

Les émotions

Ajahn Akincano Bhikkhu

Enseignement extrait de la retraite de Mollans, Novembre 2002 :

Namo tassa Bhagavato arahato samma sambuddhassa .(3 fois)

Ce vendredi soir nous sommes je pense, au milieu du terrain de Vipassana, au milieu du terrain d'une compréhension plus approfondie des émotions, des *citta*, des états de notre mental..

D'abord j'aimerais bien savoir s'il y a des questions a propos de la soirée d'hier. Il y avait de l'énergie dans la pièce hier soir et je voudrais savoir si ces énergies se sont tout a fait dissipées aujourd'hui ou si peut être, le processus de fermentation a produit quelque chose de plus affiné, de plus mûr a quoi l'on pourrait s'adresser. Si oui, je suis prêt à répondre aux questions ou même aux contradictions, concernant vos visions pénétrantes, ou a quoique ce soit au sujet de ce dont j'ai essayé de parler hier soir. Sinon je vais me laisser embarquer dans un long discours académique et ennuyeux au sujet du développement historique de la pensée bouddhique à travers les siècles ! ...

Méditant

J'aurais une question sur l'apparition des émotions. Comment explique-t-on l'apparition, d'une émotion... Par exemple, il y a-t-il d'abord une impression sensorielle, ensuite la perception qui va chercher dans un catalogue, et puis un des éléments du catalogue qui a une connotation émotionnelle forte ressurgit ?

A.Akincano

Je pense qu'on trouve les raisons de nos émotions dans notre sensibilité. Il y a une capacité de résonance affective en nous, qui fait partie de notre être, qui fait partie de notre existence, et qu'on développe très vite. On n'a pas besoin des références du catalogue comme vous le dites. Souvent cela se produit comme ça, car en fait on peut démontrer des émotions : il n'y a pas de référence.

Si on prend l'exemple des petits enfants... J'avais le privilège l'autre jour de m'occuper d'un tout petit enfant danois de 4 mois et j'avais toutes raisons de croire que ce petit garçon n'avait jamais eu une pensée pouvant provenir d'un catalogue comme vous le décrivez. Et ce petit être avait une immense colère, et il n'y avait pas de raison évidente à cette colère. Il n'y avait certainement pas de provocation de ma part, pourtant c'était l'incarnation d'une colère, venant on ne sait d'où, qui travaillait à travers ce petit corps. Enfin moi, je ne sais pas d'où. Certaines de nos émotions viennent à travers des références de catalogues, mais il y a aussi je pense, une émotivité fondamentale dans notre être, qui est là, comme la capacité de donner notre attention.

On peut s'engager dans un questionnement concernant les origines, de la formation des êtres humains, et évidemment la cosmologie bouddhiste a quelques idées à ce sujet. Fondamentalement on est là parce qu'on n'est pas éveillé et tant que nous ne le serons pas, on va réapparaître. Mais pour la plupart de nous c'est une théorie que l'on ne peut pas vérifier, enfin moi je ne peux pas vérifier cela à travers l'expérience personnelle qui m'est accessible. Je la prends comme hypothèse de travail avec une grande probabilité et je l'ai acceptée en tant

que doctrine bouddhiste. Si vous questionnez à propos de mon expérience personnelle, je n'ai pas de recueil conscient de mes vies antérieures, donc de trouver des raisons à cette existence psychologique. Je ne peux pas vérifier, trouver les raisons pour lesquelles je me trouve ici par exemple, d'avoir la mauvaise fortune de devoir enseigner dans une langue que je n'ai pas vraiment comprise ... Je suis sûr que je paie une dette ici ...!!!

Mais on trouve beaucoup de cas dans l'enseignement du Bouddha (qui diffère fortement d'autres enseignements indiens). **Les bouddhistes ne s'intéressent pas trop au « pourquoi » des choses, ni à ce qu'elles sont, ils s'intéressent beaucoup au « comment » quelque chose advient.** Si on regarde l'arrière plan de l'enseignement bouddhiste et des enseignements Védiques et Brahmaniques, on constate que les Brahmanes étaient obsédés par la question du quoi, par la quête de l'essence des choses. Ils cherchaient le grand Quid, ils essayaient de trouver l'essence de l'individu, si elle est différente de l'essence du Total, de l'essence de l'Atman, de l'essence de Brahma. De toute cette ontologie les bouddhistes se sont totalement désintéressés. L'enseignement du Bouddha laisse la question du « quoi » complètement de côté, il s'intéresse à « comment » quelque chose fonctionne, comment quelque chose apparaît, disparaît, ce qu'on peut en faire. Quoique ce soit, sur un niveau ontologique, n'a pas vraiment intéressé l'enseignement du Bouddha dans les écritures Pali. On pourra peut être admettre que quelques écoles tibétaines ont développé un goût pour l'ontologie, mais les enseignements en pâli sont ce qu'on appellerait aujourd'hui, fortement psychologiques. On y trouve quelques affirmations métaphysiques assez claires concernant le Nibbana, que ce Nibbana existe, et aussi au sujet des réalisations des Aryas, des différents stades de leur irréversibilité. Ils ne manquent pas d'affirmations métaphysiques à ce sujet, mais tout le reste de l'enseignement bouddhiste vise directement la compréhension : comment les choses fonctionnent, comment les choses s'enchaînent, comment on peut les désenchaîner, les défaire.

Et c'est très important de savoir qu'il y a ici un grand pragmatisme pourrait-on dire, pour les exercices. Vous voyez, on n'essaie pas de trouver la vraie nature des émotions. On sait que leur vraie nature est qu'elles apparaissent, qu'elles font quelque chose avec nous, on ne peut pas s'en empêcher, et puis qu'elles disparaissent et on se sent un peu plus fatigué après. Peut être a-t-on réussi à en faire quelque chose, peut être a-t-on échoué, mais en tout cas le carburant est passé, il n'était pas fiable.

C'est important, c'est solide, ça pèse lourd... et puis ça a changé.

Toutes mes émotions ont toujours changé, même mon inspiration pour l'enseignement du Bouddha a changé. J'ai subi des changements dans ma vie, il y a eu des moments où j'avais beaucoup plus d'inspiration que quelques années plus tard. Et puis, quand je pensais ne plus dépendre de l'inspiration parce qu'il y avait d'autres choses qui commençaient à fonctionner dans ma pratique, tout à coup cette inspiration recommençait à grandir parce qu'elle avait gagné un autre goût.

Donc ce qui est intéressant c'est de savoir comment les choses se produisent et à quel niveau nous sommes les acteurs complices dans les choses qui nous font souffrir, et à quel niveau nous sommes capables de cultiver les choses qui nous sont bénéfiques.

Une partie de l'enseignement du Noble Octuple sentier, celui de l'effort émancipatoire, consiste très pratiquement à discerner les états bénéfiques des états non bénéfiques et de soutenir les états déjà apparus comme bénéfiques, de laisser mourir les états non bénéfiques, d'éviter qu'on embarque sur des états non bénéfiques, de donner naissance aux états bénéfiques.

On commence par favoriser ces états, mais en fait, il s'agit d'en faire plus. Le mot Pali *Suva*, est très révélateur. Ça parle de mettre l'esprit là-dessus, de le prendre, d'en faire beaucoup.

Oui, développer, cultiver l'esprit. Le mot du Bouddha pour cet entraînement est *Bavhana*, *Citta Bavhana*.

Méditant

Est-ce qu'on peut dire que le fait d'observer en témoin, les effets d'une émotion lui fera perdre son énergie et finalement lui permettra de s'atténuer et de disparaître ?

A.Akincano

Oui, on peut dire cela. Parfois cela fonctionne mais parfois non. Cela dépend vraiment de la qualité. Etre témoin de quelque chose veut dire plusieurs choses, par exemple qu'on se tient à l'extérieur. En fait, dans ce cas, on ne témoigne pas vraiment, on voit avec deux doigts, cliniquement, quelque chose qu'on a distancé en soi, qu'on n'a pas vraiment accepté comme sien. On n'en n'a pas vraiment accepté la responsabilité mais on espère que cela va s'améliorer.

On peut dire que c'est un témoignage, on peut dire, qu'on s'y jette vraiment, qu'on voit avec tout. On l'embrasse et on dit : c'est un témoignage. Mais en fait, on a déjà mis en scène. La qualité de ce témoignage dépend beaucoup de notre capacité à attendre, pouvoir attendre quelque chose, c'est directement dû à *Sati*, à notre capacité d'unifier l'esprit.

Il y a des choses dont on peut témoigner en les laissant passer, sans s'y mêler. Mais pour cela on a besoin d'une situation de culture. Souvent, même toujours, on ne fait pas comme cela : on ne témoigne pas, on met en scène.

Le contraire de cette mise en scène serait le refoulement. Une autre forme de mise en scène serait de voir les choses calmement : maintenant il y a des pensées de colère qui montent et je peux les mettre en scène en les prenant, en les affirmant, en cherchant des raisons, des causes, un bouc émissaire, en fournissant des images. Et puis je commence à me sentir indigné, il y a une sorte d'énergie qui s'empare de moi que peut être j'affirme aussi parce que j'aime bien l'énergie, cela me donne un sentiment de puissance. J'aime beaucoup plus l'énergie de la colère que l'énergie de la dépression. Donc, une mise en scène et une affirmation subtile du contenu de cette expérience, disons l'image et la pensée, et on finit avec un état physique où le pouls s'accélère, l'adrénaline coule, les yeux se dilatent. Vous reconnaissez les symptômes n'est ce pas ?

Et quand cela s'intensifie jusqu'à un certain point, votre processus cognitif va changer, les visages sont plus accentués, les gens autour de vous ont l'air de caricatures. Il y a tout un processus que je considère comme une mise en scène du contenu d'une première petite pensée.

Or, témoigner d'une manière qui permet à l'émotion de s'épuiser, est un témoignage qui ressent et qui en même temps reste dehors. Quand il s'agit d'un témoignage de cette sorte, très bien, c'est le cas idéal ; on permet aux choses de monter, on les met dans un cadre transparent mais bien fortifié, et puis on reste témoin jusqu'à ce qu'elles meurent. Elles font leur bruit, elles font leurs mouvements, on dit : « oui, je t'écoute, je vois très bien de quoi tu me parles, tu as toute ma compassion, mais en fait je ne peux pas vraiment te relâcher, ça fait trop de saleté, trop de dégâts. » Et on témoigne de l'apparition, de la durée et la disparition de cet état, tout en restant en contact, on ne ferme pas son cœur. Mais on ne dit pas : « Ah oui ! Tu as raison... » **On reste en contact de manière neutre mais en résonance. C'est très important de comprendre ça, ce n'est pas une stérilité qui est demandée, ce n'est pas la distance et la coupure. Il est nécessaire de rester en contact donc de sentir les vibrations mais pas de les affirmer ou les transmettre à travers les pensées, les actes, ou les mots.** C'est en fait une sorte de grande compassion, une compassion prête à sentir ce qui fait mal

sans couper et sans dire « Ah ! Ça fait mal, je m'en vais » On reste et on voit ce qu'il y a là dedans.

La traduction parfois utilisée pour *Vipassana* est de voir à travers quelque chose. C'est le cas idéal, quand on permet aux émotions de se montrer. C'est le meilleur des cas, quand on peut se mettre en résonance avec elles, sans les affirmer, sans les magnifier ni les refouler et en même temps rester avec. C'est cela qui est difficile, parce qu'une émotion, mes émotions, je ne sais pas les vôtres, me disent « prends moi au sérieux, fais quelque chose, ne regarde pas seulement, je suis là, il faut faire quelque chose ! » Elles essaient de m'impliquer. Il y a plein de petits crochets, de petites irritations.

En faisant une telle pratique, la valeur de ce que nous essayons de faire dépend directement de notre capacité de nous mettre vraiment en contact avec ce qui se passe. Donc, penser n'aide pas du tout.

Nous ne redoutons pas nos émotions si nous ne faisons que penser à ce qui nous a fait mal ou à ce qui nous a fait du bien. **Il faut vraiment un contact aussi physique que possible avec la qualité et la vibration de cette émotion et en même temps, il faut le calme, une stabilité de l'esprit qui ne se fait pas prendre, qui est capable de sentir l'émotion sans se faire phagocyter.** Peut-être que cela clarifie un peu la notion de témoignage...

Méditant

Par rapport à ce thème là, j'entends bien d'un point de vue théorique, conceptuel, de réunir les deux en même temps. Dans la pratique, je suis happé par la pensée, j'en prends conscience et à ce moment là je reprends contact avec mon corps, ma position et ma respiration. Mais j'ai l'impression de faire constamment l'aller-retour et que de réunir les deux en même temps relève du miracle.

A. Akincano

Vous voulez me dire que parce que c'est difficile ça ne vaut pas la peine de le faire ?...
Je suis tout à fait ouvert pour des alternatives... !

Méditant

Non ! C'est juste pour témoigner de mes difficultés.

A. Akincano

Ecoutez, je pense que c'est vrai ! Vous parlez des émotions fortes et grandes qui ont plus de force pour nous impliquer que des émotions petites. Je pense qu'il faut être réaliste ; si on pratique un peu de *Samatha*, un peu de calme, un peu de *Sati*, on montre un petit bâton pour que les petites émotions puissent se mettre dessus. Quand notre *Sati* devient plus fort, on va inviter de plus grands oiseaux !... Je ne pense pourtant pas que cela soit aussi difficile que vous le décrivez, parce que je suis sûr que vous avez déjà fait une double écoute, tenu les deux vérités : la vérité qui dit « oui je suis importante, fais quelque chose, je suis là, bouges » la vérité qui voit l'importance de l'émotion en train de se manifester, et l'importance temporaire : il y a déjà eu d'autres émotions qui ont fait la même chose et qui vous ont jeté sur les rochers. Il y a beaucoup de moments dans la vie où on fait déjà ça. Vous parlez avec quelqu'un tout simplement, vous écoutez à l'intérieur ce qui se passe, vous regardez vos émotions, vos pensées et puis vous vous mettez à l'écoute de ce que dit l'autre. Peut être suivez-vous ses idées, peut être reconnaissez vous ses émotions. Vous faites beaucoup de choses en même temps. En fait si vous regardez bien vous faites la navette. Normalement les gens font la navette très vite. Ils s'écoutent un peu et puis ils écoutent les autres, puis ils regardent leur visage, constatent que ce qu'ils disent et ce qu'ils montrent sur leur visage peut être en dissonance. Nous sommes capables de faire la navette assez bien et assez vite, avec

une certaine routine. Donc avec les émotions, avec votre pratique des émotions vous allez souvent faire la navette. Vous vous sentez happé par une émotion, vous la sentez et puis vous vous défendez, vous vous retirez. Vous stabilisez l'esprit pour un moment et puis vous mettez à nouveau le pied dans la porte. Vous vous rapprochez et puis, s'il y a encore de grands tentacules vous vous méfiez. C'est souvent un mouvement d'aller-retour et ce n'est pas quelque chose qui se fait une fois et, soit qu'on a échoué, soit qu'on a réussi. Parce que les émotions souvent ça traîne, nous le savons très bien, donc la situation n'est pas ratée. Quelques unes de nos émotions sont de vieilles émotions. Ça fait des bruits qui viennent d'assez loin et je pense qu'un certain rapprochement dans la zone de danger entraîne aussi la routine et nous rend plus expérimenté. Et aussi je pense que l'on est plus en alerte quand ça commence à devenir dangereux. Les émotions les plus dangereuses sont celles qui sont refoulées parce qu'elles semblent passées et puis tout à coup on se fait prendre par quelque chose qui veut nous sauter dessus par derrière. Parce qu'on l'a refoulé on n'a pas permis de recevoir le signe qu'il y a quelque chose qui est en train de frapper à la porte et tout à coup on est pris par une force irrationnelle.

Dès qu'on commence à baisser le seuil, à admettre qu'il y a des choses qu'on n'a pas encore résolues, elles sont moins effrayantes, parce qu'elles savent qu'on s'est mis à l'écoute. Vous savez qu'il y a un bestiaire dans votre cave. Parfois vous les entendez derrière leur grille et vous savez qu'il y en a quelques unes qui ont vraiment des griffes, qui font des grimaces et vous ne refoulez plus l'idée qu'elles existent. Vous savez qu'elles existent quelque part et de temps en temps vous les visitez. Comme cela elles savent aussi qu'elles sont reconnues pour de vrai : vous dites « écoutes, il faut vraiment qu'on te nettoie un peu avant de t'emmener promener, il faut te couper les griffes, te brosser un peu les poils... mais vous êtes là et j'ai pris conscience de vous » Donc faire une négociation. Et plus elles se sentent reconnues, mieux comprises, plus vous pouvez passer devant les grilles sans qu'elles fassent un ravage.

Il n'y a absolument pas d'émotion fondamentalement non négociable et qui n'a rien d'autre à faire que de s'emparer de nous... et nous qui devons rester dehors tant que nous ne nous sentons pas capable de tenir le tout. Parce que finalement tout ce que ces émotions veulent c'est d'être vues d'être senties. Au fur et à mesure que nous nous donnons permission de les sentir un peu, elles se dégonflent. Quand elles commencent à se dégonfler, elles deviennent moins effrayantes et on peut s'approcher un peu plus pour regarder, et derrière cette colère féroce on ne trouve pas de la colère, en fait, c'est une tristesse qu'on voit.

Je connais une très belle histoire, je pense que c'est une histoire apocryphe : *Sarka* est un des rois des dévas. Les dévas, dans la cosmologie bouddhiste habitent dans une couche plus élevée que les êtres humains et *Sarka* est le roi d'une couche particulière de dévas ; il favorise les pratiquants. Quand quelqu'un se donne beaucoup de peine dans sa pratique, le roi *Sarka* le sait parce que son trône commence à chauffer, et dès que le trône de *Sarka* chauffe, normalement *Sarka* sort, va se promener et regarder où se trouve cet être exceptionnel qui fait des efforts héroïques et il lui donne son soutien. Un jour, pendant que *Sarka* laissait ainsi son trône, un monstre est venu s'y installer et le gourou de *Sarka* lui disait « ne faites pas cela, vous n'êtes pas d'ici, allez vous en » Et puis le monstre commençait à gonfler. Plus les gens lui demandaient de partir, plus le monstre gonflait. Avant c'était un monstre assez moyen mais ce devint un grand monstre de plus en plus féroce, démoniaque. Les soldats de la cour montraient leurs javelots et le monstre commençait à cracher du feu, à montrer ses dents et ses griffes. Personne ne savait vraiment quoi faire ! Dès qu'on le refoulait il grandissait. Et puis tout à coup le roi *Sarka* rentre. Il dit : « Hum ! Ça pue ici ! » Et il voit un monstre immense installé sur son trône et toute la cour de dire : « il y a des problèmes, il faut faire quelque chose... » Le roi *Sarka* dit : « Ah ! On a longtemps attendu ta visite le monstre !... »

Le monstre commence à devenir un peu moins grand. « Est-ce que tu as vu les coussins ? Apportez lui des coussins ». Le monstre commence à se dégonfler, il s'enlaidit un peu et le feu s'arrête. « Est ce qu'ils t'ont offert quelque chose à boire ? Offrez lui quelque chose à boire. » Le monstre devient de plus en plus fluide, liquéfié quand on lui apporte à boire et à manger.

C'est un peu la même chose avec nos émotions.

Personnellement, c'est une astuce qui m'a beaucoup aidé, à la place de me restreindre de mettre en scène une émotion persistante, je fais l'inverse, je fais du burlesque.

D'une petite mauvaise humeur du matin, je fais vraiment une histoire épique et c'est très difficile de se prendre au sérieux avec sa mauvaise humeur quand on la gonfle vraiment. A la place d'avoir quelques petites aversions contre l'eau froide, le désordre ou quelqu'un qui est en retard, j'en fais une tragédie grecque, ou encore mieux une histoire indienne, *Mahabharata*, c'est moi contre les *pandavaz* !

On ne dit pas « je ne me sens pas très à l'aise », on ne dit pas « ça c'est la fin, la vie ne peut pas continuer comme cela !... » On se jette là-dessus, on en fait du théâtre de manière disproportionnée et cela devient drôle ! Normalement, traitée comme cela, une émotion s'évanouit très vite, elle ne se sent pas valorisée, elle montre sa nature éphémère en fait.

Parfois la vie monacale a quelque chose à apporter dans ce cas là. D'une certaine manière un monastère semble être à mi-chemin entre un carré de sable où jouent les enfants et une cocotte minute ; les choses qu'on peut faire pour créer un mauvais karma sont limitées, quand on reste dans les règles. Une retraite c'est un peu la même situation, mais la pression monte et les fuites ne sont pas possibles. On se trouve enfermé, on est limité, on a fait des vœux, on était d'accord pour prendre des règles. Donc la pression intérieure monte. On trouve par exemple que nos aversions et nos désirs commencent à prendre des objets qui d'après les règles, sont permisibles. Normalement nous croyons que les aversions viennent de l'extérieur « Ce qu'il me faudrait pour être heureux c'est que tu changes. Tu m'aimes un peu plus, tu me souris davantage et je suis l'homme le plus heureux du monde. »

En vérité ce n'est pas comme ça : je porte en moi un potentiel pour le désir et l'aversion. Les deux sont liés. **Ce potentiel est là d'une manière latente et je le stimule à travers des objets, je confonds ce potentiel avec les objets parce que je pense que ce sont les objets qui créent ce potentiel. Parce que c'est l'objet qui change la colère latente en une colère manifeste, je prends l'objet comme la cause de cette expérience. Mais en fait c'est ma colère en latence qui cause le trouble de mon cœur et qui est stimulée à travers un objet. En confondant l'objet avec le trouble de mon cœur, j'extériorise cette expérience.**

Dans un monastère il y a de moins en moins d'objets que l'on peut prendre, mais les troubles du cœur restent. Ils commencent à prendre de drôles de formes. De grands désirs se focalisent sur deux carrés de chocolat...

Il y a une partie de nous qui ne peut plus prendre cela au sérieux !...

De grandes passions qui se déclenchent pour deux carrés de chocolat !... Il y a quelque chose qui dit : « Eh ! Je ne suis pas sérieux !... » Mais quand même cela se manifeste !

Ou bien c'est la façon qu'il a de racler son bol ! Tu veux le tuer pour ça ! Tous les jours tu es à côté de lui, c'est quelqu'un qui a pris des vœux comme toi, il souffre comme toi et en fait tu veux le tuer parce qu'il racle un peu son bol avec sa cuillère ! C'est très difficile de se prendre au sérieux, de ne pas vraiment faire face au fait que le potentiel de cette aversion est là, en nous. Et ce n'est pas parce qu'il racle son bol avec sa cuillère qu'il mérite de mourir pour cela. Donc c'est une sorte de dramatisation qui se fait dans la vie monacale où dans chaque forme de vie restreinte. Quand on jeûne, ou pratique le silence ou décide de ne pas lire pendant une dizaine de jours, et qu'on commence à lire des choses qu'on n'aurait jamais eues envie de lire avant ! Je me suis retrouvé les mains tremblantes en train de lire les étiquettes

des produits d'entretien, uniquement pour lire quelque chose. Parce que j'ai toujours beaucoup lu dans ma vie, je ne me suis jamais rendu compte combien cela me gratifiait. Le simple fait de lire gratifiait le mental, stimulait le mental, même si ce que je lisais était désagréable. Et on s'habitue à cette stimulation. Quand on dit : « ne lisez pas, n'écrivez pas » et que pour la petite sieste il faut vite chercher quelque chose à lire parce qu'on en a l'habitude, alors on grince des dents, on ne lis pas... mais il y a des moments où on doit faire le feu, il faut du papier, et il n'y a que le Financial Time, la côte de la bourse !... Il n'y a personne qui regarde... et on lit impitoyablement la cotation de la bourse... pourtant cela n'a rien à voir avec ce qui nous intéresse ! **On se rend compte qu'il y a en nous des forces qui cherchent des objets, ceux de notre aversion et ceux de notre désir et que ce potentiel est en fait à l'intérieur de nous. Nous ne sommes pas capable d'admettre que ce potentiel est là et va se trouver des objets n'importe où, n'importe quoi, n'importe qui.**

Nous ne sommes pas vraiment intéressés pour pratiquer là dessus. Nous préférons essayer de modifier nos expériences en manipulant notre environnement.

Je pense qu'il faut admettre qu'il y a au fond de nous des perturbations qui ne sont pas de la nature primordiale de l'esprit mais qui l'occultent, qui la cachent, qui la troublent. Elle devient moins transparente, moins lumineuse. Les troubles de l'esprit s'en emparent et viennent ternir sa qualité rayonnante. Mais la pensée habituelle ne voit pas les choses comme cela. Elle dit « la qualité de ce que j'expérimente est directement due à l'objet de mon attention, si elle me donne des objets justes, j'aurai des états justes ». Il y a là beaucoup de résistance psychologique. On dit facilement : « le problème, c'est là ». Mais admettre et assumer vraiment les conséquences que le problème se trouve en nous, pas dans le fait que les conditions extérieures pourraient être optimisées, paraît moins facile.

Ajahn Chah a utilisé une image assez claire : ne pas comprendre le fait que la perturbation réside à l'intérieur de soi est comparable à un homme qui a une petite poche remplie de crottes de chien. Il met cette poche à côté de lui, médite et commence à renifler et à trouver que cela pue ; il se dit que ce n'est pas un bon endroit, il prend sa poche et s'en va ailleurs, la pose à côté de lui et se remet en méditation et cela recommence à puer !... C'est comparable. On change l'extérieur, on change les circonstances, on change nos relations, tout ce que l'on peut, et ça continue de puer, il y a quelque chose qui reste. Sommes-nous capables d'admettre cela en disant : « oui, ça pue, de quelle manière suis-je complice de cette odeur ? » Et puis, vous notez que c'est vous qui la portez, que vous pouvez la laisser ici, la poser et jeter votre complicité avec votre souffrance, avec les émotions qui vous font souffrir.

Par exemple, en identifiant cette souffrance avec des objets et extérieurs, cela mène à une justification de l'aversion intérieure, parce que nous avons trouvé un objet qui peut être responsable de notre aversion. Le fait que nous portons cette aversion en nous comme potentiel reste non thématiqué. On a trouvé un objet apparemment responsable du fait que nous ne nous sentons pas bien. Non seulement ce n'est pas vrai, et en même temps très malsain parce que nous avons trouvé une explication fautive, nous avons une justification implicite de la perturbation de notre esprit. C'est très important de le comprendre car la prochaine fois cela sera plus dur de croire que le problème est là, en nous. Il sera encore plus facile d'identifier notre mal être à un objet extérieur. C'est tellement facile à un niveau et tellement difficile de faire face à cela car c'est très convaincant, quand je ne suis pas confortable pour trouver les raisons pour lesquelles je ne suis pas à l'aise ailleurs que dans ma potentialité de ne pas être à l'aise, ou de juger, de catégoriser, de comparer, d'insister sur la fausseté de quelque chose qui ne me plaît pas.

Un des grands problèmes, lorsque nous négocions nos émotions, est le fait que nous trouvons que ce qui se passe n'est pas juste, qu'il y a quelque chose de faux. Souvent, un état qui nous est désagréable, est un état que nous croyons faux. Il y a quelques blâmes quelque part, et en

cherchant les responsables, normalement on trouve quelqu'un à blâmer, souvent c'est nous même.

Donc il n'y a pas seulement quelque chose de désagréable, mais aussi le jugement que nous ne sommes vraiment fondamentalement pas bien, qu'il y a quelque chose qui n'est pas bien. En fait, ou pourra probablement assez facilement supporter le côté désagréable, on l'oubliera assez vite. Mais par contre, va nous poursuivre le fait que nous soyons sans cesse dans des situations que nous considérons comme fausses : « moi je suis quelqu'un qui aboutit toujours avec les fausses gens » par exemple, et vous allez finir par être toujours dans le faux film, avec les faux partenaires, le faux travail, les faux amis, la fausse société, le faux pays... enfin, le faux film entièrement. Et c'est très désagréable de se trouver sur la fausse planète. Cela fait de vous une victime qui se dit « je n'ai aucun pouvoir, je suis dans de fausses circonstances. Si j'étais dans de bonnes circonstances, je serais un être heureux, mais parce que c'est faux je ne peux rien faire, je suis un être misérable ». Mais en fait vous vous amoindrissez. Vous avez le pouvoir de changer. Quand on est victime on n'a pas de pouvoir mais aussi on n'a pas de responsabilité. A un certain niveau, c'est très agréable d'être victime parce qu'on ne peut rien vous demander. Si vous êtes victime vous êtes faible, on peut vous écraser, vous n'avez pas de pouvoir, on ne va pas vous demander de changer quelque chose, les victimes ne sont pas responsables. **Si vous vous sentez victime, souvent c'est qu'il y a un déni de responsabilité. C'est désagréable mais en fait on est innocent, ce sont les autres !... les circonstances !... Là, c'est une position absolument catastrophique pour la pratique spirituelle, il faut bien le comprendre.** Dès que vous vous sentez dans le faux film avec les fausses gens, le faux travail, les fausses circonstances, il y a quelque chose qui ne travaille pas, vous êtes dans un état de déni. Il faut reconnaître cela. Il y a en vous de la complicité avec le fait que vous dites que c'est faux. C'est encore pire, pas seulement que c'est faux mais aussi parce que vous êtes au minimum responsable de la répétition de ces situations. Cela vous laisse avec une incertitude.

En fait j'aimerais bien qualifier cette incertitude comme un signe de pratique. **Si vous n'arrivez pas de temps en temps dans un état d'incertitude hautement inconfortable dans votre pratique, je me pose des questions sur l'intensité et la validité de cette pratique. Si ça fonctionne, cela doit vous rendre incertain, cela doit vous mener au delà de la zone de confort.**

La pratique spirituelle et la pratique de la méditation (pourtant on parle de la stabilité, de l'équilibre, de créer des espaces sûrs pour pouvoir transformer les choses difficiles) vont vous mener sur un terrain incertain, un terrain que vous ne connaissez pas, que vous n'êtes pas capable de reconnaître. Si vous pratiquez vraiment, si vous avez des aspirations et si vous vous servez des outils, des moyens, vous allez franchir des terrains que vous ne connaissez pas et cela va vous rendre incertain. Cette incertitude est un signe que quelque chose est en train de se transformer. Mais personnellement je déteste l'incertitude, de manière subjective, je n'aime pas du tout être incertain. Je préfère en fait que les choses soient désagréables mais claires plutôt qu'incertaines. Cela me donne un sentiment de compétence beaucoup plus grand d'être avec quelque chose de désagréable mais clair que d'être dans le flou, avec une incertitude sur un terrain plein de brouillard. Cette incertitude paraît indispensable. Si vous admettez que vous n'êtes pas éveillé, votre état de connaissance est un état limité. Il vous faut aussi admettre que dès que vous allez au delà de vos limites cela devienne un peu incertain.

Méditant

La différence avec le doute ?

A. Akincano

Le doute est une incertitude qui n'est pas permise. C'est quelque chose qu'on ne sait pas et dont on pense qu'on devrait le savoir et c'est insupportable de rester ainsi. Tandis que l'incertitude dont je parle est simplement *Terra Incognita*, un terrain vague, un terrain qu'on ne connaît pas encore, qui est au delà des cartes.

Notre capacité à supporter cette incertitude est directement liée à notre puissance de grandir.

Notre capacité à croître dans un cheminement spirituel est directement liée à notre capacité de supporter cette incertitude.

Si nous ne sommes pas capables de supporter cette incertitude nous allons retomber sur des choses que nous connaissons, qui ne sont plus applicables mais qui en fait sont de l'ordre du connu. C'est clair, c'est net, malgré que ce soit ancien, obsolète. Ce n'est plus applicable mais au minimum c'est rassurant.

Méditant

Mais sur le terrain vague, ce qui peut être bon, c'est la confiance dans la pratique, dans les enseignements!

A. Akincano

Oui, si cela fonctionne, parfois cela ne fonctionne pas. Vous êtes confiant quand vous le pouvez mais parfois c'est le doute, ce n'est pas la confiance ! L'incertitude est forte !...

Vous connaissez peut être un des discours du Bouddha qui parle du « relais de chevaux » ; un homme commence un cheminement et pour faire le voyage il lui faut souvent changer de chevaux dans des relais. Tous les relais sont indispensables, mais aucun ne l'amènera jusqu'au but isolément. Et arrive un moment où les chevaux commencent à mettre les pattes comme ça...et il n'y a rien à faire. Vous êtes dans le désert, vous n'êtes pas encore au but et ceux qui vous ont porté jusque là ne vont pas vous porter plus loin. Et il n'y a rien d'autre !... Vous êtes dans un terrain vague et ce qui fonctionnait jusqu'à présent ne fonctionne plus. Vous ne pouvez plus vous en sortir vraiment parce que ce qui vous a amené ici est en train de mourir. Et il faut supporter cette incertitude avant que le nouveau relais, la nouvelle direction ne se présente.

Alors vous devez marcher et vous prenez la selle avec vous !...

Vous allez toujours vous trouver dans des situations comme ça.

On peut trouver des exemples dans notre biographie : moi j'ai commencé à méditer parce que je pensais pouvoir devenir plus intelligent, plus clair, plus aiguë. Tout serait comme un coup de sabre !...Et c'est vrai, il y avait des choses qui changeaient ; ma mémoire s'améliorait, je pouvais beaucoup mieux retenir les numéros de téléphone ! Il y a des choses qui se sont vraiment améliorées mais il y avait des moments où j'avais des douleurs aux genoux ; il y avait peu d'inspiration et beaucoup de douleurs de genoux et il a fallu autre chose que l'image du coup de sabre ou la croyance dans une intelligence qui serait en croissance exponentielle et que ce n'était qu'une question de minutes avant que je ne sois parmi les Eveillés. Il y eut un moment où cette pensée commençait à s'évanouir et ce qui restait c'était des douleurs de genoux.

Il y eut des passages où j'étais seul avec ma selle avant que les nouveaux chevaux ne se présentent. Pour moi ce fut les autres ; j'avais un Maître qui m'a beaucoup aidé, c'est quelqu'un qui m'a rassuré. Il y avait d'autres personnes qui étaient aussi passées par là et qui m'ont assuré que cela allait passer. Tout passe, pas seulement les bonnes choses mais aussi les douleurs de genoux !

Alors j'aimerais bien vous dire que, oui, il y a la stabilité, l'équilibre, les éléments dont on parle dans ce cours, les éléments que nous essayons de pratiquer, mais préparez vous, il va toujours y avoir dans votre pratique (quand c'est une pratique sérieuse), des moments où vous êtes sur un terrain où vous ne pouvez plus vous orienter. Si vous n'êtes jamais sur un tel terrain, j'ai des doutes en ce qui concerne l'efficacité de votre pratique.

Ce qui nous fait pratiquer c'est normalement une aspiration de notre ego. Il y a quelque chose en nous qui dit : « ce que j'expérimente, ce n'est pas le Tout, il y a autre chose, je me mets à la recherche de cela ». **Et dès que cette pratique commence à donner des résultats, l'image que vous avez de vous même va s'effondrer, et subjectivement cela va vous laisser avec une incertitude.** Ce démontage de l'ego, du connu, est difficile à supporter. Cela va se montrer comme des choses qui ne sont plus claires et qui étaient claires avant ; vous avez l'impression de régresser. Vous pensez : « avant que je ne sois bouddhiste j'étais quelqu'un qui avait bon goût, qui avait du bon sens, mais maintenant je suis un tas de névroses qui fourmille doucement devant ma bougie et il n'y a rien, pas d'Eveil, et beaucoup plus de problèmes. »

Cela me paraît un stade de pratique inévitable. C'est quelque chose que l'on n'écrit pas dans les brochures. On y trouve la compassion, la paix, la liberté, le bien être, mais vous ne vous doutez pas que le malaise va s'aggraver... Il faut que nous comprenions que c'est normal lors de la progression de notre cheminement. On perd des certitudes parce qu'elles sont liées au connu, à la notion que nous avons de ce que nous sommes, de ce qu'il nous faut. Et dès que cela commence à se transformer ça va basculer. Donc soyez prêt, sachez qu'il y a des vagues. Le bateau ne restera pas calme, il y a des tempêtes. Si ces tempêtes arrivent, prenez les comme un compliment, comme un signe que les choses commencent à bouger. Ce dont il faut vous méfier c'est d'un état statique. Vous ne devez pas solidifier votre état même si c'est un bon état, parce que toute solidification de ce qui est et de ce qui est connu, de ce qui est contrôlable, dans l'horizon du familier, va vous garder petit. La notion de votre travail c'est d'aller au delà, de récupérer des terrains qui ne sont pas encore connus. Mais évidemment cela va vous effrayer de temps en temps.

Normalement c'est comme un mouvement de navette, quelques pas en avant, quelques pas en arrière. Vous vous entraînez à supporter plus d'incertitude par exemple, et puis vous faites deux pas en arrière, vous vérifiez la terre ferme, vous vérifiez vos intentions, vos évidences, ce que vous savez être vrai dans votre vie, ce qui compte, ce qui a de l'importance, ce qui est valide. Vous vous rassurez et puis de nouveau vous entamez l'incertitude. En fait c'est toujours le même mouvement : quand on a le calme on cherche ce qui est effrayant, ce qui est dans le flou, et puis on recherche à nouveau le calme.

Méditante

Le processus peut prendre plusieurs mois, voire plusieurs années ?

A. Akincano

A vrai dire je n'en vois pas la fin...

Regardons la biographie des saints : *Ramana Maharshi* était fou pendant quelques années, il était dans un état considéré comme catatonique aujourd'hui. Il a fallu que le village le nourrisse, il n'a même plus su se nourrir !... Il était dans un état absolument non fonctionnel. Aujourd'hui il se ferait interner. Il a eu le bon karma de se trouver dans un contexte qui a compris qu'il se passait quelque chose de particulier avec lui et qui n'a pas psychiatrisé son expérience mais l'a nourri. Il s'en est tiré, très bien, je pense. Il a pu intégrer cette expérience d'une manière qui lui a permis un fonctionnement plus conventionnel plus tard, et il a enseigné jusqu'à la fin de sa vie. C'est un exemple extrême. La plupart des pratiquants spirituels font des crises, quelques uns font des crises pendant des années. C'est là où l'on a

besoin d'aide, de la Sangha ou d'un Maître parce que les crises vont troubler, secouer. La plupart des gens que je vois pratiquer ont des mouvements comme ça. Ma vie monacale m'a produit de ces crises, quelques une ont duré plusieurs mois. Parfois je crevais d'une telle crise, parce que je doutais de la validité de cela. Et quand c'était stable il y avait quelque chose en moi qui recherchais l'intensité, l'état d'alerte d'une telle crise. Mais normalement quand on est là dedans, on espère que cela va s'arrêter.

Donc, quelques mots à ce sujet pour contextualiser nos exercices d'aujourd'hui. Il est important que vous fassiez les exercices en détail, mais aussi que vous voyiez qu'il y a un grand mouvement. Pas seulement fraterniser avec une petite émotion ça et là et se distancer d'elle. Vous faites un petit mouvement qui est une petite réplique du grand mouvement de votre cheminement spirituel et j'aimerais bien que vous puissiez associer ces deux mouvements, parce que parfois on peut perdre la perspective quand on s'occupe de son histoire (comme il le faut évidemment). Il y a un moment où l'on se dit « qu'est ce que je fais pour le reste du monde ? Je m'incline sur mon nombril, je reste sur mon histoire. Comme je me prends au sérieux ! »

On se réduit à ses histoires. C'est vrai, il y a ce danger, mais en même temps, de la manière dont vous accédez au Monde, au Firmament etc. vous accédez au petit monde d'ici, celui des sensations, des émotions, des pensées. Ici est le Temple. Vous avez votre meccano : le souffle, le corps, l'esprit. Ce sont vos outils de bricolage au travers desquels vous vous rendez compte du monde. Notre appartenance à une intelligence supérieure dont nous faisons partie est expérimentée à travers nos outils. Respectons cela malgré que cela paraisse parfois petit et mesquin.

Merci pour votre attention.