

## La méditation Vipassana

### Enseignement d'Akincano Bhikkhu.

(16 Novembre 2002 pendant la retraite de Mollans.

*Namo tassa Bhagavato arahato samma sambuddhassa .( 3 fois)*

C'est notre dernière nuit ensemble ici et je me rends compte d'une certaine sentimentalité dans mon cœur, et aussi de tendances de mère poule à vouloir vous faire des petits sandwiches de Dhamma pour la grande route.

J'ai dans la tête quelques thèmes dont il m'apparaît que j'ai oublié des pièces ça et là et que j'aimerais bien rafistoler, rajouter quelques précisions.

Mais avant de commencer, est-ce qu'il y a des questions concernant l'enseignement d'hier, d'avant-hier...

#### *Méditant*

Une question au sujet des pensées : est-ce qu'il est utile d'étiqueter les pensées, c'est à dire que si je réalise que j'ai des pensées dans ma méditation, si je dis « pensée » pour tourner la page, d'une façon précise, est-ce que c'est utile, et dans le même ordre d'idées, est-ce qu'il est souhaitable de cataloguer les pensées, c'est à dire de dire, de se dire « pensée limitée au passé, pensée tournée vers le futur ou pensée rattachée à la situation présente

#### *A. Akincano*

Oui, il y a une telle technique qui est très répandue parmi les écoles birmanes, je ne sais pas comment vous l'appellez ; étiqueter ? Ca peut être utile mais pas pour tout le monde. Parfois ça aide, particulièrement dans la méditation en marchant où on a moins de stabilité pour réunifier l'esprit. Donc ça peut aider de dire « pensée », « contact visuel ».

Pas seulement avec des pensées, mais on note, on étiquette l'événement qui nous a enlevé notre objet de méditation. Ca peut être utile.

En ce qui concerne le contenu des pensées, ça peut aussi être utile de faire deux tas. Ce sont des exemples qu'on trouve dans les discours du Bouddha. Faire deux tas et distinguer les impulsions bénéfiques et non bénéfiques, vous serez surpris de la différence des tas ! Je pense que c'est un exercice utile. Essayez, vous vous donnez une semaine faisant cela tous les jours, voyez et regardez les résultats. Personnellement, je n'ai jamais trouvé beaucoup d'affinité avec cette forme de pratique parce que ma tête me semble déjà hypertrophiée et je n'ai pas voulu renforcer des hypertrophies cérébrales en me forçant à faire une autre activité mentale. Je ne pense pas qu'une telle méthode puisse remplacer un simple exercice d'attention aux sensations corporelles de la respiration comme endroit d'encrage.

Bon, j'aurais bien aimé rajouter quelque chose en ce qui concerne les *Cittanupassana* et le travail avec nos états d'âme, avec nos émotions.

Je vous ai dit qu'il y a plusieurs modes d'approche. On a discerné la façon de créer un contenant pour les émotions, la façon de se mettre en contact avec elles, de simplement sentir, d'expérimenter, et un peu plus loin, de chercher leur manière de fonctionner, donc de chercher leur enchaînement, chercher leur point d'appui, et de voir à travers ce fonctionnement, parce que c'est cette connaissance des choses telles qu'elles sont qui est vraiment libératrice.

Dans l'enseignement bouddhique, c'est simple ; les choses qui aident, qui sont transformatrices, qui nous font libres, c'est la compréhension, c'est reconnaître, connaître comment les choses fonctionnent. C'est ça ce qui nous libère. Si les choses que vous croyez connaître ou comprendre ne vous libèrent pas, ça veut dire que ce n'est pas encore calibré, ce n'est pas convertible, ce n'est pas encore de la monnaie d'échange.

Donc, c'est toujours un test si votre compréhension mène vraiment à une plus grande liberté. Mais si elle ne mène pas à une liberté, quand même avant de l'abandonner complètement, peut être faudrait-il simplement continuer un tout petit peu !

On a distingué plusieurs niveaux à cette compréhension. Au premier niveau c'est la compréhension sur un mode intellectuel, avoir des informations. Le Bouddha appelle ça simplement *Sutamaya panna*, une compréhension qui se base sur le recueil des autres, des choses qu'on a écoutées, qu'on a apprises. Ce sont des informations.

Et puis il y a une couche plus profonde de compréhension, quand on fait le travail et que ces informations se sont consolidées d'une manière cohérente. Ça veut dire que les détails sont davantage qu'un tas de détails, car en fait, on a lié ces choses, on est arrivé à consolider une compréhension de quelque chose à travers des détails. Maintenant, quand on ouvre ce détail ici, cela va avoir à faire avec ce détail là. Vous bougez une chose, toutes choses bougent. C'est la sorte de compréhension qui est, dans le meilleur des cas, ce qu'on peut arriver à faire avec notre intellect. Si vous avez une vue cohérente d'une chose, cela veut dire que, lorsque vous changez une donnée, cela change toute votre vue. Si vous n'avez qu'un tas d'informations, lorsqu'on vous donne une autre donnée, vous la mettez au-dessus du tas. Rien ne change. Le tas reste un tas. Les choses n'ont pas de lieu d'organisation.

Cette compréhension du deuxième niveau qui s'appelle dans l'enseignement du Bouddha *Cittamaya panna*, est une forme de compréhension, de sagesse qui est dérivée de notre pratique réflexive, de notre capacité de pouvoir voir, corrélérer les choses, discerner les choses. C'est **une** chose. A la place d'avoir un tas, c'est devenu, disons, une vue, une compréhension cohérente.

**Bien que cela soit très utile, ce n'est pas encore libérateur, dit l'enseignement du Bouddha. Mais il ne faut pas le sous estimer.**

Parfois à notre époque, il y a une sorte d'irréalisme qui gagne en popularité parce que les gens sont fatigués des intellos, les gens sont fatigués de leurs études intellectuelles qui n'ont pas abouti à la libération de la souffrance. Donc ils jettent le bébé avec l'eau du bain.

Malgré que ce ne soit pas une qualité de compréhension libératrice, c'est une compréhension très utile qui forme la base de la compréhension libératrice. La compréhension libératrice dans l'enseignement du Bouddha est une compréhension intuitive, c'est une compréhension qui s'appelle *Bhavanamaya-panna* et qui vient à travers la pratique de la méditation, quand on s'aperçoit des choses d'une manière beaucoup plus profonde, plus immédiate que le mental n'en est capable.

On a parlé l'autre jour, de *Sanna*, - les perceptions - et, je pense que c'est important de corrélérer une perception avec la deuxième couche de cette compréhension. En tant qu'expérience, on n'a pas vraiment beaucoup de possibilités. Nous avons une expérience sensorielle qui est très primordiale. Pour y penser ou pour l'exprimer, pour l'utiliser pour une compréhension plus cohérente, il faut en faire des abstractions, il nous faut arriver à des perceptions. On ne peut pas vivre sur un mode entièrement sensoriel. Il nous faut des abstractions de nos expériences sensorielles. L'avantage d'un tel processus c'est qu'on peut en parler, y réfléchir, s'en souvenir, qu'on peut les bouger les organiser. Et cela nous permet d'avoir un recueil du passé, d'avoir une cohérence, de comprendre la causalité par exemple, l'interdépendance des choses. Donc si nous restons dans l'immédiat nous ne pouvons pas y penser, nous ne pouvons pas en parler. Nous sommes d'une manière aveugle là dedans.

Malgré que ce soit vrai, malgré que ce soit présent, malgré que ce soit immédiat, nous sommes sourds et aveugles là dedans.

Mais dès que nous en parlons, dès que nous en avons une perspective, nous nous sommes distancé Il est possible de s'organiser, mais en fait on a perdu un peu le contact. On fait la navette entre les deux. Tout développement mental dépend de notre dextérité à bouger entre les deux.

Le premier problème consiste donc à comprendre sur quelle couche nous nous trouvons. Habituellement nous nous trouvons dans la couche des abstractions parce que personne, sans qu'il ne s'entraîne, ne va rester avec de simples expériences sensorielles. La plupart du temps ce n'est pas assez attirant pour y rester. Quand nos expériences sensorielles sont fortes et agréables, oui, nous y sommes, volontairement. Quand elles sont très douloureuses, nous y sommes forcément. Mais la plupart du temps nous nous intéressons beaucoup plus à nos idées, à nos images, à nos processus abstraits. Même si vous vous considérez comme un ou une sensualiste, vous allez penser très souvent. Habituellement, mais aussi favorisé par notre formation et notre culture, on se trouve sur un niveau d'abstraction beaucoup beaucoup de temps.

Dans la plupart des cas il nous faut rentrer, apprendre à rester avec des choses simples, les données de nos sens. C'est ce qu'on a souvent pratiqué ces derniers jours. Plusieurs fois par jour, je vous recommande d'être conscient de vos expériences de sentir, voir, toucher, etc. Donc dès que vous avez établi de pouvoir rester avec une expérience sur un niveau sensoriel, cela vous ouvre beaucoup de possibilités. Beaucoup de notre souffrance n'est pas, en fait, directement de la souffrance sensorielle. Si nous n'avons pas de douleur forte ou des accidents, dans la plupart des cas, notre vie est suffisamment confortable pour que la souffrance que nous expérimentons soit une souffrance secondaire. La souffrance de nos perceptions est en fait une souffrance émotionnelle. Ce n'est pas une souffrance sensorielle. Et cette souffrance de la deuxième couche a évidemment comme bases nos perceptions et le fait que nous restons sur cette couche. Dès que nous savons rentrer sur le niveau premier de nos sens, nous commençons à sentir une certaine sérénité. Je trouve que vos visages se sont rajeunis d'à peu près une dizaine d'années ici ! Cela a quelque chose à voir avec le simple fait que vous vous êtes désidentifié, pour un moment, de vos émotions et votre pensée et que vous restez avec le souffle. Cela fait beaucoup moins mal bien que cela paraisse un peu ennuyant... On se sent comme un peu insulté intellectuellement de ne pas faire autre chose que de rester simplement avec les sensations. Mais le résultat net, est en fait que beaucoup de gens se sentent beaucoup plus sereins. Vous voyez, cela fait beaucoup moins mal. Le problème est quand vous partez de là. Parce que dans notre monde on n'a pas vraiment le choix d'éviter la complexité. Nous sommes dans la complexité, que nous le voulions ou pas, cela existe. Et dès que vous y entrez, vous allez passer plus de temps dans l'autre couche de l'expérience, celle des perceptions. On vous demande d'être fonctionnel, d'être là. Et il est important de savoir faire cette navette, de reconnaître la disproportion dans laquelle vous vivez dans la deuxième couche, et de redresser cette disproportion par des exercices que vous avez faits ces derniers jours. Donc, ma simple demande et mon simple conseil sont : faites ces exercices, continuez.

Mais cela ne va quand même pas vous empêcher de vous trouver impliqué dans la couche secondaire d'abstraction, et sachez bien négocier ce petit pas, ce petit écart entre les deux couches de votre expérience. Prenez toujours comme ancrage l'expérience sensorielle, c'est plus immédiat que le reste.

La troisième forme de sagesse, la sagesse libératrice qui vient de *Bhavana-maya panna* se produit à travers la méditation, à travers notre capacité de distinguer les modes de notre mental et de distinguer les modifications de ce mental. Les modes, c'est clair : sens, perception, émotion ou bien le simple fait que les choses sont agréables ou désagréables.

Insistez sur le discernement des différents modes : sens et expérience des sens, expériences agréables, neutres, désagréables et puis, étape suivante, les états émotionnels. Et puis, plus abstrait encore, les perceptions, les pensées, les images, les constructions mentales.

### *Méditant*

Agréable et désagréable...dès que, dès que je commence à toucher agréable-désagréable, maintenant je me méfie car ça m'entraîne dans des choses très réflexives ;

#### *A. Akincano*

Oui, vous parlez du problème. C'est une description exacte. Reprenez simplement l'expérience « agréable-désagréable ». L'enchaînement normal est que vous allez embarquer sur des comparaisons, sur une appréciation, sur une évaluation, sur une analyse. Et ça peut se cacher.

L'idée ou l'intention est de préciser : est-ce vraiment agréable ou neutre ? Mais en fait, vous vous faites déjà prendre par votre manière d'évaluer. Dès que vous comparez, vous êtes là dedans. Vous avez déjà accès à vos souvenirs. Il n'y a rien de mal là dedans. Vous vous rendez compte tôt ou tard, que vous êtes dans un autre domaine maintenant. Et dès que vous vous en rendez compte, vous reprenez votre exercice, vous recherchez la qualité agréable ou désagréable, neutre d'une expérience sensorielle. Cette sensation, avant que je lui donne un nom, a-t-elle un goût, est-elle agréable ou non. Vous devez admettre que ce n'est pas facile et puis cela dépend de l'intensité de votre activité cognitive.

Il y a eut des temps dans ma vie où je ne savais plus apprécier les choses. Je me souviens d'avoir pris une poignée de terre, et de ne pas savoir ce que je sentais. A ce moment là j'ai su que j'avais des problèmes. Je n'avais plus accès vraiment aux qualités primaires, toucher, goûter, parce qu'il y avait tellement d'activité cognitive qui s'embarquait sur des processus secondaires qui peuvent être tellement féroces, tellement compulsifs, qu'ils empêchent même de jouir des choses agréables. Même une appréciation esthétique peut être impossible à cause d'une activité cognitive obsessionnelle. Peut être reconnaissez-vous cela ? Les choses dont vous connaissez le bon goût ne paraissent en avoir aucun au moment où vous êtes stressé, ces moments où il vous faut trois paquets de cigarettes avant de prendre note que vous avez allumé le filtre à la place du bout. Oui, ce sont des moments où vous êtes assez loin de votre expérience sensorielle.

Donc revenons à *Cittanupassana*. On a parlé des différentes approches : faire de l'espace, se mettre avec le contenu de l'émotion, son caractère. Quand on est sûr que l'espace est bien accueillant et bien fortifié, comprendre les liens intérieurs d'une émotion. Comment une pensée provoque une sensation, comment ces sensations provoquent d'autres pensées, comment cela fait un sentiment de bonheur ou de malheur. Et puis dès que vous êtes assez calme, pouvoir voir cela sans perdre votre recul.

Le travail de *Cittanupassana*, de la purification de l'esprit, de la compréhension de l'esprit, de la libération de l'esprit, consiste à voir ces enchaînements, ces liens, ces connexions ; c'est cela finalement qui est libérateur. Dès que vous l'avez compris, cela ne va plus du tout vous faire mal, cela arrête de vous faire mal.

Maintenant, pour pouvoir faire ce travail, évidemment, il faut quelques conditions. A l'extérieur cela doit être assez calme et sûr. Vous n'allez pas prendre de risque dans votre travail intérieur quand vous n'êtes pas sûr à l'extérieur ; c'est clair ! Il vous faut un environnement où vous vous trouvez en sécurité avant que vous puissiez vraiment entrer dans le processus d'oser aller entamer à l'intérieur de vous des régions où vous êtes dans un terrain inconnu. Avant que vous soyez capable de faire cela, il vous faut une situation de sécurité. Si vous devez craindre pour votre vie ou s'il y a des enfants qui courent autour de vous, vous n'allez pas en être capable. Il vous faut créer un espace extérieur pour que cela soit possible. Il faut être réaliste ! Vous avez pratiqué depuis presque une dizaine de jours maintenant et vous

avez commencé, vers la fin, à faire cette sorte de travail. Donc si vous faites une heure de méditation par jour, que vous avez une vie professionnelle et familiale, c'est improbable que vous soyez capable de vous mettre sur votre coussin et de faire *Cittanupassana*. La plupart des gens doivent passer la moitié au minimum de leur temps simplement en réunifiant leur esprit. Avant d'avoir de grandes ambitions de comprendre le fonctionnement subtil de vos *Citta*, normalement il faut vous stabiliser. Je pense que c'est important de le dire.

Mais il y a d'autres choses que vous pouvez faire en dehors de vos méditations et qui favorisent cette compréhension de *Citta*. Par exemple vous pouvez vous demander quel tempérament vous avez, quelle sorte de stratégie vous utilisez. Par exemple, vous entrez dans une situation de conflit, quelles sont vos stratégies ? Quoique vous pensiez sur l'efficacité de ces stratégies, c'est toujours important de savoir de quel genre on est, quel mode de management, de stratégie de conflit on pratique. Est-ce que vous vous engagez ? Est-ce que vous êtes d'un type engageant : quand il y a un conflit vous y sautez, vous voulez savoir ce qu'il y a : « dis moi ce que tu veux, je vais écouter ce que tu veux me dire même si je ne l'aime pas. Je reste là. Je suis prêt ». Sur un niveau favorable on pourra dire que c'est un type engageant. Le type engageant est souvent aussi un type agressif, perçu par les autres comme quelqu'un qui cherche à clarifier, enfin, il croit vouloir clarifier les situations, mais c'est un type qui agresse, qui intervient, qui cherche le conflit.

Comprenez, je parle d'une manière absolument sans jugement. On est de différents types de tempérament et toute forme de tempérament a sa souffrance propre. Il n'y a pas un tempérament meilleur qu'un autre mais, c'est important de connaître votre mode de réaction, votre réactivité. Quand vous n'êtes pas dans un espace calme, qu'est ce qui se passe, quels sont les modes de développement d'un conflit par exemple ?

Etes-vous quelqu'un qui, dès qu'il commence à y avoir un peu de tension, disparaît ? Peut être êtes vous d'un tel type ? C'est à dire, vous cherchez la distance. Dès qu'il y a un peu de chaleur, un peu de charge, vous prenez du recul.

Où peut être vous essayez de plaire. A la place de devenir rigide et bloqué et de prendre votre position armée, vous essayez peut être de plaire, vous faites l'enfant, et avez un regard qui dit : « tu n'as rien à craindre de moi, ne me fait pas mal ! »

Où peut être vous dites le contraire et jouez avec vos griffes.

Si vous avez des doutes au sujet de votre mode de fonctionnement, demandez aux gens avec lesquels vous vivez, les gens avec lesquels vous travaillez, vos partenaires, vos enfants peut-être. Les enfants sont souvent très observateurs. Il n'y a pas beaucoup de sortes ; il y a les types qui s'engagent et les types qui prennent du recul, les types qui essaient de se faire plus grands et plus forts, effrayants, et les types qui essaient de plaire, de négocier, de se faire plus petits pour provoquer moins d'agression.

Il y en a quelques autres... Une typologie est que vous tombiez malade, vous faites une sorte d'implosion : je ne suis pas capable de maintenir un conflit, tu ne peux pas faire cela avec moi, sinon je deviens malade, je commence à pleurer d'abord et puis peut-être un peu plus tard, je commence à avoir une colique, je somatise. C'est un type somatique. En somatisant cela vous met dans un état où il est impossible pour vous de maintenir un conflit.

### *Méditante*

Mais on peut être de plusieurs types à la fois, en fonction de l'humeur, de la situation !

### *A .Akincano*

C'est rare ; normalement on joue un tempérament, on a une typologie de stratégie. Parce que ce ne sont pas des trucs décidés, ce sont des trucs qui sont du *Vipaka*, des couches qui sont

très anciennes. Ce n'est pas une décision que j'ai prise maintenant, que je vais décider : « il veut me faire un grand problème, maintenant je vais prendre une grippe » Ca va très vite.

*Méditante*

On peut parfois être engageant et parfois au contraire être en fuite !

*A. Akincano*

Je pense que, quand on peut faire cela, on est déjà sur un autre niveau. On a des capacités que je ne présuppose pas pour le moment. Parce que les tempéraments dont je parle sont des modes assez primaires, assez primordiaux. Et à ce niveau là on ne peut pas vraiment choisir. Peut être qu'on peut s'entraîner, qu'on peut pratiquer avec les gens avec qui on préfère avoir des conflits, de ne pas s'engager de manière réactive mais faire un petit accord ; vous donnez de petits signes « maintenant tu m'effraies... si on continue je vais disparaître... mais je peux te donner un signal, je monte dans mon petit placard ; attention ! Je suis en train de disparaître... »

Et puis l'autre, comme il vous aime (c'est normalement avec les gens que nous aimons que ces conflits se démontrent), il se dit : « Ah ! maintenant elle est en train de se retirer. Donc il faut que je me restreigne pour le moment, autrement elle s'en va (énergétiquement, mentalement ou physiquement). Mais pour que je puisse négocier ce qu'il y a à négocier entre nous, il faut qu'elle reste là. Donc je suis intéressé qu'elle reste présente. Je ne veux pas parler avec une momie. Quand elle s'est vraiment énergétiquement retirée complètement, je parle avec une momie. »

*Méditant*

Avec un mur ?

*A. Akincano*

Avec quelque chose qui est effrayé et qui est devenu inaccessible. Enfin, physiquement qui est encore là mais en fait à qui je n'accède plus.

Il y a des tempéraments et des déroulements stéréotypés de conflits que vous pouvez trouver. Et c'est important de savoir de quel type vous êtes et quelles sont vos stratégies. Je pense que c'est très utile.

*Méditante*

Moi aussi je pense qu'on n'est pas d'un type particulier parce que cela dépend de l'importance du problème. On agit différemment en fonction de l'importance du problème ; s'il est gros ou s'il n'est pas gros.

*Méditant*

Et l'état d'esprit du moment ; si on est plutôt en colère ou si on est plutôt déprimé ce n'est pas pareil.

*A. Akincano*

Je vous entends, mais vous parlez déjà d'une capacité, je pense que vous parlez de situation déjà idéale. On peut se distancer de sa réactivité propre. Mais en fait, je suis assez convaincu que nous avons un tempérament fondamental qui fait que dès que les choses se réchauffent, nous avons tendance soit d'y entrer, soit de nous en aller. Et c'est très dur de me convaincre du contraire.

Je ne veux pas exclure que dans différentes situations il est possible que je trouve d'autres rôles. Mais vous verrez que dans 95% des cas vous en prendrez un. Et si vous n'êtes pas clair

de ce qu'est votre rôle, renseignez-vous auprès des gens qui sont près de vous ; qu'est ce que vous faites, comment ils reconnaissent que vous êtes fâché ou que vous n'êtes pas accessible. Je suis sûr que vous allez rencontrer des détails de votre comportement qui sont très révélateurs. Je pense qu'une des manières de vérifier cela, comme vous avez probablement un cercle d'amis, et si vous avez des conflits dans ce cercle d'amis ou avec vos proches, c'est de constatez les modes assez stéréotypés dans lesquels ces conflits se déroulent. Je suis sûr que vous n'avez pas toute sorte de conflits différents avec les mêmes gens. Cela m'étonnerait parce que dans ce cas, votre vie serait assez différente de la mienne. Posez-vous donc cette question : quelles sont mes stratégies, quelle est ma tendance réactive quand l'atmosphère dans laquelle je me trouve est chargée de tension ou contient des risques pour moi ? Comment est ce que je négocie les risques ? Est-ce que je me gonfle pour être plus menaçant ? Est-ce que je me fais plus petit pour être moins effrayant ? Est-ce que j'engage ou est ce que je me retire ? Et la cinquième c'est de somatiser : je fais la dame aux camélias... pour rester dans le cliché.

Autre stratégie : comment vous comportez-vous avec vous-même quand vous n'êtes pas bien ? Qu'est ce que vous faites quand vous n'êtes pas content de vous, quand vous n'êtes pas satisfaits de vous, quand vous êtes frustrés. Qu'est ce que vous faites, quels sont vos moyens, et je ne parle pas des moyens conscients, je parle des moyens réactifs d'être avec vous-même quand vous n'êtes pas bien. Quels sont les espaces dans lesquels vous allez quand vous n'êtes pas bien ? Est-ce que vous claquez la porte, vous vous enfermez puis vous vous isolez ? Est-ce que vous allez dormir douze heures ? Est-ce que vous commencez à vider le frigidaire ? Est-ce que vous appelez vos amis ? Qu'est ce que vous faites quand vous n'êtes pas bien avec vous-même ? Quelles sont vos stratégies pour négocier vos états d'âme ? Apprenez à reconnaître ces modes et apprenez à constater s'il y en a quelques-uns qui sont utiles, qui sont efficaces, et d'autres qui ne le sont pas.

Souvent on double le problème en prenant un mode inapproprié pour se retaper et pour se gérer quand on ne va pas bien. L'image du cliché, quand vous n'êtes pas bien : vous oubliez tout ce qui vous fait du bien. Si vous savez ; « ça me fait du bien d'aller me balader dehors » vous n'allez pas vous balader dehors, vous dites « je n'ai pas envie de me balader maintenant, je ne vais pas bien ». Ou bien vous avez besoin de gens pour vous remonter, mais vous ne téléphonez pas parce que vous avez tendance à vous renfermer sur vous-même !...

Vous savez, quand vous n'allez pas bien, il vous faut comprendre pourquoi vous n'allez pas bien, et vous, vous allumez la télé ou vous vous anesthésiez avec le travail, l'alcool, le sexe, toutes sortes de choses qui peuvent vous donner une certaine intensité ; vous vous faites une anesthésie. Culturellement, notre anesthésie préférée c'est le travail. Nous nous absorbons dans quelque chose qui nous donne du sens, dans quelque chose où nous avons une compétence.

Personnellement, quand je ne suis pas bien je fais quelque chose où je trouve que je fonctionne bien. Je ne vais pas prendre de risque à ce moment là, quand je ne suis pas bien.

Donc, essayez et vérifiez vos stratégies dans ces deux cas. Premièrement : conflits, tensions, une charge qui contient un risque. Deuxièmement : quels sont vos modes de fonctionnement quand vous n'allez pas bien ?

Et puis si vous voulez être un peu provocateur, cherchez à vérifier l'efficacité de vos stratégies. Je pense que c'est très utile et que cela va vous aider dans votre travail de *Cittanupassana*, de la compréhension des émotions, de vos états d'âme. Ce dont je vous ai parlé maintenant, est un exercice qui se fait évidemment en dehors de la pratique formelle, mais cela va la soutenir. De plus en plus vous allez voir que ce qui se passe dans votre méditation n'est pas une chose qui est directement dépendante de votre façon de méditer Ce qui se passe dans votre méditation est directement dépendant de ce qui se passe dans votre

vie, c'est tout simple ! Vous voyez, vous allez rencontrer dans votre méditation plus ou moins rapidement, ce qui se passe dans votre vie ; vous ne pouvez pas faire une méditation qui n'a rien à voir avec votre vie, cela me paraît très très dangereux. Il existe de telles méditations, mais ce sont les plus malsaines parmi toutes celles que je connais.

Si vous n'habitez pas dans une grotte ni ne vivez d'orties, c'est très malsain. Si vous pratiquez dans votre vie, si vous avez des liens sociaux, si vous avez des amis, c'est important que votre pratique de méditation ait quelque chose à voir avec le reste de votre vie. Si vous essayez de disparaître derrière votre bougie, derrière votre nuage et cultivez la paix, cela paraît très dangereux. Vous allez renforcer des moyens pour stabiliser vos névroses. Toute forme de pratique a le potentiel d'être mal utilisée, abusive. C'est tout à fait possible qu'en croyant faire une pratique spirituelle, vous fassiez quelque chose qui en fait renforce vos névroses ou renforce votre structure armée.

Soyez prudents de ne pas couper ce qui se passe dans vos méditations de ce que vous faites avec vous-même dans le reste de votre vie. Si cela n'a rien à voir, je me demande si c'est vraiment le bouddhisme du Bouddha ou si c'est une petite culture de niche que vous vous êtes créée. Donc assurez-vous bien qu'il y ait des liens.

Et dès que vous commencez à considérer les circonstances dans lesquelles vous vous trouvez comme des ennemies de votre pratique, méfiez-vous, une rupture entre votre méditation et votre vie commence à se faire. Dès que vous entrez dans une situation où vous considérez les gens comme hostiles, que vous trouvez que ce sont de fausses gens, de fausses circonstances, dès qu'il y a des pensées comme cela qui remontent et qui se renforcent, méfiez-vous parce que la séparation entre moi en méditation et moi dans la vie commence avec de telles pensées. Quand vous trouvez que c'est vraiment faux là où vous êtes, cela veut dire qu'il y a des leçons que vous ne voulez pas prendre. Et en disant que c'est faux, il ne vous faut plus les prendre. Vous pouvez nier comme cela. En déclarant quelque chose comme faux, c'est la justification qui vous empêche d'en apprendre. Et c'est la justification implicite de ce que vous croyez juste et qui peut rester intact, sans être remis en question. Vous vous épargnez comme cela une remise en question en déclarant quelque chose comme invalide, comme faux, hostile. Dès que vous avez des pensées de ce genre qui remontent, méfiez-vous, ce sont les premiers signes qu'une telle séparation, qu'une rupture est en train de se faire.

Vous allez me dire qu'il y a beaucoup de situations hostiles dans votre vie, ça grouille de gens qui sont les ennemis de votre pratique, il y a tout un monde en dehors des centres de retraite qui attend pour vous bouffer, pour vous avaler, vous phagocyter.

Mais je parle maintenant de situations particulières. Insistez pour que votre pratique de méditation ait quelque chose à voir avec la situation dans laquelle vous vous trouvez. Insistez sur faire des liens. Je ne dis pas que c'est facile, mais c'est important, aussi important, comme premier mode de pratique, que de calmer l'esprit, de trouver le temps, l'endroit et le courage de dire : « je ne m'occupe de rien d'autre dans les 3/4 d'heure qui viennent que de calmer mon esprit. Je ne vais pas faire la liste des achats, des courses que je dois faire, je ne vais pas faire la liste des choses que j'aurai dû faire hier et que je n'ai pas faites, je ne vais pas faire la liste des bons principes que je suivrai dès que j'aurai fini de méditer ». Vous n'allez pas faire cela. Ayez le courage de calmer l'esprit, c'est absolument important. Mais aussi, vous insistez pour que tout ce que vous faites dans votre pratique de méditation, dans votre pratique spirituelle, se démontre d'une manière ou d'une autre dans votre vie, avec les gens qui font partie de votre vie. N'acceptez pas qu'il y ait des ruptures. Si vous cultivez votre sensibilité, prenez la responsabilité de vivre avec une sensibilité plus aiguisée, plus grande. Cela doit se démontrer dans la manière dans laquelle vous vivez. C'est important d'insister sur un tel lien.

Mais cela ne va pas venir naturellement. Pour la plupart d'entre nous, c'est une expérience de conflit ; mes aspirations, ce que je suis, ce dont je sais être capable dans de bons moments, et

les situations dans lesquelles je me trouve dans mon quotidien, la manière dont je m'expérimente dans ces situations du quotidien : je vais souvent expérimenter une rupture.

Cette rupture existe encore pour moi. Je suis moine depuis quelques années, je vis dans un monastère, je me considère comme fortement privilégié, pourtant mes défaites sont quotidiennes, elles se passent normalement quelque part dans le bureau ou quelque part dans le monastère, dans mon travail. Mes défaites ne se trouvent pas sur mon coussin de méditation devant l'autel. Même mes enseignements ne sont pas vraiment stressants. Mais le plus grand challenge reste mon travail. L'importance des choses, les choses qu'il faut faire, les faire quand c'est le moment, arrêter de les faire quand c'est le moment d'arrêter, ne pas vouloir faire plus que ce qu'on peut, faire autant qu'on peut et puis laisser les autres 30%.... C'est là, où personnellement, mes faillites, mes échecs, mes frustrations montent. Ça reste ! Peut être imagine-t-on que dans les monastères tout est en ordre ? Mais je ne suis pas toujours en retraite, et j'ai vécu dans toute une gamme de monastères, et il y a des choses à faire, des responsabilités à prendre, il y a des endroits où on va échouer. Cette expérience de rupture, de challenge, d'exigence, va rester. Vous allez rester là dedans pendant quelque temps je suis sûr.

N'attendez pas que tout soit harmonieux.

Cette synthèse entre méditation, aspiration, pratique spirituelle et votre vie reste à faire. C'est un devoir. N'attendez pas que cela tombe du ciel, de recevoir cela comme un cadeau. C'est un deuxième point qu'il me paraît important de souligner, OK ?

Considérons une dernière fois, peut être sans le Pali et sans trop de terminologie technique, nos modes de pratique de méditation.

Un mode sera simplement de calmer, clairement et rien d'autre. Vous prenez un objet de méditation, préférablement le souffle, et vous maintenez l'attention là dessus. Toute autre chose, vous les considérez comme obstacles, empêchements, et vous essayez de reprendre le mental dès que vous vous rendez compte qu'il se balade, qu'il est ailleurs que sur votre objet choisi. Pratique de *Samadhi*, pratique de *Samatha*, très claire, très évidente. Ça, c'est un premier mode, probablement le mode le plus indispensable d'une pratique de méditation. C'est ce que prennent comme méditation la plupart des gens. Vous prenez quelque chose de petit, de simple, vous mettez le mental là dessus et vous le laissez dessus.

Et puis vous vous y absorbez peut être.

C'est une notion assez stéréotypée de méditation et elle reste juste. Elle est incomplète mais elle reste juste. Ça, c'est la partie primordiale et la partie indispensable de toute méditation.

Deuxième partie : vous apprenez à ne pas vous identifier, à prendre du recul, à vous détacher. Vous apprenez à vous désidentifier avec le contenu de votre expérience. « Je ne suis pas mes pensées, je ne suis pas mes émotions, je ne suis pas mon corps, » tout simplement, sur le niveau le plus simple. Vous devenez conscient qu'il y a ces choses, ces choses sont vraies, elles sont une réalité, elles vous touchent mais vous n'êtes pas ces choses. Ces choses prennent place pour un moment, elles se manifestent, vous ne savez pas pourquoi, vous ne savez pas exactement comment, vous savez qu'elles sont là, et vous constatez qu'il y a quelque chose qui est capable de s'apercevoir de ces expériences. Quelque chose qui n'est pas l'expérience, qui en fait partie mais qui n'est pas identifiée avec le contenu de votre expérience. Quand c'est stupide, cela ne veut pas dire que vous êtes stupide, une émotion horrible ne veut pas dire que vous êtes un être horrible.

Deuxième grand exercice après avoir stabilisé le mental, même avec des émotions fortes, vous apprenez à vous désidentifier, à prendre du recul. Quelques-uns d'entre vous sont des spécialistes de ce genre de chose. Un de nos tempéraments est un tempérament qui fait cela comme stratégie. Le type qui s'en va quand il y a du conflit, c'est normalement le type qui

sait très bien se désidentifier. Quelques-uns vont faire partie de ce type : probablement être assez capables de s'abstraire, de se détacher d'une expérience, de prendre du recul, d'avoir une distance.

Ça, c'est une deuxième qualité très importante, indispensable de la pratique de la méditation. Si nous ne l'avons pas, nous sommes toujours embarqué: une pensée heureuse, je suis heureux, une pensée malsaine, je suis malsain. Nous sommes toujours là, ça va nous tirer de partout. Donc désidentification, détachement, recul : deuxième grand terrain de travail.

Et puis quand nous avons appris cela, nous faisons le contraire, nous y entrons, nous nous mettons en contact, nous prenons contact. Nous ne voulons pas regarder les étiquettes, nous ne voulons pas écrire les descriptions, nous voulons sentir, nous voulons goûter, nous voulons renifler, nous voulons nous mettre au plus près en lien avec l'énergie derrière notre émotion. Dès que nous savons que nous sommes capables de nous distancer, ça c'est la condition, et il faut savoir que c'est possible (nous n'allons pas entrer et jouer avec les tigres si nous ne savons pas courir très vite) dès que nous sommes sûrs de pouvoir faire cela, que nous sommes capables de rester en dehors, alors, nous y entrons. Et de l'énergie qui sous-tend l'émotion on se fait une amie, doucement, patiemment, clairement. Ça c'est *Cittanupassana*, ce qu'on a fait ces derniers jours. On donne permission aux choses de monter, on reprend des choses difficiles et on regarde ce qu'il y a là dedans, qu'elle en est la charge, quelles sont les différentes couches là dedans, comment elles sont liées, comment fonctionnent les enchaînements. Nous nous permettons d'être disponibles pour vraiment expérimenter cela. Suis-je clair ?

Ca c'est le troisième grand mouvement : sentir. Vous ne faites pas d'évaluation, pas d'analyse, pas de jugement, vous êtes prêts à sentir. Ca fait du bien ? Très bien ! Ca fait mal ? Bien ! Et vous restez, vous promettez de rester, vous vous engagez doucement puis vous restez, vous êtes là. Ça fait mal, oui, vous restez, vous ne courez pas. Vous donnez, vous prêtez votre attention aux choses qui sont difficiles, effrayantes, complexes où peut-être, êtes vous effrayés par des choses que vous aimez ; parfois il y a des choses que nous aimons qui nous effraient aussi. On commence à s'y attacher et peut-être on perd le contrôle quand on aime. Beaucoup d'entre nous craignons de nous abandonner à quelque chose parce que c'est une perte de contrôle. Pas parce que ça nous avale, mais parce que nous perdons nos frontières et commençons à nous effondrer. Nous perdons notre stabilité, le contrôle de notre petit ego isolé. D'une certaine manière c'est ce que nous crevons d'envie d'expérimenter, d'une autre manière nous craignons que cela se présente. Nous sommes assez ambivalents avec ça.

Donc troisième grand exercice : y entrer.

Et quatrième grand terrain d'exercice, c'est de comprendre les liens, comprendre l'enchaînement, de voir comment ça fonctionne, de reconnaître. Il y a un peu d'investigation mais c'est surtout la Vue, c'est la Vue. Après avoir senti tout cela, voir le tout. On ne voit pas seulement la gratification qui tente mais on voit aussi le prix qu'on paie. On ne voit pas seulement l'apparition des choses et puis, quand ça commence à disparaître, on saute à la prochaine apparition. On sent, on voit la disparition aussi. On est capable de tenir les deux réalités, on est capable de tenir le tout et nous comprenons comment cela fonctionne.

Ça, ce sont des pratiques *Vipassana* directes. Evidemment, tant qu'il y a l'ignorance, il y a un déni des caractéristiques universelles. Dès que nous sommes ensorcelés ou effrayés par des choses, normalement il y a un déni de l'impermanence, de l'impersonnalité, de la nature conditionnée des choses.

Donc, le quatrième domaine est particulièrement celui de l'introspection, de *Vipassana* et de *Panna* qui a déjà besoin d'une placidité. Là où nous allons voir, nous comprenons, les liens, notre complicité par exemple.

La pratique de méditation doit avoir ces quatre exercices. Ce qui fait que la méditation bouddhiste est bouddhiste est qu'elle possède ces quatre approches.

Si vous n'avez qu'une pratique de *Samatha* qui vous donne un esprit réunifié ou qui essaie de s'absorber dans un objet, c'est utile mais ce n'est pas toute l'histoire. Il vous manque beaucoup de choses.

Dès que vous arrêtez de méditer, votre esprit redeviendra perturbé et votre calme sera oublié. Le calme n'est pas convertible en soi. Pour que vous arriviez à quelque chose de convertible, il faut que vous développiez la sagesse. Pour cela, il faut ces quatre étapes de la pratique.

Je vous prie de ne pas oublier cela, demain, après-demain...

Bonne route.

Enseignement du samedi 16 Novembre.

Fin de la retraite de Molans dans la Drôme.

Le Refuge

370, Chemin de la Fontaine de Fabrègues,

13510 EGUILLES

France

Tel/fax : 04 42 92 45 28

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

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