ce *Dhamma* et de cette discipline ? »

Les *bhikkhu* répondirent : « Comment l'aurait-il pu, Vénérable ? Certes non, Vénérable. »

Cela étant dit, le *bhikkhu* Sati restait assis en silence, consterné, les épaules tombantes, la tête basse, incapable de parler. Voyant cela, le Bouddha lui dit : « Homme malavisé, vous serez reconnu par votre propre idée erronée. Je vais interroger les autres *bhikkhu* à ce propos. »

7. Ensuite le Bouddha s'adressa aux *bhikkhu* en disant : « *Bhikkhu*, comprenez-vous le *Dhamma* enseigné par moi de la même manière que ce *bhikkhu* Sati, qui en interprétant ma parole d'une manière erronée, non seulement se fait du mal, mais accumule aussi beaucoup de démérites ? »

« Certes non, Vénérable. Car dans de nombreux discours, le Bienheureux a expliqué la conscience comme naissante de conditions interdépendantes puisque, sans condition, la conscience ne se produit point. »

« Bien *bhikkhu*. Il est bon que vous ayez ainsi compris le *Dhamma* que j'ai enseigné. De maintes façons, j'ai expliqué la conscience comme naissante de conditions interdépendantes puisque sans condition, la conscience ne se produit point. Cependant ce *bhikkhu* Sati en présentant d'une façon erronée une idée qu'il a saisie de façon erronée, non seulement interprète ma parole d'une manière inexacte, mais encore il se fait du mal et accumule beaucoup de démérites. Car cela lui apportera beaucoup de malheur et de souffrance pendant longtemps. »

(Conditionnalité de la conscience)

8. « *Bhikkhu*, telle ou telle conscience est nommée suivant telle ou telle condition à cause de laquelle elle prend naissance<sup>2</sup> : ainsi, en dépendance de l'œil et des formes matérielles, naît une conscience et elle est appelée conscience visuelle ; en dépendance de l'oreille et des sons, naît une conscience et elle est appelée conscience auditive ; en dépendance du nez et des odeurs naît une conscience et elle est appelée conscience olfactive ; en dépendance de la langue et des saveurs, naît une conscience et elle est appelée conscience gustative ; en dépendance du corps et des objets tangibles par ce corps, naît une conscience et elle est

---

<sup>2</sup> MA : Le but de cette comparaison est de montrer qu'il n'y a pas de transmigration de conscience par les portes des sens. De la même manière qu'un feu de bûches brûle en dépendance avec les bûches et cesse quand son combustible est épuisé sans transmigrer vers des fagots pour être reconnu comme un feu de fagots, la conscience née par les yeux en dépendance avec l'œil et les formes, cesse quand ses conditions sont retirées sans transmigrer vers l'oreille, etc. pour être reconnue comme conscience auditive, etc. Ainsi, le Bouddha dit effectivement : « Pour ce qui concerne la conscience, il n'y a pas même la moindre transmigration de porte en porte, alors comment ce Sati malavisé peut-il parler de transmigration d'une existence à une autre ? »

appelée conscience tactile ; en dépendance de l'esprit et des objets mentaux, naît une conscience et elle est appelée conscience mentale. C'est comme un feu que l'on nomme d'après tel ou tel combustible qui l'alimente. Si ce feu brûle à cause du bois, il est appelé feu de bois ; si ce feu brûle à cause de fagots, il est appelé feu de fagots ; si ce feu brûle à cause de l'herbe, il est appelé feu d'herbe ; si ce feu brûle à cause de la bouse sèche, il est appelé feu de bouse ; si ce feu brûle à cause de la paille, il est appelé feu de paille ; si ce feu brûle à cause d'ordures, il est appelé feu d'ordures. De même, telle ou telle conscience est nommée suivant telle ou telle condition à cause de laquelle elle prend naissance. Quand, en dépendance de l'œil et des formes matérielles, naît une conscience, elle est appelée conscience visuelle (...), en dépendance de l'esprit et des objets mentaux, naît une conscience, elle est appelée conscience mentale.

(Questions générales sur l'existence)

9. « *Bhikkhu*, voyez-vous : 'Ceci est venu à l'existence' ? » — « Oui, Vénérable. »

« *Bhikkhu*, voyez-vous : 'Ceci est venu à l'existence alimenté par cela' ? » — « Oui, Vénérable. »

« *Bhikkhu*, voyez-vous : 'Ce qui est venu à l'existence alimenté par cela, cesse d'exister avec la cessation de cet aliment<sup>3</sup>' ? » — « Oui, Vénérable. »

10. « *Bhikkhu*, le doute arrive-t-il quand on se pose des questions comme : 'Ceci est-il venu à l'existence ?' » — « Oui, Vénérable. »

« *Bhikkhu*, le doute arrive-t-il quand on se pose des questions comme : 'Ceci est-il ou non venu à l'existence alimenté par cela ?' » — « Oui, Vénérable. »

« *Bhikkhu*, le doute arrive-t-il quand on se pose des questions comme : 'Ce qui est venu à l'existence alimenté par cela cesse-t-il ou non d'exister avec la cessation de cet aliment ?' » — « Oui, Vénérable. »

11. « *Bhikkhu*, le doute se dissipe-t-il lorsqu'on voit la réalité des choses avec sagesse : 'Ceci est venu à l'existence' ? » — « Oui, Vénérable. »

« *Bhikkhu*, le doute se dissipe-t-il lorsqu'on voit la réalité des choses avec sagesse : 'Ceci est venu à l'existence alimenté par cela' ? » — « Oui, Vénérable. »

« *Bhikkhu*, le doute se dissipe-t-il lorsqu'on voit la réalité des choses avec sagesse : 'Ce qui est venu à l'existence alimenté par cela, cesse d'exister avec la cessation de cet aliment' ? » — « Oui, Vénérable. »

---

<sup>3</sup> Je considère ici que le *sambhavesinam* est l'un des rares exemples de participe futur actif en *-esin* (réf. *Les Versets des Anciens 1 : Theragāthā*, n. 527 de Norman et *Grammaire du Pali* de Gelger, 193A.) Les commentateurs, que j'ai suivis dans la première édition de ce livre, considèrent *-esin* comme une formation adjectivale de *esati*, « chercher/rechercher » et expliquent donc cette phrase comme : « Ceux qui recherchent une nouvelle existence ». Le mot « aliment » (*āhāra*) doit être compris ici dans un sens très large, en tant que condition majeure pour la continuité de la vie de l'individu. La nourriture physique (*kabalinkāra āhāra*) est une condition importante pour le corps physique, le contact pour la sensation, la volition mentale pour la conscience et la conscience pour le corps-esprit, l'organisme psychophysique dans sa totalité. La soif du désir est appelée « l'origine de l'aliment » dans la mesure où la soif du désir de l'existence précédente est à la source de l'individu présent avec sa dépendance et sa consommation permanente des quatre « aliments » dans cette existence. Pour une compilation annotée des textes canoniques et des commentaires sur les aliments, voir *Les Quatre Aliments de la Vie* de Nyanaponika Thera.

12. « *Bhikkhu*, êtes-vous donc libérés du doute en ce qui concerne : ‘Ceci est venu à l’existence’ ? » — « Oui, Vénérable. »

« *Bhikkhu*, êtes-vous donc libérés du doute en ce qui concerne : ‘Ceci est venu à l’existence alimenté par cela’ ? » — « Oui, Vénérable. »

« *Bhikkhu*, êtes-vous donc libérés du doute en ce qui concerne : ‘Ce qui est venu à l’existence alimenté par cela, cesse d’exister avec la cessation de cet aliment’ ? » — « Oui, Vénérable. »

13. « *Bhikkhu*, avez-vous bien vu, tel que c’est, avec sagesse : ‘Ceci est venu à l’existence’ ? » — « Oui, Vénérable. »

« *Bhikkhu*, avez-vous bien vu, tel que c’est, avec sagesse : ‘Ceci est venu à l’existence alimenté par cela’ ? » — « Oui, Vénérable. »

« *Bhikkhu*, avez-vous bien vu, tel que c’est, avec sagesse : ‘Ce qui est venu à l’existence alimenté par cela, cesse d’exister avec la cessation de cet aliment’ ? » — « Oui, Vénérable. »

14. « *Bhikkhu*, aussi purifiée et lumineuse que soit cette vision des choses, si vous vous y attachez et si vous la chérissez comme un trésor personnel, serez-vous capables de comprendre que ce *Dhamma*, semblable à un radeau, est enseigné non pas pour s’en saisir<sup>4</sup>, mais [seulement] pour traverser ? » — « Certainement non, Vénérable. »

« Par contre, *bhikkhu*, aussi purifiée et lumineuse que soit cette vision des choses, si vous ne vous y attachez pas et si vous ne la chérissez pas comme un trésor personnel, serez-vous capables de comprendre que ce *Dhamma*, semblable à un radeau, est enseigné non pas pour s’en saisir, mais [seulement] pour traverser ? » — « Oui, Vénérable. »

(Aliments et interdépendance)

15. « *Bhikkhu*, il existe quatre sortes d’aliments pour maintenir l’existence des êtres déjà venus à l’existence et aussi pour soutenir ceux qui sont sur le point de venir à l’existence. Quelles sont ces quatre sortes d’aliments ? La première est la nourriture physique, légère ou solide ; la seconde est le contact [entre les organes des sens et les objets sensoriels] ; la troisième est la volition mentale ; la quatrième est la conscience.

16. « Cependant, *bhikkhu*, quelles sont la source, l’origine et la provenance de ces quatre sortes d’aliments ? La soif du désir (*taṇhā*) est la source, l’origine et la provenance de ces quatre sortes d’aliments. Cependant quelles sont la source, l’origine et la provenance de cette soif du désir ? La sensation (*vedanā*) est la source, l’origine et la provenance de cette soif du désir. Cependant quelles sont la source, l’origine et la provenance de cette sensation ? Le contact (*phassa*) est la source, l’origine et la provenance de cette sensation. Cependant quelles sont la source, l’origine et la provenance de ce contact ? Les six sphères sensorielles (*saḷāyatana*) sont la source, l’origine et la provenance de ce contact. Cependant quelles sont la source, l’origine et la provenance de ces six sphères sensorielles ? Les phénomènes mentaux et physiques (*nāmarūpa*) sont la source, l’origine et la provenance de ces six sphères sensorielles. Cependant quelles sont la source, l’origine et la provenance de ces phénomènes mentaux et physiques ? La conscience (*viññāṇa*) est la source, l’origine et la provenance de ces phénomènes mentaux et physiques. Cependant quelles sont la source, l’origine et la provenance de cette conscience ? Les formations mentales (*saṅkhāra*) sont la source, l’origine et la provenance de cette conscience. Cependant quelles sont la source,

---

<sup>4</sup> Ceci est dit pour montrer aux *bhikkhu* qu’ils ne doivent pas même s’attacher à la vision juste de la méditation de la vision pénétrante. La comparaison avec le radeau se réfère au MN 22.13.



l'origine et la provenance de ces formations mentales ? L'ignorance (*avijjā*) est la source, l'origine et la provenance de ces formations mentales.

(Développement sur l'apparition des phénomènes)

17. « De cette façon, *bhikkhu*, par l'ignorance sont conditionnées les formations mentales ; par les formations mentales est conditionnée la conscience ; par la conscience sont conditionnés les phénomènes mentaux et physiques ; par les phénomènes mentaux et physiques sont conditionnées les six sphères sensorielles ; par les six sphères sensorielles est conditionné le contact ; par le contact est conditionnée la sensation ; par la sensation est conditionnée la soif du désir ; par la soif du désir est conditionné l'attachement (*upādāna*) ; par l'attachement est conditionné le processus du devenir (*bhāva*) ; par le processus du devenir est conditionnée la naissance (*jāti*), et ainsi conditionnés par la naissance, se produisent le vieillissement et la mort, le chagrin, les lamentations, les peines, l'affliction et le désespoir. Telle est l'origine de tout ce monceau de souffrance.

(Questions inversées sur l'apparition des phénomènes)

18. « Il a été dit : 'Par la naissance sont conditionnés le vieillissement et la mort'. D'après vous, *bhikkhu*, le vieillissement et la mort sont-ils conditionnés ou non par la naissance ? Sinon, voyez-vous une autre raison ? »

« Vénérable, par la naissance sont conditionnés le vieillissement et la mort. Nous voyons que par la naissance sont conditionnés le vieillissement et la mort. »

« Il a été dit : 'Par le processus du devenir est conditionnée la naissance'. D'après vous, *bhikkhu*, la naissance est-elle conditionnée ou non par le processus du devenir ? Sinon, voyez-vous une autre raison ? »

« Vénérable, par le processus du devenir est conditionnée la naissance. Nous voyons que par le processus du devenir est conditionnée la naissance. »

« Il a été dit : 'Par l'attachement est conditionné le processus du devenir'. D'après vous, *bhikkhu*, le processus du devenir est-il conditionné ou non par l'attachement ? Sinon, voyez-vous une autre raison ? »

« Vénérable, par l'attachement est conditionné le processus du devenir. Nous voyons que par l'attachement est conditionné le processus du devenir. »

« Il a été dit : 'Par la soif du désir est conditionné l'attachement'. D'après vous, *bhikkhu*, l'attachement est-il ou non conditionné par la soif du désir ? Sinon, voyez-vous une autre raison ? »

« Vénérable, par la soif du désir est conditionné l'attachement. Nous voyons que par la soif du désir est conditionné l'attachement. »

« Il a été dit : 'Par la sensation est conditionnée la soif du désir'. D'après vous, *bhikkhu*, la soif du désir est-elle conditionnée ou non par la sensation ? Sinon, voyez-vous une autre raison ? »

« Vénérable, par la sensation est conditionnée la soif du désir. Nous voyons que par la sensation est conditionnée la soif du désir. »

« Il a été dit : 'Par le contact est conditionnée la sensation'. D'après vous, *bhikkhu*, la sensation est-elle conditionnée ou non par le contact ? Sinon, voyez-vous une autre raison ? »

« Vénérable, par le contact est conditionnée la sensation. Nous voyons que par le contact est conditionnée la sensation. »

« Il a été dit : ‘Par les six sphères sensorielles est conditionné le contact’. D’après vous, *bhikkhu*, le contact est-il conditionné ou non par les six sphères sensorielles ? Sinon, voyez-vous une autre raison ? »

« Vénérable, par les six sphères sensorielles est conditionné le contact. Nous voyons que par les six sphères sensorielles est conditionné le contact. »

« Il a été dit : ‘Par les phénomènes mentaux et physiques sont conditionnées les six sphères sensorielles’. D’après vous, *bhikkhu*, les six sphères sensorielles sont-elles conditionnées ou non par les phénomènes mentaux et physiques ? Sinon, voyez-vous une autre raison ? »

« Vénérable, par les phénomènes mentaux et physiques sont conditionnées les six sphères sensorielles. Nous voyons que par les phénomènes mentaux et physiques sont conditionnées les six sphères sensorielles. »

« Il a été dit : ‘Par la conscience sont conditionnés les phénomènes mentaux et physiques’. D’après vous, *bhikkhu*, les phénomènes mentaux et physiques sont-ils conditionnés ou non par la conscience ? Sinon, voyez-vous une autre raison ? »

« Vénérable, par la conscience sont conditionnés les phénomènes mentaux et physiques. Nous voyons que par la conscience sont conditionnés les phénomènes mentaux et physiques. »

« Il a été dit : ‘Par les formations mentales est conditionnée la conscience’. D’après vous, *bhikkhu*, la conscience est-elle conditionnée ou non par les formations mentales ? Sinon, voyez-vous une autre raison ? »

« Vénérable, par les formations mentales est conditionnée la conscience. Nous voyons que par les formations mentales est conditionnée la conscience. »

« Il a été dit : ‘Par l’ignorance sont conditionnées les formations mentales’. D’après vous, *bhikkhu*, les formations mentales sont-elles conditionnées ou non par l’ignorance ? Sinon, voyez-vous une autre raison ? »

« Vénérable, par l’ignorance sont conditionnées les formations mentales. Nous voyons que par l’ignorance sont conditionnées les formations mentales. »

(Récapitulation sur l’apparition des phénomènes)

19. « Bien, *bhikkhu*. Dans ce cas, vous et moi, nous disons la même chose : « Quand ceci existe, cela vient à l’existence ; ceci apparaissant, cela apparaît. » [263] C’est-à-dire que par l’ignorance sont conditionnées les formations mentales ; par les formations mentales est conditionnée la conscience (...); par la naissance sont conditionnés le vieillissement et la mort, le chagrin, les lamentations, les peines, l’affliction et le désespoir. Telle est l’origine de tout ce monceau du malheur.

20. « Cependant, *bhikkhu*, avec la disparition et la cessation complètes de l’ignorance, les formations mentales cessent ; avec la cessation des formations mentales, la conscience cesse ; avec la cessation de la conscience, les phénomènes mentaux et physiques cessent ; avec la cessation des phénomènes mentaux et physiques, les six sphères sensorielles cessent ; avec la cessation des six sphères sensorielles, le contact cesse ; avec la cessation du contact, la sensation cesse ; avec la cessation de la sensation, la soif du désir cesse ; avec la cessation de la soif du désir, le processus du devenir cesse ; avec la cessation du processus du devenir, la naissance cesse ; avec la cessation de la naissance, cessent le vieillissement et la mort, le chagrin, les lamentations, les peines, l’affliction et le désespoir. Telle est la cessation de tout ce monceau de souffrance. »

(Développement sur la cessation des phénomènes)

21. « Il a été dit : ‘Avec la cessation de la naissance cessent le vieillissement et la mort’. D’après vous, *bhikkhu*, avec la cessation de la naissance, le vieillissement et la mort cessent-ils ou ne cessent-ils pas ? Ou sinon, comment voyez-vous les choses ? »

« Vénérable, avec la cessation de la naissance, cessent le vieillissement et la mort. Nous voyons qu’avec la cessation de la naissance cessent le vieillissement et la mort.

[De cette façon, le dialogue continue et il remonte inversement jusqu’à la condition : ignorance]

« Il a été dit : ‘Avec la cessation de l’ignorance, cessent les formations mentales’. D’après vous, *bhikkhu*, avec la cessation de l’ignorance, les formations mentales cessent-elles ou ne cessent-elles pas ? Ou sinon, comment voyez-vous les choses ? »

« Vénérable, avec la cessation de l’ignorance, cessent les formations mentales. Nous voyons qu’avec la cessation de l’ignorance cessent les formations mentales. »

(Récapitulation sur la cessation des phénomènes)

22. « Bien, *bhikkhu*. Dans ce cas, vous et moi, nous disons la même chose : ‘Quand ceci n’existe pas, cela ne vient pas à l’existence ; ceci cessant, cela cesse.’ C’est-à-dire qu’avec la cessation de l’ignorance, cessent les formations mentales ; avec la cessation des formations mentales, cesse la conscience (...) avec la cessation de la naissance, cessent le vieillissement et la mort, le chagrin, les lamentations, les peines, l’affliction et le désespoir. Telle est la cessation de tout ce monceau de souffrance.

(Connaissance personnelle)

23. « *Bhikkhu*, sachant et voyant les choses ainsi, retourneriez-vous au passé en songeant : ‘Avons-nous existé dans le passé ? N’avons-nous pas existé dans le passé ? Qu’avons-nous été dans le passé ? Comment avons-nous été dans le passé ? Qu’est-ce que, ayant été [antérieurement], nous avons été dans le passé [proche] ?’ ? » — « Non, Vénérable. »

*Bhikkhu*, sachant et voyant les choses ainsi, vous précipiteriez-vous vers l’avenir en songeant : ‘Existerons-nous dans le futur ? N’existerons-nous pas dans le futur ? Que serons-nous dans le futur ? Comment serons-nous dans le futur ? Qu’est-ce que, ayant été [antérieurement], nous serons dans le futur ?’ ? » — « Non, Vénérable. »

« Sachant et voyant les choses ainsi, vous interrogeriez-vous avec perplexité sur le présent, en songeant : ‘Sommes-nous ? Ne sommes-nous pas ? Que sommes-nous ? Comment sommes-nous ? D’où sommes-nous issus ? Où allons-nous ?’ ? » — « Non, Vénérable. »

24. « *Bhikkhu*, sachant et voyant les choses ainsi, vous exprimeriez-vous ainsi : ‘Nous respectons le Maître et parlons ainsi par respect pour le Maître’ ? » — « Non, Vénérable. »

« *Bhikkhu*, sachant et voyant les choses ainsi, vous exprimeriez-vous ainsi : ‘L’Ascète dit cela et nous le répétons parce qu’il nous le demande’ ? » — « Non, Vénérable. »

« *Bhikkhu*, sachant et voyant les choses ainsi, reconnâtriez-vous un autre maître ? » — « Non, Vénérable. »

« *Bhikkhu*, sachant et voyant les choses ainsi, retourneriez-vous vers les rituels, les débats houleux et les augures des ascètes et des brahmanes ordinaires en pensant que ces pratiques sont le cœur de la vie religieuse ? » — « Non, Vénérable. »

« *Bhikkhu*, parlez-vous uniquement de ce que vous avez connu par l’expérience, que vous avez vu et compris par vous-mêmes ? » — « Oui, Vénérable. »

25. « Bien, *bhikkhu*. Vous avez donc été guidés par moi avec ce *Dhamma* qui est visible ici et maintenant et donne des résultats immédiats. Il invite à voir et à comprendre ; il conduit à la perfection ; et les sages en ont fait l'expérience directe. C'est en référence à cela qu'il a été dit : '*Bhikkhu*, ce *Dhamma* est visible ici et maintenant et donne des résultats immédiats ; il invite à voir et à comprendre ; il conduit à la perfection ; et les sages en ont fait l'expérience directe.' »

(Le cycle de l'existence : de la conception à la maturité)

26. « *Bhikkhu*, la conception [d'un être humain] se produit quand il y a réunion de trois éléments [le père, la mère et l'être destiné à être conçu]. Cependant, même si le père et la mère sont réunis, si la mère n'est pas dans sa période de fécondité et si le *gandhabba*<sup>5</sup> n'est pas présent, il n'y a pas de conception. Même si le père et la mère sont réunis et si la mère est dans sa période de fécondité, mais que le *gandhabba* n'est pas présent, il n'y a pas de conception. Cependant, si le père et la mère sont réunis, si la mère est dans sa période de fécondité et si le *gandhabba* est présent, alors, à cause de la réunion de ces trois éléments, la conception se produit.

27. « Ensuite, la mère porte le fœtus dans son utérus pendant neuf ou dix mois, avec beaucoup d'anxiété, comme une lourde charge. Ensuite, au bout de neuf ou dix mois, la mère donne naissance à l'enfant avec beaucoup d'anxiété, comme une lourde charge. Ensuite, quand l'enfant naît, la mère le nourrit son propre 'sang' — selon la terminologie de la discipline de l'Éveillé, le lait maternel est appelé sang.

28. « Lorsque l'enfant grandit et que ses facultés se développent, il joue à des jeux d'enfants, par exemple à la galipette ou avec un jouet charrue, un jouet moulin à vent, un jouet balance, un jouet charrette, un jouet arc, etc.

29. Ensuite, lorsque l'enfant grandit et que ses facultés se sont encore développées, il s'amuse au moyen des cinq liens au plaisir sensoriel dont il est pourvu, à savoir les formes matérielles connaissables par l'œil, voulues, désirées, agréables, plaisantes, liées au plaisir sensuel et générant la convoitise ; les sons connaissables par l'oreille... les odeurs connaissables par le nez... les saveurs connaissables par la langue... les choses tangibles connaissables par le corps, voulues, désirées, agréables, plaisantes, liées au plaisir sensuel et générant la convoitise.

(Continuation du cycle)

30. Ainsi, lorsqu'il voit une forme par l'œil, il la convoite si elle est agréable et il la rejette si elle est désagréable. De cette façon, il demeure sans attention à son corps et avec un esprit limité. Il ne comprend pas, dans leur réalité, la libération de l'esprit et la libération par la sagesse au moyen desquelles ces états malsains peuvent être éliminés complètement chez lui. Engagé comme il l'est à convoiter ou rejeter au contact de n'importe quelle sensation — qu'elle soit agréable, désagréable ou neutre — il se réjouit de cette sensation, il accueille

---

<sup>5</sup> MA : le *gandhabba* est l'être qui va arriver. Ce n'est pas quelqu'un (c'est-à-dire un esprit désincarné) qui se tient à proximité à observer les futurs parents ayant un rapport sexuel mais un être poussé par les mécanismes du karma et qui doit renaître à cette occasion. La portée exacte du mot *gandhabba* dans le contexte du processus de la renaissance n'est pas expliquée dans les Nikaya et, dans ce sens, le mot n'apparaît qu'ici et à 93.18. DN 15/ii.63 parle de la conscience comme « descendant dans l'utérus de la mère », ceci étant une condition pour que la renaissance ait lieu. Nous pourrions donc identifier le *gandhabba* ici au flot de conscience conçu de manière plus animiste comme provenant de l'existence précédente et apportant avec lui l'ensemble de l'accumulation de ses tendances karmiques et de ses traits personnels.

cette sensation, il y reste en s'y attachant<sup>6</sup>. Lorsqu'il se réjouit de cette sensation, lorsqu'il l'accueille, lorsqu'il y reste en s'y attachant, naît chez lui le plaisir. Quand le plaisir vient d'une sensation, il constitue l'attachement (*upādāna*) ; avec l'attachement est conditionné le processus du devenir (*bhāva*) ; avec le processus du devenir est conditionnée la naissance (*jāti*) ; avec la naissance sont conditionnés le vieillissement et la mort, le chagrin, les lamentations, les peines, l'affliction et le désespoir. C'est ainsi qu'apparaît tout ce monceau de souffrance.

Lorsqu'il entend un son avec l'oreille... Lorsqu'il sent une odeur avec le nez... Lorsqu'il goûte une saveur avec la langue... Lorsqu'il touche une chose tangible avec le corps... Lorsqu'il a connaissance d'un objet mental, il le convoite s'il est agréable et il le rejette s'il est désagréable... Quand le plaisir vient d'une sensation, il constitue l'attachement ; avec l'attachement est conditionné le processus du devenir ; avec le processus du devenir est conditionnée la naissance ; avec la naissance sont conditionnés le vieillissement et la mort, le chagrin, les lamentations, les peines, l'affliction et le désespoir. C'est ainsi qu'apparaît tout ce monceau de souffrance.

(Fin du cycle : l'entraînement progressif)

31. « Alors, *bhikkhu*, apparaît dans le monde un *Tathāgata* qui est complètement et parfaitement éveillé, parfait en sagesse et parfait en conduite, sublime, connaisseur des mondes, incomparable guide des êtres qui doivent être formés, instructeur des dieux et des humains, un éveillé, un bienheureux. Ayant connu lui-même par expérience directe le monde — avec ses dieux, ses *Māra* et ses *Brahma*, cette génération et tous ses ascètes et brahmines, tous ses princes et ses gens — il le fait connaître. Il enseigne le *Dhamma*, bon en son début, bon en son milieu, bon en sa fin, bon dans sa lettre et dans son esprit et il exalte la vie religieuse absolument parfaite et pure.

32. « Alors, un chef de famille, ou le fils d'un chef de famille, ou un individu né dans une autre famille entend ce *Dhamma*. L'ayant entendu, il ressent une confiance sereine en le *Tathāgata*. Parce qu'il a cette confiance sereine, il réfléchit ainsi : 'Cette vie au foyer est pleine d'obstacles et poussiéreuse ; la vie sans foyer est vaste et ouverte. Il n'est pas aisé de pratiquer la vie religieuse, absolument parfaite et pure comme une conque polie, en demeurant dans un foyer. Je pourrais me raser la barbe et les cheveux, couvrir mon corps de vêtements ocres et quitter ma maison pour mener une vie sans foyer.' Plus tard, ayant abandonné l'ensemble de ses biens quelle qu'en soit la valeur, ayant abandonné ses parents et son entourage, quel qu'en soit le nombre, s'étant rasé la barbe et les cheveux, ayant couvert son corps de vêtements ocres, il quitte sa maison pour mener une vie sans foyer.

33. « Étant ainsi devenu moine, recevant la formation d'un *bhikkhu* et menant une existence vertueuse, il a cessé de tuer des êtres vivants et s'abstient désormais de tuer des êtres vivants. Ayant déposé le bâton, déposé les armes, décent, compatissant, il demeure plein de bienveillance et de pitié envers tous les êtres vivants. Ayant abandonné le vol, il s'abstient de prendre ce qu'on ne lui donne pas. En ne prenant que ce qu'on lui donne, en ne volant pas, il demeure dans un état de pureté. Ayant abandonné les relations sexuelles, il est chaste : il se tient à l'écart et s'abstient de cette pratique vulgaire que sont les rapports sexuels.

---

<sup>6</sup> MA explique qu'il se délecte de la sensation douloureuse en s'y attachant avec des pensées de « je » et de « mien ». Pour confirmer l'assertion selon laquelle un être du monde peut se délecter de sensations douloureuses, on peut évoquer, outre les véritables masochistes, la tendance commune des gens à se mettre dans des situations difficiles pour renforcer ainsi leur sentiment d'exister / ego.

« Ayant abandonné la parole mensongère, il s'abstient de mensonges. Il dit la vérité, s'attache à la vérité ; il est sûr et digne de confiance ; il ne trompe pas le monde par sa parole. Ayant abandonné la parole calomnieuse, il s'abstient de paroles calomnieuses ; ce qu'il a entendu ici, il ne le raconte pas là-bas pour séparer ceux-là de ceux-ci ; ce qu'il a entendu là-bas, il ne le raconte pas ici pour séparer ceux-ci de ceux-là. Il ne parle qu'en vue de réconcilier ceux qui sont désunis ou d'accroître l'amitié. Il se plaît dans l'harmonie, il trouve son plaisir dans l'harmonie, il trouve sa joie dans l'harmonie. Il ne parle que pour créer l'harmonie. Ayant cessé de parler durement, il s'abstient de paroles dures. Il ne prononce que des paroles aimables, agréables à l'oreille, affectueuses, allant droit au cœur des gens, courtoises ; des paroles que beaucoup espèrent, bonnes pour beaucoup. Ayant abandonné les paroles frivoles, il s'abstient de propos frivoles ; il parle au moment opportun selon les faits ; il parle de ce qui est bien ; il parle du *Dhamma* et de la discipline ; ses paroles, prononcées au moment opportun, sont dignes d'être retenues, raisonnables, modérées et bénéfiques.

« Il s'abstient d'abîmer les graines et les plantes. Il ne prend qu'un seul repas par jour, s'abstient de manger pendant la nuit et hors du temps correct. Il s'abstient de spectacles de danse, de chant, de musique ou de théâtre. Il s'abstient du port de guirlandes, de l'usage de parfums et d'onguents. Il s'abstient de dormir dans des lits grands et hauts.

« Il s'abstient d'accepter de l'or et de l'argent, des graines crues et de la viande crue. Il s'abstient d'accepter des femmes et des jeunes filles, des esclaves hommes ou femmes. Il s'abstient d'accepter des chèvres, des moutons, des coqs, des porcs, des éléphants, des bovins, des chevaux et des juments. Il s'abstient d'accepter des champs ou des terres. Il s'abstient de faire des courses pour les autres ou de porter leurs messages. Il s'abstient d'acheter et de vendre. Il s'abstient d'utiliser de faux poids, de fausses pièces et de fausses mesures. Il s'abstient d'accepter des pots-de-vin, de tromper, de frauder et de tricher. Il s'abstient de blesser, de tuer, d'attacher ; il s'abstient de brigandage, de pillage et de violence.

34. « Il se satisfait des vêtements qui protègent son corps et de la nourriture offerte [dans son bol à aumône] dont il se sustente ; partout où il va, il n'emporte que cela. Tout comme un oiseau n'emporte que ses ailes partout où il s'envole, de même ce *bhikkhu* se satisfait des vêtements dont il protège son corps et de la nourriture offerte dont il se sustente et, partout où il va, il n'emporte que cela. Ainsi pourvu de ce noble ensemble de vertus, il éprouve intérieurement une félicité qui est irréprochable.

35. « Lorsqu'il voit une forme par l'œil, il n'en saisit ni l'apparence ni les traits. Du fait que, s'il laissait la faculté de l'œil sans surveillance, des états mauvais et malsains de convoitise et de chagrin pourraient l'envahir, il pratique en vue de sa modération, il surveille la faculté de l'œil et il entreprend de la maîtriser.

« Lorsqu'il entend un son avec l'oreille... Lorsqu'il sent une odeur avec le nez... Lorsqu'il goûte une saveur avec la langue... Lorsqu'il touche une chose tangible avec le corps... Lorsqu'il a connaissance d'un objet mental par l'esprit, il n'en saisit ni l'apparence ni les traits. Du fait que, s'il laissait la faculté mentale sans surveillance, des états mauvais et malsains de convoitise et de chagrin pourraient l'envahir, il pratique en vue de sa modération, il surveille la faculté mentale et il entreprend de la maîtriser. Ainsi pourvu de cette noble maîtrise des facultés sensorielles, il éprouve intérieurement une félicité qui est immaculée.

36. « En allant et en venant, il est de plus en plus présent et conscient. En regardant devant ou autour de lui, il est de plus en plus présent et conscient. En étendant ou pliant ses

membres, il est de plus en plus présent et conscient. Portant son bol à aumône et ses vêtements, il est de plus en plus présent et conscient. En mangeant ou en buvant, en mastiquant, en savourant, il est de plus en plus présent et conscient. En déféquant et en urinant, il est de plus en plus présent et conscient. En marchant, debout ou assis, en s'endormant ou en s'éveillant, en parlant ou en se taisant, il est de plus en plus présent et conscient.

37. « Ainsi pourvu de ce noble ensemble de vertus et de cette noble maîtrise des facultés sensorielles, pourvu de cette noble attention et de cette présence d'esprit, ce *bhikkhu* trouve un lieu isolé et paisible : une forêt, le pied d'un arbre, une montagne, une grotte, une caverne, un cimetière, un plateau boisé, un endroit découvert ou une meule de paille.

38. « Étant revenu de sa tournée d'aumône, après son repas, il s'assied en repliant et croisant ses jambes, il pose son corps bien droit et fixe son attention devant lui. Ainsi, ayant abandonné la convoitise pour les choses du monde, il demeure avec un esprit libre de toute convoitise ; il purifie son esprit de la convoitise. Ayant abandonné la haine et la méchanceté (*vyāpāda*), il demeure avec un esprit libre de toute méchanceté, bienveillant envers tous les êtres vivants, il purifie son esprit de la haine et de la méchanceté. Ayant abandonné la paresse et la torpeur (*thīnamiddha*), il demeure avec un esprit libre de toute paresse et torpeur, attentif à la lumière et pleinement conscient, il purifie son esprit de la paresse et de la torpeur. Ayant abandonné l'agitation et le remords (*uddhaccakukkucca*), il demeure avec un esprit libre de toute agitation et remords ; l'esprit apaisé intérieurement, il purifie son esprit de toute agitation et remords. Ayant abandonné le doute (*vicikiccha*), il demeure au-delà du doute : il ne se pose aucune question à propos des états malsains, il purifie son esprit de tout doute.

39. « Ayant éliminé ces cinq entraves (*pañca nivāraṇa*), imperfections de l'esprit qui affaiblissent la sagesse, s'étant éloigné des plaisirs des sens, s'étant éloigné des états d'esprit malsains, ce *bhikkhu* entre et demeure dans le premier *jhāna*... Ensuite, ayant mis fin au raisonnement et à la réflexion, il entre et demeure dans le deuxième *jhāna*... Puis, se détournant du bonheur... il entre et demeure dans le troisième *jhāna*. Enfin, s'étant débarrassé du plaisir et de la peine... il entre et demeure dans le quatrième *jhāna* où ne sont ni plaisir ni douleur, mais qui est pureté d'attention parfaite due à l'équanimité.

(FIN DU CYCLE : LA CESSATION COMPLÈTE)

40. « Désormais, lorsque ce *bhikkhu* voit une forme avec l'œil, il ne la convoite plus si elle est agréable ni ne la rejette si elle est désagréable. Il demeure attentif à son corps, l'esprit vaste et sans limites. Il comprend dans leur réalité la libération de l'esprit et la libération par la sagesse au moyen desquelles les états malsains peuvent être éliminés complètement. Ayant ainsi abandonné convoitise et rejet, quelle que soit la sensation qu'il ressent — qu'elle soit agréable, désagréable ou neutre — il ne se réjouit pas de cette sensation, ne l'accueille pas, n'y reste pas attaché<sup>7</sup>. Ce faisant, le plaisir lié aux sensations cesse. Avec la cessation de ce plaisir, l'attachement cesse ; avec la cessation de l'attachement, le processus du devenir cesse ; avec la cessation du processus du devenir, la naissance cesse ; avec la cessation de la naissance cessent le vieillissement et la mort, le chagrin, les lamentations,

---

<sup>7</sup> Cette phrase révèle que la chaîne d'interdépendance est brisée au maillon situé entre sensation et désir avide. La sensation apparaît nécessairement parce que le corps, acquis du fait de la soif du désir passée, est soumis à la maturation de karmas passés. Cependant, si on ne se délecte pas de la sensation, le désir avide n'aura pas l'occasion d'apparaître et d'enclencher les réactions de désir et d'aversion qui fournissent le combustible aux maillons suivants. Ainsi le cycle peut arrêter sa course.

les peines, l'affliction et le désespoir. C'est ainsi que disparaît tout ce monceau de souffrance.

Lorsqu'il entend un son avec l'oreille... Lorsqu'il sent une odeur avec le nez... Lorsqu'il goûte une saveur avec la langue... Lorsqu'il touche une chose tangible avec le corps... Lorsqu'il a connaissance d'un objet mental, il ne le convoite plus s'il est agréable ni ne le rejette s'il est désagréable... Avec la cessation de ce plaisir, l'attachement cesse ; avec la cessation de l'attachement, le processus du devenir cesse ; avec la cessation du processus du devenir, la naissance cesse ; avec la cessation de la naissance cessent le vieillissement et la mort, le chagrin, les lamentations, les peines, l'affliction et le désespoir. C'est ainsi que cesse tout ce monceau de souffrance.

(Conclusion)

41. « *Bhikkhu*, gardez en mémoire ce discours brièvement exposé par moi sur la libération par la destruction de la soif du désir. Et souvenez-vous du *bhikkhu* Sati, fils du pêcheur, comme étant tombé dans le grand filet du désir, dans la grande trame du désir. »

Ainsi parla le Bouddha. Les *bhikkhu* furent satisfaits et se réjouirent des paroles du Bouddha.





## Table des matières

Commentaire sur le <i>Sutta</i> 38 du <i>Majjhima Nikāya</i> .....	4
Mardi.....	5
Vendredi.....	11
Samedi.....	16
1. Les Trois Caractéristiques.....	16
2. Les cinq agrégats .....	17
3. <i>Paṭiccasamuppāda</i> .....	19
Dimanche.....	43
<i>Sutta</i> 38 du <i>Majjhima Nikāya</i> .....	67

Enseignements du Refuge n° 9  
**Commentaire sur le Sutta intitulé**  
***Mahā-Taṇhā-Sankāya* ou**  
**« Grand Discours sur l'Avidité »**  
**Robin Moore**

**Les Livrets du Refuge**

proposent deux collections :

**Enseignements du Refuge** : transcriptions et traductions d'enseignements donnés au Refuge lors de week-ends ou de retraites.

**Textes choisis** : sélections de textes de la tradition *Theravāda*, principalement de l'École de la Forêt, dans des traductions souvent inédites.

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par

**Le Refuge**

370, Chemin de la Fontaine de Fabrègues  
13150 EGUILLES

Tél/fax : 04 42 92 45 28

Courriel : [refugebouddhique@orange.fr](mailto:refugebouddhique@orange.fr)

[www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)