Les Livrets du Refuge

Petit Bateau
Grande Montagne

Réflexions Theravādines sur la Grande Perfection Naturelle

Amaro Bhikkhu

Textes choisis n°19

Petit Bateau
Grande Montagne

Réflexions Theravādines sur la Grande Perfection Naturelle

Les *Livrets du Refuge* sont disponibles au Centre Bouddhiste Theravada 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

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.

© Les Éditions du Refuge
Première édition – Juillet 2020

Les Livrets du Refuge

Petit Bateau
Grande Montagne

Réflexions Theravādines sur la Grande Perfection Naturelle

Amaro Bhikkhu

Traduit de : SMALL BOAT, GREAT MOUNTAIN
Theravādan Reflections on the Natural Great Perfection
par Anna Roizenberg.

Textes choisis n° 19

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Dédicace de l’édition française

Puisse le bienfait qui découle de cette lecture venir en aide à tous les êtres sensibles et favoriser l’harmonie entre toutes les traditions bouddhistes.

Préface

Ajahn Amaro est un disciple authentique du Bouddha et un détenteur de la lignée d'enseignement de la tradition Theravāda. Bien qu'ayant débuté sa vie comme un être ordinaire, dès son plus jeune âge il fut curieux des questions spirituelles et partit donc pour la Thaïlande. De par sa bonne fortune karmique, il rencontra rapidement un enseignant bouddhiste. Il reçut les instructions complètes et médita là-bas de nombreuses années. Il suivit principalement les enseignants bouddhistes de la tradition des moines de la Forêt. Dans sa démarche, il a mis l'accent sur « la pratique méditative de la roue de la renonciation ».

La pratique principale d'Ajahn Amaro a été l'application directe des Quatre Nobles Vérités : prendre acte de la souffrance, en éliminer l'origine, en réaliser la cessation, et parcourir la voie. Ces quatre vérités résument l'enseignement principal du Bouddha et parmi celles-ci – la souffrance, son origine, sa cessation et la voie – dans le cadre de la contemplation des douze liens de l'origine interdépendante, l'accent est principalement mis sur l'élimination des causes de la souffrance.

Un lien karmique s'est développé entre nous au cours de mes visites aux Etats-Unis, où nous nous sommes rencontrés à plusieurs occasions et avons enseigné ensemble au Centre Spirit Rock en Californie.

J'ai pleinement confiance dans le fait qu'il a minutieusement étudié et pratiqué la voie du Theravāda. Il a également rencontré plusieurs maîtres Vajrayāna parmi lesquels Dudjom Rinpoché, et par conséquent, je ressens l'ouverture d'esprit avec laquelle il apprécie les enseignements du Vajrayāna.

De mon point de vue, le Bouddha a enseigné ce que l'on appelle les Trois Véhicules. Chacun d'entre eux représente un chemin complet permettant aux êtres sensibles d'éliminer leurs émotions

négatives – le désir, la haine, l'ignorance, l'orgueil et la jalousie – avec leurs 84000 proliférations et variations.

Par conséquent lorsque quelqu'un pratique, sans paresse et sans procrastination, l'un de ces trois chemins, il lui est tout à fait possible d'atteindre le même niveau que le Bouddha Shakyamuni. De plus, il est possible pour toute personne de combiner la pratique de ces trois véhicules sans aucun conflit d'aucune sorte. C'est souvent le cas dans la tradition bouddhiste Tibétaine où de nombreuses personnes ont pratiqué les trois véhicules, soit séparément, soit en un système unique.

Dans la période actuelle, où nous voyons un intérêt grandissant pour la pratique bouddhiste de par le monde, je trouve important que les personnes arrivent à comprendre l'importance principale et les qualités particulières de chacun des trois véhicules. Libre de préjugés, et avec clarté, chacun est alors à même d'adopter ce qui est le plus proche de son inclination – soit un seul de ces véhicules soit une combinaison des trois – dès lors j'encourage chacun à comprendre les points vitaux des trois véhicules du Bouddha.

J'ai profondément apprécié que, parmi les enseignants actuels du Dharma, Ajahn Amaro soit une personne qui respecte ce principe non sectaire – et en incarne également la compréhension.

Droubwang Tsoknyi Rinpoché

Ile de Putuo Shan, Octobre 2002

Introduction

Je vivais et pratiquais à Wat Suan Mokkh en tant que moine bouddhiste au début des années 1980, dans ce monastère de la Forêt au sud de la Thaïlande établi par Ajahn Buddhādasa, un des plus grands érudits et maîtres de méditation Thaï de ces cinquante dernières années. J'éprouvais une réelle appréciation pour la lignée Theravāda du Bouddhisme telle qu'elle est exprimée dans ce pays, et pour sa profonde fidélité aux enseignements originaux du Bouddha, tels qu'ils sont contenus dans le Canon Pali.

Lors d'un de mes premiers repas dans la salle à manger en plein air à Suan Mokkh, je fus assez surpris de voir tout près, sur un piédestal haut de cinq pieds, un buste d'Avalokiteshvāra, la déité Mahāyāna de la compassion. Que faisait, me suis-je demandé, une déité Mahāyāna dans un monastère Theravāda ?

Les deux écoles s'étaient séparées dans le nord de l'Inde environ 2000 ans auparavant et je pensais alors, non sans erreur, qu'elles n'avaient jamais communiqué à nouveau, comme un couple sans enfant après un divorce acrimonieux.

En observant le monde bouddhiste des années 1980, il y avait peu d'évidence du contraire. Les maîtres Zen parlaient rarement avec des lamas Tibétains. Les moines Theravāda de Thaïlande et de Birmanie avaient peu de contacts en dehors de leurs pays. La présence d'Avalokiteshvāra à Wat Suan Mokkh était mystérieuse, car elle se tenait face à des siècles de séparation. Encore plus surprenante fut ma découverte de tout un bâtiment au sein du monastère, alors appelé le théâtre spirituel, dédié à des peintures originales et fac-similés de l'art spirituel de source Theravāda, Zen, Tibétaine et même Occidentale.

Cette variété démontrait l'ouverture d'esprit d'Ajahn Buddhadāsa, dont l'appréciation pour la vérité allait beaucoup plus loin que sa loyauté envers un quelconque lignage historique.

Mais la présence d'Avalokiteshvāra soulevait une autre question. Il m'avait été rapporté qu'il avait été extrait de terre au siècle passé près de la ville de Chaiya à quelques kilomètres de Suan Mokkh. Son origine remontait au neuvième siècle. Il devenait alors clair qu'il y a environ mille ans le Bouddhisme Mahāyāna s'était développé dans cette région. En fait les historiens rapportent que le Theravāda et le Mahāyāna ont coexisté en Thaïlande, en même temps que le Vajrayāna et l'Hindouisme jusqu'au quatorzième siècle. Le Theravāda commença à s'imposer suite à un changement dans la sphère politique et a continué depuis.

Ainsi il n'est pas surprenant que dans la forme moderne de la tradition Thaïlandaise de la Forêt, nous trouvions une compréhension du Dharma présentant de forts parallèles avec les principes centraux du Mahāyāna et du Bouddhisme Tibétain. La doctrine Mahāyāna de la nature de Bouddha, par exemple, nous dit que notre essence véritable est la conscience non-née et sans cessation.

Dans l'expression plus tardive des enseignements, à travers l'école Dzogchen, des méthodes de méditation spécifiques ont été développées afin de permettre aux pratiquants de reconnaître cette nature et de s'y établir.

Ajahn Amaro (dont le nom signifie « sans mort ») fit une fois la remarque que cet enseignement spécifique est l'hymne national de la tradition Thaï de la Forêt.

Ajahn Chah, un maître Thaï considéré comme la tête de la lignée dans laquelle s'inscrit Ajahn Amaro, (également maître d'Ajahn Sumedho et de Jack Kornfield) s'est référé souvent à « Ce Qui Connaît » pour pointer la sagesse inhérente au sein de la conscience.

Ajahn Buddhadāsa dit que « la vacuité et la conscience en éveil sont une ».

Ajahn Maha Boowa, un contemporain d'Ajahn Chah, qui a étudié avec le même maître que lui, Ajahn Mun, dit de

l'impermanence : « Ceci disparaît, cela disparaît, mais ce qui connaît leur disparition ne disparaît pas, tout ce qui reste est une conscience simple complètement pure. »

Cette notion d'une conscience intrinsèque comme un aspect de la nature sans cessation, est généralement considérée comme une invention Mahāyāna. Cependant on la rencontre souvent dans la tradition Thaï de la Forêt également.

En traçant sa genèse on peut en trouver des ébauches dans le Canon Pali, la source traditionnelle pour le Theravāda, mais les références ne sont pas fréquentes et quelque peu ambiguës. Un des délices de « *Petit Bateau, Grande Montagne* » est qu'Ajahn Amaro énumère un grand nombre de ces références et en donne des explications claires. Cependant dans les cercles orthodoxes en Birmanie et au Sri Lanka cette notion est franchement hérétique puisque la conscience, *viññāṇa*, est considérée comme impermanente.

Ce sujet est d'un intérêt particulier de nos jours ; durant les dix dernières années de nombreux enseignants et étudiants *vipassanā* occidentaux ont recherché des enseignements auprès de maîtres Dzogchen. Parmi les enseignants Tibétains qui ont été une aide particulière pour les chercheurs *vipassanā,* on peut citer : le défunt Tulku Orgyen Rinpoché, son fils Tsoknyi Rinpoché et le défunt Nyoshul Khen Rinpoché. Ayant été inspirés par la vue profonde et les méthodes de cette lignée, de nombreux pratiquants *vipassanā* luttent afin de concilier la compréhension Dzogchen avec leurs vues Theravāda.

Les exposés d'Ajahn Amaro tels qu'ils sont présentés dans ce livre sont une contribution très importante à ce dialogue. En tant que tel, quelques mots, à propos de l'occasion au cours de laquelle ils ont été donnés, peut présenter un certain intérêt.

En l'automne 1997, les enseignants du Dharma du centre de méditation de Spirit Rock (parmi lesquels nous nous sommes réjouis de compter Ajahn Amaro) étaient réunis pour discuter de l'invitation

faite à Tsoknyi Rinpoché afin de guider une retraite à Spirit Rock. Lorsque nous invitons des enseignants hors de notre tradition, nous aimons créer un duo avec un enseignant de Spirit Rock afin de minimiser le potentiel de confusion parmi les étudiants qui, comme nous, pourraient se débattre dans les différences de vocabulaire et de compréhension.

Nous étions en train de discuter pour voir qui pourrait guider la retraite avec Tsoknyi Rinpoché lorsque le nom d'Ajahn Amaro apparut. Un des enseignants approuva la nomination avec enthousiasme, « Oui ! le Tulku et le Bhikkhu ! » et c'est ainsi que cela se fit.

Le dialogue entre les différentes traditions spirituelles est semé d'obstacles même au sein d'un héritage bouddhiste partagé. Au fil du temps, depuis le départ du Bouddha, les différentes écoles ont évolué chacune à leur propre manière.

Typique de ces pièges fut la rencontre vers la fin des années 1970, entre un maître Coréen Zen et un Rinpoché Tibétain respecté. Cette rencontre avait, bien sûr, été organisée par leurs étudiants occidentaux avec l'espoir d'encourager un échange entre deux lignées étrangères l'une à l'autre depuis longtemps. Le maître Zen démarra avec un défi ; tenant une orange, il demanda avec force : « Qu'est-ce que c'est ? » Le lama Tibétain demeurait assis en silence tout en continuant à égrener les perles de son *mala*. Le maître Zen demanda à nouveau : « Qu'est-ce que c'est ? » Le Rinpoché se tourna vers son traducteur et se renseigna doucement : « N'ont-ils pas des oranges dans son pays ? » De nos jours les divisions entre les différentes écoles bouddhistes ne sont toujours pas aplanies, loin de là. J'ai écouté récemment une conversation enregistrée entre un enseignant Theravāda occidental et un maître Dzogchen Tibétain avec l'aide d'un excellent traducteur au sujet d'importants aspects de la vision pénétrante. Les enseignants auraient pu aussi bien venir de planètes différentes. J'ai d'abord été étonné, puis frustré et finalement amusé par leur incapacité à trouver un terrain commun. Ils étaient constamment en train de se manquer

l'un l'autre. Cela était dû à des difficultés de traduction dans les sphères du langage, de la culture et de la philosophie du Dharma.

Il n'était donc pas du tout certain que la retraite avec Ajahn Amaro et Tsoknyi Rinpoché soit un succès. Tous deux sont des enseignants charismatiques et assurés, habitués à guider des retraites par eux-mêmes. Un tel duo n'avait jamais eu lieu auparavant. Je me demandais si c'était la première fois qu'un enseignant Theravāda et un enseignant Vajrayāna partageaient la même estrade depuis l'Université de Nalanda, en Inde du Nord, détruite par les envahisseurs musulmans au douzième siècle.

Il y avait des protocoles délicats de statut à considérer. Rinpoché habituellement enseigne depuis un trône élevé et orné afin de signifier le haut respect que l'auditeur doit accorder aux enseignements, d'une certaine façon indépendamment de l'enseignant. Est-ce qu'Ajahn Amaro se sentirait à l'aise dans un décor tibétain coloré de haut rang avec des tapisseries aux fils de soie ? Ou bien est-ce que le moine Theravādin serait relégué sur l'estrade de bois ordinaire ? Mais ceci serait problématique parce que le Vinaya, le code de discipline monastique ne permet pas à un moine d'enseigner si un laïc est assis plus haut que lui.

Les organisateurs furent soulagés lorsqu'Ajahn Amaro leur expliqua que le trône est un objet couramment utilisé dans la tradition de la Forêt et qu'il serait tout à fait heureux d'enseigner ainsi.

Contrairement à notre inquiétude la retraite fut un succès au-delà de toute attente. En tant que participant à la retraite, j'ai été très reconnaissant envers les deux enseignants.

L'exposé quotidien du Dzogchen par Rinpoché était habilement formulé pour des occidentaux, comme on peut s'en rendre compte à la lecture de son livre « *Insouciante dignité* ». Les exposés du soir d'Ajahn Amaro présentés ici furent un beau complément et contribuèrent à rendre les enseignements de Rinpoché plus accessibles pour des pratiquants *vipassanā*. J'étais assis chaque soir

avec crainte lorsqu'Ajahn Amaro faisait ces exposés qui couvraient des aspects techniques de méditation et de philosophie, avec de longues citations des paroles du Bouddha, sans aucune note. Donnés dans un style frais et pratiquement improvisé, c'était un déploiement de virtuose.

Son comportement était également impressionnant ; beaucoup d'entre nous ont remarqué sa gaieté qui ne faiblissait jamais. Tsoknyi Rinpoché le fit remarquer à la fin, lorsqu'il exprima son appréciation pour la participation d'Ajahn Amaro à la retraite : « Je n'ai jamais rencontré quelqu'un comme lui auparavant ; son Vinaya est très strict, habituellement lorsque le Vinaya est strict, intérieurement, le moine est très tendu, mais lui est très détendu intérieurement et toujours heureux. »

Dans la lignée d'Ajahn Amaro un enseignant n'est pas supposé préparer un exposé du Dharma. L'enseignant est plutôt encouragé à faire confiance à son sens de la situation et à avoir l'intuition des mots appropriés en fonction de la disposition générale et de l'audience. Je pense qu'Ajahn Amaro a suivi cette ligne de conduite durant la retraite avec Tsoknyi Rinpoché, et que nous avons l'immense chance d'avoir l'enregistrement de ses exposés extraordinaires que la situation a suscité. De par leur érudition, leur humour et leur profondeur, ils sont une transmission unique et exacte de l'atmosphère particulière de cette retraite.

Puisse leurs messages guider ceux qui les liront, directement vers leur nature de Bouddha et vers la vaste liberté de la Grande Perfection Naturelle.

Guy Amstrong,

Centre de Méditation de Spirit Rock, Juillet 2002

Abréviations

D Dīgha Nikāya, Les Longs Discours du Bouddha.

M Majjhima Nikāya, Les Discours Moyens du Bouddha.

A Aṅguttara Nikāya, Les Discours classés par Nombres.

S Samyutta Nikāya, Les Discours classés par Sujets.

SN Sutta Nipāta, Une collection des enseignements du Bouddha en forme versifiée.

UD Udāna, Les Propos Inspirés.

MV Mahāvagga, Le Grand Chapitre, d'après les livres de la discipline monastique.

ESSENCE DE L’ESPRIT

Chapitre un

Réalité ultime et conventionnelle

La rencontre de traditions spirituelles incluant celles des enseignements de sagesse du Theravāda et du Dzogchen, deux grandes expressions du Bouddha-Dharma, est un des principaux aspects bénéfiques de la vie à notre époque. La révolution technologique nous donne la possibilité de voyager, de communiquer et d'étudier les traditions de façon aisée. La plupart des grands textes spirituels sont en ligne, et un flot conséquent de conférences et de retraites rassemble méditants, érudits et maîtres spirituels, pour pratiquer et confronter ouvertement leurs lignées, leur compréhension et leur connaissance.

L'effondrement des champs spirituels séparés qui a lieu de nos jours est à la fois remarquable et sans précédent. Pour la première fois nous pouvons apprécier une vue large de toutes les traditions et voir où elles fusionnent ou entrent en collision. Cette convergence des traditions m'a été rappelée l'autre soir alors que cette retraite débutait.

Peu avant dix-neuf heures, j'étais assis dans ma chambre ; au sein du silence et j'entendis un bruit fort et lourd venant de l'extérieur. Nous faisions beaucoup de travaux de terrassement au monastère à cette époque, et ce bruit me fit penser que quelques équipements lourds avaient été amenés pour nous aider. J'imaginais un énorme engin jaune montant la route vers le centre de retraite. Mais ensuite j'entendis ce que je croyais être une énorme machine faisant « bang ! bang ! bang ! », puis cela s'arrêta pour être remplacé par un puissant son de trompette. Je pensais : « Peut-être est-ce une de ces fêtes Dzogchen auxquelles les moines ne sont pas invités », mais ensuite j'ai réalisé que ces fêtes du Dharma ont lieu à la fin plutôt qu'au début d'une retraite. Je continuais à me demander : « Qu'est-

ce que cela signifie, qu'est-ce que tout ce chahut ? » Je me suis dit que je finirai par le savoir.

Il me vint à l'idée que c'était le début du nouvel an juif et je me suis rappelé qu'une des traditions juives consiste à souffler dans des cornes et battre le tambour. Puis je me suis souvenu que dans la tradition Tibétaine il est dit que lorsque Brahma invita le Bouddha à enseigner, les dieux présentèrent une conque et une roue du Dharma afin de faire leur requête. Je pensai : « Peut-être que ce n'est pas la tradition juive finalement, peut être que ce sont les dieux descendant avec leurs conques et leurs roues du Dharma afin d'inviter les enseignements. » En fait les sons que j'avais entendus faisaient partie du rituel du nouvel an juif et c'était Wes Nisker qui soufflait le shofar, la trompette en corne de bélier. J'appris plus tard que le souffle austère du shofar symbolise l'appel à s'éveiller de l'inconscience. Entendre le shofar sert de rappel à notre plus haute aspiration, notre véritable but : s'éveiller et être libre.

Être vivant et présent à cette camaraderie entre les différentes traditions spirituelles, à la fois au sein du monde bouddhiste et entre les religions, fait de notre époque une époque merveilleuse. Ces interactions nous encouragent à voir au-delà des aspects extérieurs d'une tradition spirituelle, en même temps qu'elles illuminent l'énigme au sein de laquelle nous vivons.

D'un côté nous avons les enseignements oraux, les traditions et les structures qui permettent aux valeurs et aux compréhensions de traverser la planète à travers le temps et l'espace. D'un autre côté ces structures peuvent devenir les choses mêmes qui inhibent et obstruent les vérités qu'elles essaient de transmettre.

Nous avons beaucoup de chance que le Bouddhisme soit si nouveau en Occident. De nombreuses personnes se font cette réflexion : « Ce sont les bons vieux jours ». Dans cent ans nous aurons un président bouddhiste, il y aura de grandes donations philanthropiques et le Bouddhisme se sera institutionnalisé. Les gens se feront bouddhistes pour grimper l'échelle sociale et les jours

de gloire seront derrière nous. Nous sommes donc chanceux de pouvoir pratiquer le Bouddhisme avant qu'il ne fasse partie de la norme sociale.

Être bouddhiste de nos jours, c'est être en marge ; après tout en termes conventionnels il y a peu d'avantage social à être bouddhiste. Un des plus grands inconvénients en tant que moine en Asie est la valeur automatique que les gens nous donnent parce que nous avons le crâne rasé et la robe. Les gens en Asie pensent que nous sommes spéciaux, alors qu'en Occident ils pensent que nous sommes juste dingues. On nous interpelle dans la rue avec toutes sortes de remarques. En Angleterre c'est habituellement des choses comme « Skinhead ! » « Hare Krishna ! ».

Cette rencontre de différentes expressions spirituelles en lesquelles se trouvent à la fois une compréhension des formes religieuses et un engagement envers celles-ci, est vraiment précieuse. Mais se présente à nous le défi, au sein de ce contexte, de voir au-delà, d'utiliser la forme, et en même temps de voir au travers.

Il nous faut être capable de nous en remettre à la convention et de l'utiliser en tant que telle. A l'intérieur, il nous faut être complètement libre, sans limites ; il nous faut lâcher prise de tout, et à l'extérieur, être vraiment strict et convenable, suivre la discipline et faire les choses en accord avec les règles. Par ma propre expérience, je sais qu'un certain temps est nécessaire pour apprécier la véritable signification de tout cela.

La recherche de la liberté

Probablement comme beaucoup de personnes, je me suis longuement débattu dans mes années de jeunesse, autour de la vingtaine, avec la question de la liberté. Étant né en 1956, j'étais un enfant de l'épopée hippie. J'ai juste attrapé la fin de la queue de toute cette bonne période. Dans le courant de mes jeunes années je

chérissais l'idéal de liberté et aspirais à en avoir une réelle expérience. Plutôt que de devenir un anarchiste poseur de bombes, je devins un agitateur de fleurs, un anarchiste philosophe.

Quoiqu'il en soit, je prenais cette aspiration à la liberté très au sérieux. Et j'avais l'intuition profonde que la liberté est possible, qu'il existe ce potentiel en l'être humain d'être totalement libre, qu'il y a quelque chose en nous de réellement pur, non inhibé, et que l'on ne peut inhiber. Toutefois ce que j'expérimentais était un conflit avec des restrictions et des frustrations sans fin. D'abord, me séparer de mes parents, ensuite il y avait la loi, puis le fait de ne pas avoir assez d'argent. Je pensais qu'il y avait toujours ceci ou cela qui me barrait la route, et que si seulement ce n'était pas là, je serais libre. J'étais complètement désorienté. Peu importe combien j'essayais d'être libre, non entravé par les conventions, les formes, les structures (principalement en défiant toutes ces choses), il semblait qu'il y avait encore une autre couche, et encore une autre, et encore une autre… Je rencontrais toujours des limitations, avec pour résultat de me sentir constamment frustré. Je souffrais et je ne savais pas pourquoi.

Je quittai l'Angleterre et commençai à voyager avec l'espoir de trouver la liberté quelque part, n'importe où. Je me rendis en Asie du sud-est et m'adonnai à un mode de vie dionysiaque – manger, boire, être joyeux ; sexe, drogue, rock and roll ; danser à la lueur de la lune sur la plage avec une main s'agitant librement.

Mais à l'intérieur de moi il y avait un sentiment de crise désespérée ; je savais intuitivement que ce chemin décadent ne menait vraiment pas à la liberté. Alors je cherchai encore.

Je partis pour le nord-est de la Thaïlande, où pratiquement aucun touriste occidental ne s'était jamais rendu, et je me retrouvai à aller sans but dans un monastère de la Forêt. C'était la branche des monastères d'Ajahn Chah, où vivaient ses moines occidentaux. Il est important de savoir que la tradition Thaï de la Forêt est la branche terminale d'une orthodoxie serrée. C'est la stricte

observance d'une tradition déjà très conservatrice.

Il m'apparut immédiatement que, bien que ces personnes menaient une vie austère des plus étranges, c'était également les caractères les plus joyeux que j'aie jamais rencontrés. Ils se levaient à trois heures du matin, mangeaient un repas par jour, buvaient une tasse de thé deux fois par semaine, dormaient sur des nattes très fines, n'avaient pas de relations sexuelles – pas du tout de sexe – pas de drogue, pas d'alcool, ni de rock and roll. Cependant ils étaient parfaitement à l'aise, très amicaux et pas du tout compliqués. Je me demandais : « De quoi peuvent-ils bien se réjouir ? Comment peuvent-ils être si heureux alors que leur style de vie est si restreint ? »

Puis je rencontrai Ajahn Chah, leur enseignant. Si j'avais pensé que les moines étaient satisfaits de leur lot, le rencontrer fut encore plus saisissant. Ajahn Chah paraissait l'homme le plus heureux du monde. Il avait vécu en tant que moine dans la forêt, sans sexe, ni musique, ni alcool durant ces quarante dernières années. On pourrait imaginer quelqu'un de plutôt desséché après tout ce temps, mais là se tenait un homme totalement à l'aise dans la vie. Ou plutôt, il en jouissait complètement, pleinement satisfait.

La discipline du monastère était extrêmement contraignante. Le but était de simplifier tout l'aspect extérieur, afin que l'attention soit directement focalisée sur le seul lieu où peut être trouvée la liberté : dans le monde intérieur.

Plutôt qu'une négation du monde sensoriel, d'une critique, d'un rejet ou encore d'une peur de celui-ci, le style de vie était conçu comme un mode de vie simple. La tâche du moine consistait à placer son attention sur la dimension intérieure, là où l'on peut être réellement libre. J'étais tellement pris par cette manière d'être qu'à ma surprise, je suis resté. Lorsque je suis arrivé, je ne pensais pas rester plus de trois jours. J'ai rapidement réalisé que j'avais cherché la liberté au mauvais endroit. Je me rappelle me voir ainsi et rire de moi-même : « Comment ai-je pu être aussi stupide ? ». Il ne m'avait

jamais traversé l'esprit que la liberté ne pouvait venir que de l'intérieur. J'avais recherché la liberté dans ce qui était limité de manière inhérente. Ma manière malencontreuse de chercher la liberté était de défier les conventions, d'essayer de ne pas être trop inhibé par les règles de la société, les diktats de ma personnalité, ou encore le conditionnement lié à mon corps.

J'avais l'air libre extérieurement mais intérieurement j'étais prisonnier de mes croyances et de mes comportements. Ce n'était qu'en tournant mon attention vers l'intérieur que je pourrais découvrir la liberté déjà présente. Je réalisais que les formes et les structures que nous adoptons (par exemple la routine d'une retraite, les horaires, le langage propre au bouddhisme, les différentes méthodes de méditation) sont conçues pour nous aider à diriger notre attention vers le lieu où nous sommes déjà totalement libres. Le fait est que nous n'avons pas à devenir libres. Il s'agit de découvrir cette qualité d'être qui est naturellement sans limite et sans entrave.

Vérité conventionnelle et vérité ultime

Au fil du temps, je commençais à prêter attention à l'insistance répétée que mettait Ajahn Chah sur la relation entre convention et libération, réalité conventionnelle et réalité ultime. Les choses de ce monde sont simplement des conventions de notre propre création. Une fois établies on se perd et on est aveuglé par elles. De là, s'élèvent confusion, difficultés et luttes.

Un des grands défis de la pratique spirituelle est l'adoption des conventions et leur utilisation sans confusion. On peut réciter le nom du Bouddha, se prosterner, effectuer des chants, suivre des méthodes, adopter tous ces attributs qui font de nous un bouddhiste et en même temps, sans aucune hypocrisie, reconnaître que tout est totalement vide. Il n'y a pas de bouddhiste !

Ceci est un point sur lequel Ajahn Chah s'est beaucoup focalisé

au cours des années : si vous pensez que vous êtes vraiment un bouddhiste, vous êtes complètement perdu.

Parfois, assis sur le siège du *Dhamma*, donnant un exposé à une assemblée monastique et laïque, il pouvait dire : « Il n'y a pas de moines et de nonnes ici, ni de laïcs, ni de femmes, ni d'hommes – tout ceci, ce ne sont que des conventions vides que nous créons. »

Notre capacité à nous engager sincèrement, et simultanément à voir au travers, est une chose que nous trouvons difficile à exercer en Occident. Nous avons tendance à être extrêmes. Ou bien nous saisissons quelque chose et nous nous y identifions, ou bien nous pensons que c'est sans intérêt et le rejetons, puisque ce n'est pas réel après tout.

Donc la Voie du Milieu n'est pas forcément une voie confortable pour nous. La Voie du Milieu consiste à tenir simultanément la vérité conventionnelle et la vérité ultime et à voir que l'une ne contredit ni ne dément l'autre.

Il me revient un épisode qui eut lieu lors d'une conférence bouddhiste en Europe. Un lama Tibétain était là, et dans l'audience se trouvait un étudiant allemand extrêmement sérieux. Le Rinpoché venait d'enseigner les visualisations de Tara et les *puja* des vingt et une Tara. Durant cet enseignement, cet étudiant, avec une grande sincérité, joignit les mains et posa cette question : « Rinpoché, j'ai ce grand doute, toute la journée nous faisons le rituel des vingt et une Tara, et vous savez je suis très engagé envers cette pratique ; je veux tout faire correctement mais j'ai ce grand doute ; Tara existe-t-elle ou non ? Vraiment Rinpoché, est-elle là ou non ? Si elle est présente, je peux mettre tout mon cœur mais si elle n'est pas là, je ne veux pas faire ce rituel. Alors s'il vous plaît Rinpoché, dites-nous une fois pour toutes, existe-t-elle ou non ? »

Le lama a fermé les yeux quelques instants puis a souri et a répondu : « Elle sait qu'elle n'est pas réelle. » La réponse de l'étudiant n'a pas été enregistrée.

Qu'est-ce qu'un être vivant ?

Un certain degré de maturité spirituelle dépend de la compréhension de la nature de la réalité conventionnelle. Une part de notre conditionnement est fondée sur la supposition qu'il existe bien une chose telle qu'un être vivant « réel ». Nous nous percevons nous-même en termes de limites du corps et de la personnalité, et définissons ce que nous sommes au sein de ces limites. Nous supposons que les autres êtres sont aussi des petites poches d'êtres limités qui flottent dans le cosmos. Ce que fait la pratique pour une grande part, est de déconstruire ce modèle. Plutôt que de prendre le corps et la personnalité comme les traits caractéristiques de ce que nous sommes, nous prenons le *Dhamma* comme point de référence fondamental de ce que nous sommes (ou, si vous aimez utiliser la terminologie du Vajrayāna, nous prenons le *Dharmakaya* comme point de référence fondamental). Ainsi l'on considère le corps et la personnalité comme étant simplement de minuscules sous-produits, et par voie de conséquence nous nous relions à notre propre nature de manière très différente. Le corps et la personnalité sont reconnus comme des petites fenêtres au travers desquelles filtre la nature du *Dhamma*. A travers la matrice du corps, de la personnalité, et de nos facultés mentales, la nature de la réalité peut être réalisée. Ce n'est pas une petite chose qui se trouve en bordure sur le côté.

Au sein de toutes les traditions bouddhistes, la compréhension de ce qu'est un être vivant consiste à reconsidérer toute la structure, l'image habituelle de ce que nous pensons être. Une expression assez commune des enseignements du bouddhisme Mahāyāna (par exemple dans le *Vajra Sutra*) dit : « Les êtres sensibles sont en nombre illimité, je fais vœu de les sauver tous. Et comment sauvez-vous tous les êtres sensibles ? En réalisant qu'il n'y a pas d'êtres sensibles, c'est ainsi que vous sauvez les êtres sensibles »

Mais est-ce que dire qu'il n'y a pas d'êtres sensibles signifie qu'ils n'existent pas ? On ne peut pas dire cela non plus. Une vraie compréhension de cette expression signifie que l'on perçoit au-delà des limitations habituelles des sens.

Où sommes-nous ?

Pour développer la compréhension de la limitation, essayez d'éliminer l'élément physique de ce que vous êtes et considérez-vous seulement en terme d'esprit. Vous découvrez alors que toute notion de limites s'effondre ainsi que l'idée « où je me trouve » et « où se trouvent les autres personnes ».

Vous pouvez alors voir que le corps, sa localisation et l'espace en trois dimensions, s'applique seulement à *rūpa-khandhā* – le monde de la forme matérielle.

En fait, « dedans » et « dehors », « ici » et « là », « espace » et « relation au sein de l'espace » sont applicables uniquement aux formes et non à l'esprit. L'esprit n'existe pas dans l'espace. L'espace à trois dimensions existe seulement en relation au monde de la forme physique.

C'est pourquoi méditer les yeux ouverts est un bon test. Il nous semble qu'il y a des corps séparés, un ici, l'autre là. Avec les yeux fermés il est plus facile d'éprouver un sentiment d'unité. La forme matérielle nous donne une idée de distinction mais cette distinction dépend entièrement du monde matériel. En terme d'esprit, la localisation ne s'applique pas, l'esprit n'est pas quelque part. Nous sommes ici, mais nous ne sommes pas ici. Ces limitations d'individualités séparées sont des conventions qui ont une valeur relative mais non absolue.

Nous créons l'illusion de séparation et d'individualité à travers notre croyance dans le monde sensoriel. Quand nous commençons à lâcher prise du monde sensoriel, en particulier en ce qui concerne la façon de nous relier à la forme physique, nous commençons alors à être en mesure d'élargir la vision de ce que nous sommes en tant qu'êtres. Il ne s'agit pas tant de voir comment nous nous juxtaposons avec les autres êtres, mais de réaliser que nous sommes d'une seule pièce avec les autres êtres.

La Voie du Milieu

La méditation est une forme de danse dans laquelle nous nous engageons de tout notre cœur. Au cours de la déconstruction de notre vue matérialiste de la réalité, le défi consiste à s'accrocher et lâcher-prise simultanément ; voir clairement ce que nous faisons et en même temps, voir au travers. Il est important pour cela de cultiver un sentiment pour la voie du milieu. C'est le point d'équilibre. La voie du milieu n'est pas simplement le milieu entre deux extrêmes, ce n'est pas une sorte de cinquante-cinquante, c'est plutôt (tenant le bas d'un bâton verticalement et le déplaçant vers la gauche) : l'existence est ici et la non-existence est là (le déplaçant vers la droite). La voie du milieu est le point charnière au sommet, là où les deux pivotent plutôt qu'au bas du bâton, situé au milieu de sa trajectoire. De fait c'est la source, de laquelle les deux émanent. Ceci est juste une façon de le décrire.

Certaines personnes sont familières de la pratique Tibétaine, d'autres du Théravada et de la pratique *vipassanā*. La question souvent s'élève : « Comment tisser les deux ensemble ? Le peut-on ? Devons-nous le faire ? »

Si l'on cherche à aligner les différentes méthodes, on peut vraiment s'embrouiller et devenir confus parce que l'une dit : « faites ceci » et l'autre dit : « faites cela ». Par conséquent, j'encourage chacun à reconnaître chaque méthode, chaque forme d'expression, comme étant simplement une convention que nous adoptons et utilisons dans le seul but de transcender la souffrance et se libérer. C'est ce vers quoi toutes les techniques nous orientent.

La façon de savoir si ce que nous faisons est efficace est de nous poser la question : « Est-ce que ceci mène à la fin de la souffrance ou pas ? » Si c'est le cas continuez, si ce n'est pas le cas, tournez votre attention vers ce qui pourra l'accomplir. On peut se demander : « Est ce que je fais l'expérience de *dukkha*, du mal être ? Y a-t-il un sentiment d'aliénation ou de difficulté ? » Si c'est le cas, cela signifie que nous nous agrippons à quelque chose. Il nous faut

voir que le cœur est attaché quelque part, puis faire le geste de relâcher l'agrippement, de lâcher prise.

Parfois, nous ne remarquons pas le lieu où la souffrance est générée. Nous avons tellement l'habitude de faire les choses d'une certaine manière que nous le prenons comme la norme. Mais en méditation, nous défions le statu quo. Nous investiguons le lieu où s'exprime le mal être afin d'en trouver la cause. En prenant du recul et en scannant le domaine intérieur, il est possible de découvrir où se situe l'attachement et ce qui en est la cause. Ajahn Chah disait : « Si vous avez une démangeaison sur la jambe, vous ne grattez pas votre oreille ».

En d'autres termes, intéressez-vous au lieu de *dukkha* – de la souffrance – peu importe combien elle est subtile ; reconnaissez et lâchez : c'est ainsi que nous permettons à *dukkha* de se disperser. Ainsi nous saurons si les pratiques que nous faisons sont effectives ou pas. Les suggestions et recommandations sur la manière d'appréhender la réalité conventionnelle et ultime ne sont pas des choses à croire. Les enseignements bouddhistes sont toujours énoncés comme des thèmes pour notre contemplation. Il vous faut voir par vous-même si ce que je dis a du sens pour vous. Ne vous en faites pas si vous entendez des instructions contradictoires. Faites de votre mieux pour ne pas dépenser trop d'énergie à faire en sorte que tout colle ensemble, autrement vous allez demeurer dans la confusion. Le fait est que les choses dans la vie ne collent pas toujours ensemble. Vous ne pouvez pas aligner toutes ces choses mais vous pouvez vous orienter vers le lieu d'où elles s'élèvent.

Chapitre deux

Le lieu de la non-demeure

Un des thèmes qu'Ajahn Chah aimait spécialement mettre en avant était le principe de non-demeure. Durant les deux brèves années que j'ai passées auprès de lui en Thaïlande, il en parlait souvent. Par différentes approches, il essayait de communiquer que le sans-demeure est l'essence du chemin, une base de paix, et une porte d'accès au monde de la liberté.

Les limitations de l'esprit conditionné

Au cours de l'été 1981, Ajahn Chah donna un enseignement très important à Ajahn Sumedho quant à la qualité libératrice de la non-demeure. Ajahn Sumedho était en Angleterre depuis quelques années, lorsqu'une lettre arriva de Thaïlande. Bien qu'Ajahn Chah puisse lire et écrire, il le faisait rarement. De fait, il n'a pratiquement jamais rien écrit et il n'écrivait jamais de lettres. La missive commençait avec une note d'un moine occidental. Elle disait : « Eh bien, Ajahn Sumedho, tu ne vas pas le croire, mais Luang Por a décidé qu'il voulait t'écrire une lettre, alors il m'a demandé de prendre sa dictée. » Le message d'Ajahn Chah était très bref, et voici ce qu'il disait : « A chaque fois que tu éprouves un sentiment d'amour ou de haine envers quoi que ce soit, ceux-ci même seront tes aides et partenaires pour générer les *pāramī* (ndt : Vertus transcendantes, *pāramitā* en sanskrit). Le Bouddha-Dharma ne se trouve pas en allant vers l'avant, ni en allant vers l'arrière, ni en se maintenant immobile. Ceci, Sumedho, est ta place de non-demeure. »

Cela me donne encore la chair de poule.

Quelques semaines après, Ajahn Chah eut une attaque et devint incapable de parler, de marcher, de se mouvoir. Sa carrière d'enseignement oral était terminée. Cette lettre contenait ses instructions finales. Ajahn Chah était bien conscient de toutes les tâches et difficultés impliquées dans l'établissement d'un monastère, l'ayant fait lui-même de nombreuses fois. L'on pourrait penser que lorsqu'il proposait des conseils, ce serait comme :

« Faites ceci, ne faites pas cela, et rappelez-vous toujours que... » Mais non, rien de tel, ce n'était pas la manière d'Ajahn Chah. Il disait simplement : « Le Bouddha-Dharma n'est pas à chercher en allant vers l'avant, ni en allant vers l'arrière, ni en demeurant sur place. »

Dans son monastère en Thaïlande, Ajahn Chah s'asseyait sur un banc en osier dans l'espace ouvert au-dessous de sa hutte, et recevait des visiteurs de dix heures du matin à tard le soir. Chaque jour. Parfois jusqu'à deux ou trois heures du matin.

Parmi les nombreuses manières qu'il avait de transmettre les enseignements, Ajahn Chah aimait parfois tester, taquiner ses visiteurs. Il leur présentait différentes énigmes, ou questions, destinées à frustrer et à créer une brèche dans les limitations de l'esprit conditionné. Il posait des questions comme : « Ce morceau de bois est-il long ou court ? » « D'où venez-vous et où allez-vous ? » Ou encore « Si vous ne pouvez aller ni vers vers l'avant, ni vers l'arrière, ni demeurer sur place, où allez-vous ? » Et lorsqu'il posait ces questions, l'expression de son visage était celle d'un cobra.

Les plus courageux essayaient une réponse raisonnable :

« Aller sur le côté »

« Non, on ne peut aller sur le côté non plus »

« Vers le haut ou vers le bas ? ».

Il continuait à pousser les gens tandis qu'ils essayaient de trouver la « bonne » réponse. Plus ils étaient créatifs et astucieux, plus il les mettait dans l'embarras. « Non, non ! Ce n'est pas ça ! »

Ajahn Chah essayait de pousser ses interlocuteurs jusqu'aux limites de l'esprit conditionné, avec l'espoir d'ouvrir un espace qui permettrait à l'inconditionné de transparaître. Le principe de non-demeure est extrêmement frustrant pour l'esprit conceptuel, parce que cet esprit a élaboré un tel édifice à partir de « moi » et « toi », « ici » et « là », « passé » et « futur », « ceci » et « cela ».

Tant que nous concevons la réalité en termes de soi et de temporalité, en tant que « moi » situé quelque part et qui peut se rendre en un autre endroit, alors nous ne réalisons pas qu’aller vers l'avant, aller vers l'arrière, demeurer immobile, sont entièrement

dépendants des vérités relatives de soi, de localisation, et de temporalité. En termes de réalité physique, il y a allée et venue. Mais il y a aussi ce lieu de transcendance où il n'y a ni allée ni venue. Pensez-y. Où pouvons-nous vraiment aller ? Est-ce que l'on va jamais réellement quelque part ? Où que l'on aille, nous sommes toujours « ici », n'est-ce pas ? Pour résoudre la question « où pouvons-nous aller ? » il nous faut lâcher – lâcher le soi, lâcher la temporalité, lâcher la localisation. Dans cet abandon du soi, du temps, du lieu, toutes les questions se trouvent résolues.

Enseignements anciens sur la non-demeure

On trouve aussi ce principe de non-demeure dans les enseignements anciens du Theravāda. Ce n'était pas simplement la vision profonde d'Ajahn Chah ou l'héritage de quelque lama Nyingmapa errant dans les montagnes et qui aurait atterri au nord de la Thaïlande il y a cent ans. Dans le Canon Pali, le Bouddha pointe ceci directement. Dans l'*Udāna* (La Collection des « Discours Inspirés ») il dit :

« Il est une sphère où n'existe ni la terre, ni l'eau, ni le feu, ni l'air ; ni l'expérience de l'infinité de l'espace, de l'infinité de la conscience, du rien, ou même de perception ni non-perception ; là ne se trouve ni ce monde, ni un autre monde, ni lune, ni soleil ; cette sphère je ne la nomme ni allée, ni venue, ni immobilité, ni mort, ni réapparition ; cela est sans fondement, sans support ; c'est la fin de dukkha. » (UD 8.1).

Rigpa, (dans la tradition tibéraine), la conscience éveillée non duelle, est la connaissance directe de ceci. C'est la qualité de l'esprit qui connaît, tout en ne demeurant nulle part.

Un autre enseignement de la même collection rapporte l'histoire d'un ascète errant nommé Bāhiya. Il arrêta le Bouddha dans la rue à Sāvatthi et dit : « Vénérable, vous êtes le Samana Gautama. Votre *Dhamma* est fameux à travers tout le pays. S'il vous plaît enseignez-moi afin que je comprenne la vérité. » Le Bouddha répondit : « Nous sommes dans notre tournée d'aumônes, Bāhiya, ce n'est pas le bon moment. »

« La vie est incertaine, Vénérable. Nous ne savons jamais quand nous allons mourir ; s'il vous plaît enseignez-moi le *Dhamma*. »

Ce dialogue se répète trois fois. Trois fois le Bouddha dit la même chose, et Bāhiya répond de la même façon. Finalement, le Bouddha dit : « Quand un *Tathāgatā* est sollicité trois fois, il doit répondre. Écoute soigneusement, Bāhiya, et prête attention à ce que je vais dire :

Dans le vu, il n'y a que le vu,

dans l'entendu, il n'y a que l'entendu,

dans le senti, il n'y a que le senti,

dans le connu, il n'y a que le connu.

Ainsi tu dois voir que vraiment il n'y a pas une chose ici ;

ceci, Bāhiya, est la façon dont tu dois t'entraîner.

Puisque, Bāhiya, il y a pour toi

dans le vu, seulement le vu,

dans l'entendu, seulement l'entendu,

dans le senti, seulement le senti,

dans le connu, seulement le connu,

et que tu vois qu'il n'y a pas une chose ici,

tu verras alors qu'il n'y a pas une chose là.

Alors que tu vois qu'il n'y a pas une chose là,

tu verras que par conséquent

tu n'es ni dans le monde de ceci,

ni dans le monde de cela,

ni dans aucun lieu entre les deux.

Ceci seul est la fin de la souffrance. » (UD.1.10)

Entendant ces mots Bāhiya s'éveilla immédiatement. Quelques

moments plus tard il fut tué par une vache. Ainsi il avait raison : la vie est incertaine. Plus tard Bāhiya reçut le titre : « Le disciple qui comprit l'enseignement le plus rapidement. »

« Où » ne peut être appliqué

Que signifie « Il n'y a rien ici ? » Cela se rapporte à la sphère de l'objet ; ceci implique que nous reconnaissons « ce qui est vu est seulement ce qui est vu ». C'est tout. Il y a des formes, des couleurs, etc. mais il n'y a pas quelque chose, il n'y a pas de substance réelle, de solidité, de réalité auto-existante. Tout ce qu'il y a, c'est la qualité de l'expérience elle-même, ni plus, ni moins. Simplement voir, entendre, ressentir, connaître. Et l'esprit qui nomme tout cela est aussi simplement une autre expérience. « L'espace du hall du *Dhamma* », « La voix d'Ajahn Amaro », la pensée : « Est-ce que je comprends ceci ? » Puis une autre pensée : « Est-ce que je ne comprends pas ceci ? » Il y a ce qui est entendu, vu, goûté, etc. mais aucune chose en soi, aucune entité solide, indépendante, à laquelle se réfère cette expérience.

Tandis que cette compréhension intuitive mûrit, non seulement nous réalisons qu'il n'y a pas quelque chose « là à l'extérieur », mais nous réalisons également qu'il n'y a pas de chose solide « ici à l'intérieur », aucune entité fixe et indépendante qui soit l'expérimentateur. Nous parlons à présent de la sphère du sujet.

La pratique de la non-demeure est un processus qui vide les domaines objectif et subjectif, amenant à la connaissance réelle qu'à la fois le sujet et l'objet sont intrinsèquement vides. Si nous pouvons voir que l'objectif et le subjectif sont vides, s'il n'y a pas de réel « intérieur » et de réel « extérieur », où le sentiment du moi et du mien pourrait-il être localisé ? Comme le Bouddha l'a dit à Bāhiya : « Tu ne pourras trouver le soi ni dans le monde de ceci (le sujet), ni dans le monde de cela (l'objet), ni quelque part entre les deux. »

On trouve un échange similaire et plus développé entre le Bouddha et Ananda dans le *Shurangama Sutra*, qui est un texte de référence de l'école Chan dans la tradition Chinoise. Au cours de pages et de pages on y voit le Bouddha demander à Ananda, de multiples façons, s'il peut définir avec exactitude où se trouve son esprit. Aussi ardemment qu'il s'applique à le

faire, Ananda ne peut l'établir précisément. Il est amené à conclure : « Je ne peux trouver mon esprit nulle part. » Mais le Bouddha dit : « Ton esprit cependant existe, n'est-ce pas ? » Ananda est finalement amené à la conclusion que « où » ne s'applique pas. Ah !

Ceci est le point vers lequel ces enseignements sur la non-demeure essaient de nous orienter. Tout le concept et la construction de localisation, le fait de se concevoir soi-même comme une entité individuelle vivant dans ce point du temps et de l'espace, est une présomption. Et c'est seulement en frustrant nos jugements habituels de cette manière que nous serons amenés à desserrer notre saisie. Cette vision des choses débranche la prise, retire les appuis et, par-dessus tout, secoue notre système de références habituel. C'est exactement ce que faisait Ajahn Chah lorsqu'il demandait aux gens : « Si vous ne pouvez aller ni vers l'avant ni vers l'arrière ni demeurer sur place, où pouvez-vous aller ? » Il pointait le lieu de non-demeure : cette qualité intemporelle, dénuée de soi, et indépendante de localisation.

Il est intéressant de voir que les recherches scientifiques actuelles ont elles aussi abouti à une conclusion comparable à propos de la nature fondamentale de la matière. Dans le monde de la physique quantique, les scientifiques utilisent des termes tels que « la source de l'être » ou « la mer de potentialité » pour faire référence au niveau primordial de la réalité physique depuis lequel toutes les particules et énergies cristallisent et en lequel elles se dissolvent ultérieurement.

Le principe de non-localisation dans ce domaine signifie que « l'endroit où quelque chose a lieu » ne peut véritablement être défini et qu'un événement singulier peut avoir des effets simultanés dans (apparemment) des endroits éloignés. Les particules peuvent être décrites comme imprégnant l'entièreté du temps et de l'espace.

Des termes comme « lieu particulier » et « lieux séparés » sont applicables seulement comme fictions commodes à certains niveaux de l'échelle ; au niveau du champ ultime, la mer d'écume quantique, le « lieu » n'a aucun sens. Quand vous descendez au niveau subatomique, « où » tout simplement ne s'applique pas. Là, il n'y a pas de là.

Que ce principe soit nommé sans demeure ou sans localisation, il est intéressant de noter que le même principe s'applique dans la sphère physique et dans la sphère mentale. Pour les intellectuels et les

rationalistes parmi nous, ce parallèle est probablement très encourageant.

J'ai commencé à investiguer cette forme de contemplation au cours d'une longue retraite au monastère alors que j'effectuais beaucoup de pratique solitaire. Il m'apparut soudainement que, bien qu'ayant quelque peu relâché le sentiment du « soi » – le sentiment de « ceci » et « cela » etc. – quelle que soit l'expérience de la réalité, j'étais encore « ici », il y avait toujours la notion « d'ici ». Pendant plusieurs semaines j'ai contemplé la question « où est ici ? » Pas pour obtenir une réponse verbale, mais plutôt pour éclairer et aider à l'abandon de la saisie encore présente.

Reconnaître cette forme de conditionnement est la moitié du travail – reconnaître qu'aussitôt qu'il y a « ici », il y a la subtile présence de « là ». De la même façon, établir un « ceci » génère un « cela ». Dès que nous définissons « intérieur » émerge « extérieur ».

> Il est crucial de reconnaître de tels sentiments subtils de saisie : cela se produit si vite et à de si nombreux niveaux différents ! Le simple fait d'appréhender ainsi l'expérience fait briller la lumière de la sagesse sur ce à quoi le cœur s'agrippe. Une fois que les distorsions sont mises en lumière, elles deviennent quelque peu nerveuses et inconfortables. La saisie opère mieux quand nous ne regardons pas. Lorsque la saisie est le point de focalisation de notre conscience en éveil, elle ne peut fonctionner correctement. En bref, la saisie ne peut saisir lorsqu'il y a trop de sagesse alentour.

Écoulement d'eau immobile

Ajahn Chah pouvait poser cette question aux gens durant plusieurs mois : « Où allez-vous ? » Alors qu'ils commençaient à s'y habituer, il changeait de question. Durant son activité d'enseignant, il en posa un certain nombre. Les dernières qui apparurent avant que sa santé ne se détériore étaient sous forme de petites séries : « Avez-vous déjà vu de l'eau immobile ? » « Oui, bien sûr, nous avons déjà vu de l'eau immobile », répondaient-ils avec un mouvement de tête, et probablement à l'intérieur « Voilà une bien étrange question ». Mais extérieurement tout le monde avait beaucoup de respect pour Ajahn Chah, car il était l'un des grands maîtres de méditation de Thaïlande. Puis il demandait : « Et avez-vous

déjà vu de l'eau s'écouler ? » Et ceci aussi apparaissait comme une étrange question. Ils répondaient « Oui nous avons vu de l'eau s'écouler » « Alors, avez-vous vu de l'eau courante immobile ? » En thaï, cela se dit *nahm lai ning*. « Avez-vous déjà vu nahm lai ning ? » « Non, ceci nous ne l'avons jamais vu ».

Il adorait créer cet effet de perplexité. Ajahn Chah expliquait alors que la nature de l'esprit est immobile bien que mouvante, mouvante bien qu'immobile. Il utilisait le terme « *citta* » pour désigner l'esprit qui connaît, l'esprit conscient. Le *citta* en lui-même est complètement immobile, sans mouvement ; il n'est pas relié à ce qui apparaît et disparaît. Il est silencieux et vaste. Les objets de l'esprit – les formes, sons, odeurs, goûts, sensations tactiles et émotions – circulent à travers lui.

Les problèmes proviennent du fait que la clarté de l'esprit se mêle aux impressions des sens. Le cœur non entraîné poursuit ce qui est agréable, cherche à fuir le désagréable, avec pour résultat de se retrouver en conflit, aliéné et misérable. En contemplant notre propre expérience, nous pouvons faire une claire distinction entre l'esprit qui connaît, *citta* et les impressions sensorielles qui le traversent. En ne nous laissant pas prendre dans les filets des impressions sensorielles, nous trouvons refuge dans cette qualité paisible, silencieuse et vaste, qui est la véritable nature de l'esprit.

Cette attitude de non-interférence s'accorde à tout et n'est perturbée par rien.

L'aptitude naturelle à distinguer l'esprit (ou l'essence de l'esprit, pour utiliser la terminologie Dzogchen) et les objets de l'esprit est clairement reflétée dans la langue Pali. Il y a deux verbes différents pour dire le verbe « être », et ils correspondent au conventionnel ou conditionné, et à l'inconditionné. Le verbe « *hoti* » se réfère à ce qui est conditionné et relié au temps. Ce sont les activités communes et les labels des différentes impressions sensorielles que nous utilisons régulièrement, et pour la plupart, inconsciemment. Chacun est d'accord pour dire que, par exemple, l'eau mouille, le corps est lourd, qu'il y a sept jours dans la semaine, et que je suis un homme.

Le second verbe, « *atthi* », fait référence à la qualité transcendante de l'être. Être, dans ce cas, n'implique pas le devenir, le monde du temps et de l'identité, mais reflète la nature inconditionnée, non manifestée, de l'esprit.

Ainsi, par exemple, dans les passages de *l'Udanā* à propos du non né et de « cette sphère où … il n'y a ni allée, ni venue, ni immobilité » le verbe « *atthi* » est toujours utilisé. Ceci indique un niveau supra-mondain atemporel.

Le fait que la distinction entre l'esprit, *citta* et les objets de l'esprit soit enchâssée dans le langage lui-même offre à la fois une réflexion et un rappel de cette vérité fondamentale.

« Qui » et « Quoi » ne s'appliquent pas

En vue de découvrir le lieu du sans-demeure il nous faut trouver le moyen de nous dessaisir du conditionné, le monde du devenir. Il nous faut prendre conscience de la forte identification à notre corps et notre personnalité, avec toutes nos références, et la manière dont nous prenons tout ceci comme une vérité inattaquable : « Je suis Joe Smoe ; je suis né ici ; j'ai tel âge ; ceci est ma profession ; voilà qui je suis. »

Il semble si raisonnable de penser ainsi, et à un certain niveau, cela a tout son sens. Mais lorsque nous nous identifions à ces concepts, il n'y a pas de liberté, pas d'espace pour une conscience ouverte, éveillée. Dès que nous reconnaissons combien nous endossons cette identité de manière absolue, nous nous ouvrons à la possibilité de liberté. Nous faisons l'expérience du soi et voyons combien cela a l'air réel et est désagréable. Le reconnaissant, nous pouvons voir « ceci est juste une expérience, un ressenti ». Ces ressentis de moi et mien (ahamkara et *mamamkara* en pali) sont aussi transparents que n'importe quel autre ressenti.

Quand l'esprit est calme et stable, j'aime me poser la question : « Qui regarde ? » ou « Qui est conscient ? » « Qu'est-ce qui pratique la non-méditation ? » « Qu'est-ce qui connaît ? » L'objectif de ce genre de questions n'est pas de trouver des réponses. En fait si vous obtenez une réponse verbale, ce n'est pas la bonne réponse. Se demander « qui » ou « quoi » a pour objectif de percer nos présomptions habituelles. Au sein de l'esprit vaste, les mots « qui » et « quoi » commencent à paraître ridicules. Il n'y a pas de réel « qui » ou « quoi », mais seulement la qualité de connaître. Et, alors que nous travaillons avec ceci de plus en plus finement, nous voyons le sentiment d'être une personne devenir de plus en plus transparent, sa solidité se disloque, et le cœur est à même de s'ouvrir

et de se poser encore davantage.

Les pratiques de vipassanā et du Dzogchen essaient de mettre clairement en évidence la façon dont nous solidifions constamment ce qui n'a pas de solidité inhérente. Ces méthodes essaient d'illuminer les saisies de plus en plus subtiles que nous créons autour des ressentis de temps, de soi, d'identité, et de localisation. En donnant une telle forme à notre monde, inconsciemment nous le concrétisons. Des questions comme : « Qui êtes-vous ? » impliquent automatiquement la réalité d'une personne. Répondre par son nom est une réponse raisonnable au niveau relatif. Mais le trouble apparaît lorsque nous permettons aveuglément au relatif de glisser dans l'absolu. Nous avons la conviction que ce nom est une chose véritable : « Je suis une personne réelle ; je suis Amaro ». De la même façon, quand nous demandons : « Quel jour sommes-nous ? » la question implique automatiquement la réalité du temps. Si nous ne sommes pas conscients, nous passons de la reconnaissance d'une convention humaine – le simple constat du passage de notre planète autour du soleil, quelque part au milieu de cette galaxie particulière – à la création d'une vérité universelle absolue.

Le corollaire à la non-création de solidité dans la sphère des perceptions et des conventions – juste au cas où l'on serait effrayé de perdre toute forme de réalité – est que nous n'avons pas à créer ou obtenir le *Dhamma* pour remplacer la base familière que nous perdons. Lorsque nous cessons de créer des obscurcissements, le *Dhamma* est toujours présent.

Aussitôt que nous repérons les formes grossières et subtiles de saisie, et que cette domination se relâche, lorsque nous prenons conscience – « il y a un agrippement, une contraction identitaire » – se manifeste une ouverture spacieuse. Cette liberté du cœur s'élève par la reconnaissance de la façon dont nous créons les choses sur la base des habitudes, et ensuite assumons qu'elles sont réelles. Quand ceci est vraiment vu et connu, la contraction ne peut se maintenir d'elle-même et, à la place, le *Dhamma* se manifeste.

« Quand » ne s'applique pas

La temporalité est un autre domaine où nous pouvons noter une saisie subtile. Peut-être sommes-nous paisiblement établis dans l'attention ouverte et expérimentons un sens de clarté et d'espace, avec cependant l'impression que cela se produit maintenant. Si on ne le remarque pas, nous aurons alors transformé cette présence à l'instant en une qualité solide.

Le processus de lâcher prise s'opère couche après couche. Lorsqu'une couche disparaît nous pouvons penser : « Oh ! Super ! Je suis libre maintenant. Cet espace ouvert est extraordinaire ! » Mais ensuite nous commençons à réaliser « Quelque chose n'est pas tout à fait juste ; il y a encore de l'adhérence dans le système ». Nous remarquons la solidification du temps et les limitations que nous avons apposées sur le présent.

Voici des vers énoncés par le Sixième Patriarche Zen, que j'aime citer. Il dit :

« En ce moment il n'y a rien qui vient à être

En ce moment il n'y a rien qui cesse d'être

Ainsi, en ce moment il n'y a ni naissance ni mort qui doivent être menées à la cessation

Dès lors, la paix absolue est ce moment présent

Bien que ce soit juste ce moment

Il n'y a pas de limite à ce moment

Et en cela est l'enchantement éternel. »

La naissance et la mort dépendent de la temporalité. Quelque chose apparemment né dans le passé, vivant maintenant, mourra dans le futur. Lorsqu'on lâche prise de la temporalité, et également de la « choséité », on peut voir qu'il n'y a pas de « chose » réelle qui vient à être ou à mourir. Il y a simplement le présent, tel quel. De cette façon, il n'y a ni naissance ni mort à mener à la cessation.

C'est ainsi que ce moment est absolument paisible, en dehors du temps, *akāliko*.

Nous utilisons des termes comme « ce moment » mais ils ne sont pas vraiment exacts car ils peuvent encore donner une impression du présent comme un petit fragment de temps. Car bien que ce soit juste un moment, le présent est illimité. En relâchant la structure du passé et du futur, nous réalisons que ce présent est un océan infini, et le résultat de cette réalisation est de vivre dans l'éternité, le non-temps. Nous n'avons pas à solidifier et concevoir le présent en opposition à un passé et un futur ; il est à lui-même sa propre vastitude.

Nous traitons ici de l'abandon de la saisie à un niveau très subtil, une pratique qui demande des percées spirituelles répétées, rapides et prudentes.

Quand nous voyons notre esprit piégé par quelque chose, nous pouvons appliquer la méthode vipassanā classique – le traiter avec la vue de l'impermanence, du non-soi, et du mal-être, *dukkhā*, le vieux un, deux, trois. Si nous avons une bonne compréhension du non-soi, *anattā* nous le hachons en lamelles avec « pas moi, pas mien » et cela se défait.

Mais il est important de se rappeler que la saisie est extraordinairement astucieuse. Nous sommes là à exulter de notre succès mais nous ne réalisons pas que c'est un match serré qui se déroule – un autre phénomène vient sur nous par-derrière tandis que nous regardons le vaincu au sol – l'associé est sur le point de nous mettre à plat. On a juste quelque peu relâché l'attachement au temps quand l'attachement aux opinions commence à avancer à grande vitesse. On lâche ceci, et alors « l'ici » prend le relais. Puis c'est le corps. La saisie prend de très nombreuses formes et il nous faut prendre note de toutes.

L'huile et l'eau

Ajahn Chah disait que, jusqu'à ce qu'il rencontre Ajahn Mun, il n'avait pas vraiment compris que l'esprit et ses objets existent en tant que qualités séparées et donc, confondant les deux, il ne pouvait jamais trouver la paix. Mais ce qu'il reçut d'Ajahn Mun – durant les trois courtes journées qu'il passa avec lui – était le sens clair qu'il y a l'esprit connaissant, le *poo roo*, cela qui connaît, et les objets de cette connaissance.

Ils sont comme un miroir et les objets qui s'y reflètent. Le miroir n'est ni embelli ni souillé par la beauté ou la laideur des objets qui apparaissent

en lui. Le miroir ne se lasse pas. Même lorsque rien ne se reflète en lui, il est tout à fait équanime, serein. Ceci fut une percée, une vision clé pour Ajahn Chah, et à partir de ce moment cela devint un thème majeur pour sa pratique et son enseignement. Il comparait l'esprit et ses objets à de l'huile et de l'eau contenues dans la même bouteille. L'esprit connaissant est comme l'huile, et les impressions sensorielles comme l'eau. Parce que nos esprits et nos vies sont très occupés et turbulents, l'huile et l'eau sont secouées ensemble. Il apparaît ainsi que l'esprit connaissant et ses objets sont d'une même substance. Mais si nous laissons le système se calmer alors l'huile et l'eau se séparent ; elles sont essentiellement non miscibles.

Il y a la conscience éveillée, l'esprit de Bouddha, et les impressions, le monde sensoriel, ainsi que tous les autres schémas de conscience. Les deux se séparent naturellement ; nous n'avons rien à faire pour que cela se produise. Intrinsèquement, ils ne sont pas mélangés. Si nous les laissons ils se séparent d'eux-mêmes.

A ce point nous pouvons voir clairement d'une part l'esprit et d'autre part les objets. Nous pouvons voir la nature véritable de l'esprit – l'essence de l'esprit – qui expérimente et en laquelle toute la vie se produit, et voir que cette qualité transcendante est dénuée de relation avec l'individualité, l'espace, la temporalité, et le mouvement. Tous les objets du monde – ses habitants, les routines et les états mentaux – apparaissent et disparaissent au sein de cet espace.

Respirer et marcher

L'effort que nous appliquons pour distinguer clairement entre l'esprit qui connaît et les objets de l'esprit est de ce fait très important pour notre pratique. La pleine conscience de la respiration est une bonne façon de travailler sur cette compréhension intuitive.

Remarquez simplement le ressenti de la respiration pendant que vous en éprouvez la sensation. La respiration est mobile alors que ce qui connaît la respiration ne bouge pas.

Peut-être allons-nous d'abord appréhender ceci en étant présent à l'espace à la fin de l'expiration puis à la fin de l'inspiration. Nous pouvons noter là, une pause, un espace. Puis si nous étendons notre vision, nous commençons à noter que cet espace et cette tranquillité sont en fait

toujours présents. Alors que le souffle entre et sort, cet état spacieux et éternel de l'esprit demeure inobstrué par le mouvement de la respiration.

Nous pouvons aussi étendre cette pratique à la méditation marchée. Si nous nous tenons immobiles, yeux ouverts ou fermés, nous pouvons remarquer que toutes les sensations du corps sont connues en l'esprit. La sensation des pieds en contact avec le sol, le corps debout, la sensation de l'air, sont toutes contenues et connues en l'esprit. Quelques minutes peuvent être nécessaires pour parvenir réellement à ce point, mais si nous faisons cet effort, rapidement l'esprit s'établit.

Ensuite, nous laissons simplement le corps se mettre en marche.

Habituellement, quand nous marchons, nous allons quelque part ; ceci complique les choses. En fait il n'y a aucune différence essentielle entre se rendre quelque part et aller nulle part. La méditation en marchant est une grande aide ; elle simplifie beaucoup les choses. Nous savons que nous ne nous rendons absolument nulle part. C'est délibérément un exercice inutile quant au fait de se rendre quelque part.

En méditant sur le corps en mouvement, nous avons l'opportunité de contempler le corps marchant tout en n'allant nulle part. Tandis que le corps se déplace à un rythme modéré, nous commençons à voir que, bien que le corps se déplace, l'esprit qui connaît le corps ne bouge pas. Le mouvement ne s'applique pas à la conscience. Il y a les mouvements du corps, la tranquillité et le flux, le flux du corps et des perceptions en même temps que la stabilité, mais l'esprit qui connaît les mouvements est immobile. Aussitôt que l'esprit s'accroche et que nous pensons que nous allons quelque part, alors l'huile et l'eau se mêlent. Il y a « moi » allant « quelque part » mais au moment où l'on reconnaît – « oh ! La tranquillité de l'esprit n'est pas du tout affectée par le mouvement du corps » – alors nous connaissons la qualité du flux de l'eau immobile. On peut goûter à la liberté. Ce qui bouge n'est pas un soi. Ce qui bouge est l'aspect du flux et du changement. Et le cœur prend naturellement refuge dans cette qualité spacieuse, tranquille, ouverte, qui connaît sans être emmêlée, enchevêtrée.

Méditer les yeux ouverts est une grande aide à cet égard. Avec les yeux ouverts, il y a davantage de défi à exercer la même qualité qui est habituellement établie uniquement durant la marche méditative. Si nous maintenons les yeux ouverts et nous relions à l'espace de la pièce, nous voyons les allées et venues des gens, le balancement des corps dans la

brise, la lumière changeante, l'accroissement et le déclin du soleil de l'après-midi.

Nous pouvons laisser tout ceci aller et venir et être tenu en cet espace de connaissance où se déploie l'expérience consciente à la fois de la vérité conventionnelle et de la vérité ultime ; la vue ultime de l'absence de personne, de temps, d'espace, de la connaissance intemporelle et radieuse, et les conventions ; toi et moi, ici et là, assis et marchant, allant et venant. Les deux vérités fusionnent totalement ; l'une n'obstrue pas l'autre.

Ceci permet d'apprécier directement que la non-demeure n'est pas simplement un concept philosophique abstrus, mais quelque chose que nous pouvons goûter et dont nous pouvons connaître toute la valeur.

Au moment où nous comprenons réellement ce principe, le cœur réalise : « Le corps se déplace, le monde va et vient, mais rien ne va absolument nulle part. » La naissance et la mort ont cessé ici même. Et nous n'avons pas à demeurer assis immobile ou à marcher lentement pour nous éveiller à cette vision. Nous pouvons être en train de courir, voire jouer au tennis, et néanmoins éprouver cette même qualité. Cela appartient de façon égale à l'immobilité physique et au déplacement rapide, jusqu'à la conduite sur l'autoroute.

ÊTRE BOUDDHA

Chapitre trois

La Vue de la Forêt

Adapté d'un exposé donné au cours d'une retraite guidée par le Vénérable Tsoknyi Rinpoché à Wisdom House, Litchfield, Connecticut, en septembre 1997. Une version plus longue de cet exposé fut publiée dans « Vue Vaste, Cœur Illimité » sous le titre « La Vue d'Ajahn Chah sur la Vue ».

Lorsque je suis en présence de maîtres Dzogchen, j'ai souvent l'étrange impression d'entendre les échos et de voir les images de mes propres maîtres, Ajahn Chah et Ajahn Sumedho – pas seulement de par la manière dont ces enseignements décrivent les principes avec lesquels je suis familier, mais également jusqu'aux mêmes analogies et phrases utilisées. Quand cette concordance m'apparut pour la première fois, cela me fit réaliser que j'avais pratiqué d'une manière en quelque sorte semblable à celle du Dzogchen durant au moins la dernière moitié de ma vie monastique, depuis environ 1987. Mais peut-être la convergence ne devrait-elle pas être si surprenante. Après tout, nous avons tous le même Maître : le *Dhamma* vient du Bouddha et est enraciné dans notre propre nature. Il y a peut-être 84 000 portes du *Dhamma*, mais fondamentalement il y a un *Dhamma*.

A travers le temps, j'en suis venu à apprécier plusieurs enseignements Tibétains, spécialement ceux qui décrivent la fine structure et les nuances de *rigpa*, connus autrement comme la Vue. La tradition Thaï de la Forêt, cette lignée en laquelle je me suis essentiellement formé, dépend beaucoup de l'éloquence et de l'inspiration des enseignants particuliers improvisant sur les thèmes du *Dhamma* qui apparaissent en eux à ce moment-là. Ceci maintient les enseignements vivants et frais, mais il peut y avoir beaucoup d'incohérence dans la manière dont les choses sont exprimées. J'ai donc beaucoup appris grâce à la façon dont les enseignements Dzogchen sont structurés et agencés.

Les enseignements d'Ajahn Chah couvraient un vaste champ, mais il était particulièrement connu pour la manière ouverte, habile et libre dont il

parlait du domaine de la vérité ultime. Et ceci avec quiconque, laïc ou monastique, qu'il ressentait à même de comprendre. Sa façon d'évoquer ce domaine, et celui de la conscience éveillée qui connaît cela – sa vue de la Vue – reflète de nombreuses similarités avec le Dzogchen. J'ai donc pensé que ce pourrait être une aide d'en décrire certaines, ainsi que quelques méthodes enseignées par Ajahn Sumedho, son premier disciple occidental.

J'essaierai aussi de donner d'autres points de vue selon la tradition Theravāda, qui ont quelque rapport avec notre compréhension et notre pratique dans cette sphère.

Le plus vite vous voulez aller, le plus lentement vous allez

Il est facile de devenir très occupé avec la vie spirituelle, voire même emporté et obsessif. Durant les dix premières années de ma vie monastique, j'étais devenu, en quelque sorte, un moine fanatique. Ceci peut sonner comme un oxymore, mais néanmoins ce n'est pas impossible. J'essayais de tout faire à cent vingt pour cent, je me levais super tôt et faisais toutes sortes de pratiques ascétiques, des rituels spéciaux... Je ne m'allongeais même pas ; je ne me suis pas allongé pour dormir pendant environ trois ans. Finalement j'ai réalisé qu'il y avait bien trop de choses ; il n'y avait aucun sentiment d'espace durant le déroulement de la journée. J'étais désespérément actif avec la méditation. Durant cette période, ma vie était pleine à ras bord. J'étais toujours à moitié agité et tatillon. Je ne pouvais pas même manger, ou traverser la cour, sans en faire « quelque chose ». Finalement j'en vins à me demander : « Pourquoi fais-je cela, cette vie est supposée être vécue pour la paix, la réalisation, la liberté, et mes journées sont complètement saturées ! »

J'aurais dû capter le message depuis longtemps. J'avais l'habitude de m'asseoir à même le sol, l'usage d'un zafu étant un signe de faiblesse à mes yeux. Une des nonnes, excédée de me voir m'endormir à chaque session, vint vers moi et me dit : « Puis-je vous offrir un coussin, Ajahn ? »

« Merci beaucoup, je n'en ai pas besoin. » Elle répliqua : « Je crois que vous en avez besoin. »

Finalement, je suis allé voir Ajahn Sumedho et lui ai dit : « J'ai décidé d'arrêter toutes mes pratiques ascétiques. Je vais juste suivre la routine ordinaire et faire tout absolument normalement. » Ce fut la première fois que je le vis excité. « Enfin ! » fut sa réponse. Je pensais qu'il allait dire : « Bon, si tu dois le faire ». Il attendait que je réalise que ce n'est pas la quantité, les heures que je passais sur le coussin, le nombre de mantras que je récitais, ou encore la rigueur avec laquelle je respectais les règles qui importait – il s'agissait plutôt d'incarner l'esprit de non-devenir, non-effort, en tout ce que je faisais. Il m'apparut alors qu'Ajahn Sumedho avait enseigné le non-effort depuis de nombreuses années. Je ne l'avais simplement pas entendu !

Ajahn Sumedho encourageait la lucidité à propos de ce que l'on pourrait appeler « la tendance au devenir ». Le mot pali pour ceci est *bhava* et dans la tradition tibétaine le mot est utilisé dans le même sens. Il décrit le désir de devenir quelque chose. Vous faites « ceci » pour obtenir « cela ». C'est une façon de se maintenir occupé – saisissant la méthode, les pratiques, les règles, et le fonctionnement de tout cela, afin d'arriver quelque part. Cette habitude est la cause d'un bon nombre de nos problèmes.

Afin que des graines poussent nous avons besoin de sol, d'eau, d'engrais, et de soleil. Mais si le sac de graines demeure dans le hangar, nous manquons le point essentiel. Lorsque nous remuons l'eau et l'engrais, nous avons l'impression de faire quelque chose. « Je travaille dur à ma pratique ». Pendant ce temps l'instructeur se tient à côté du sac de graines nous faisant des signes de rappel (geste comme pointer un sac dans un coin).

Ajahn Sumedho parlait inlassablement d'être éveillé plutôt que de devenir éveillé. Être éveillé maintenant, éveillé au moment présent. Il ne s'agit pas de faire quelque chose maintenant en vue de devenir éveillé dans le futur. Ce mode de pensée est limité par les notions de soi et de temporalité et ne porte aucun fruit. Les enseignements Dzogchen disent la même chose. Il ne s'agit pas de trouver *rigpa* en

tant qu'objet ou de faire quelque chose pour obtenir *rigpa* dans le futur ; il s'agit d'être *rigpa* maintenant.

Aussitôt que nous commençons à en faire quelque chose ou disons : « Je l'ai trouvé » ou « Comment puis-je le conserver ? » l'esprit s'empare de cette pensée et quitte *rigpa*, à moins que la pensée soit simplement reconnue comme une formation transparente au sein de l'espace de *rigpa*.

Ajahn Sumedho lui-même n'avait pas toujours été aussi clair à ce propos. Il racontait souvent l'histoire de ses obsessions en tant que « méditant ». L'enseignement d'Ajahn Chah mettait fortement l'accent sur la pratique de la méditation. Mais il était aussi extrêmement pointu sur le fait de ne pas faire de distinction entre la méditation formelle et le reste de la vie. Il parlait du maintien de la continuité de la pratique que l'on soit debout, assis, allongé ou en train de marcher. La même chose valait pour le fait de manger, d'utiliser la salle de bain, ou de travailler. Le point étant de soutenir la continuité de la présence. Il avait coutume de dire : « Si votre paix réside sur votre natte de méditation, alors quand vous la quittez, vous laissez votre paix derrière vous. »

On offrit un jour à Ajahn Chah un terrain dans la forêt au sommet d'une colline dans sa province natale. Le généreux donateur lui dit : « Si vous parvenez à faire une route qui va au sommet de la montagne, j'y construirai un monastère pour vous ». Toujours prêt pour un défi de cette nature, Ajahn Chah passa une à deux semaines dans la montagne et trouva un chemin qui montait. Il emmena alors toute la communauté monastique pour faire la route.

Ajahn Sumedho était arrivé depuis un an ou deux et était un méditant sérieux. Il n'avait pas été enthousiaste de quitter la vie réglée au monastère principal, Wat Nong Pah Pong, mais il se joignit au groupe et il était là – cassant des cailloux sous le soleil, poussant des brouettes de gravats, travaillant dur avec le reste de la communauté. Au bout de deux ou trois jours, il avait chaud, il transpirait, il était grincheux. A la fin de la journée, après un

roulement de douze heures, tout le monde s'asseyait en méditation, chancelant. Ajahn Sumedho pensait : « Ceci est inutile. Je suis en train de perdre mon temps. Ma méditation est complètement tombée en morceaux. Ceci n'est pas du tout une aide pour la vie sainte. »

Il expliqua soigneusement ses soucis à Ajahn Chah : « Je trouve que tout le travail que nous faisons est nuisible pour ma méditation. Je pense qu'il serait vraiment mieux pour moi de ne pas y prendre part. J'ai besoin de pratiquer davantage de méditation assise et marchée, de pratiques formelles. Cela m'aiderait beaucoup et c'est je pense ce qui serait le mieux. » Ajahn Chah lui dit : « Ok Sumedho, oui tu peux faire ainsi. Mais je dois informer le Sangha afin que chacun soit au courant. » Il pouvait être vraiment terrible.

A la réunion du Sangha il dit : « Je veux faire une annonce pour chacun. Nous sommes tous venus ici pour faire cette route. Et je sais que nous travaillons dur à casser des pierres et à transporter les gravats. Je sais que c'est un travail important que nous faisons, mais le travail de la méditation est tout aussi important. Tan Sumedho m'a demandé de pouvoir pratiquer la méditation tandis que nous faisons la route, et je lui ai dit que c'était absolument parfait. Je souhaite qu'aucun de vous n'aie de pensées critiques à son égard. Je suis absolument d'accord avec cela. Il peut rester seul et méditer, et nous continuerons à construire la route. »

Ajahn Chah était actif de l'aurore au crépuscule. Quand il ne travaillait pas sur la route, il recevait des visiteurs et enseignait le *Dhamma*. Il se donnait vraiment à fond.

Durant ce temps Ajahn Sumedho restait seul et méditait. Il se sentit plutôt mal le premier jour et encore plus le second. Au troisième jour il ne put en supporter davantage. Il se sentait tourmenté et finalement quitta sa solitude. Il rejoignit les moines, cassa des pierres, transporta des gravats et se donna vraiment au travail.

Ajahn Chah considéra le jeune moine enthousiaste avec un large sourire et lui demanda :

– « Tu prends plaisir au travail, Sumedho ? »

– « Oui Luang Por »

La leçon ? Ajahn Sumedho avait créé une fausse division entre ce que la méditation est et ce qu'elle n'est pas quand, en fait, il n'y a pas de division du tout. Quoi que nous fassions, quelle que soit notre expérience, quoi qu'il se passe autour de nous, lorsque nous y mettons tout notre cœur, sans préférence et sans plan personnel, l'espace de *rigpa*, l'espace de la conscience éveillée, est exactement le même.

Le Bouddha est la conscience éveillée

Les enseignements d'Ajahn Chah sont également parallèles au Dzogchen quant à la nature de Bouddha. Lorsqu'on parvient au fond du sujet, la conscience éveillée (ndt : awareness) n'est pas une chose. Néanmoins, c'est un attribut de la nature fondamentale de l'esprit. Ajahn Chah se référait à cette conscience éveillée, cette nature connaissante de l'esprit, comme étant Bouddha – « C'est le vrai Bouddha, celui qui connaît (*poo roo*) ». La manière habituelle qu'avaient Ajahn Chah ainsi que d'autres maîtres de la tradition de la Forêt, de parler de la conscience éveillée était d'utiliser le terme Bouddha de cette manière – la qualité pleinement consciente, éveillée, de notre propre esprit – cela est le Bouddha.

Il disait des choses comme : « Le Bouddha qui est passé en *parinibbāna* il y a 2500 ans n'est pas le Bouddha qui est un refuge. » Il aimait provoquer les gens quelquefois, lorsqu'il sentait qu'il lui fallait tourner leur attention vers les enseignements. Lorsqu'il parlait ainsi, ils pouvaient penser qu'ils avaient un hérétique face à eux. « Comment le Bouddha peut-il être un refuge ? Il est parti. Parti. Vraiment parti. Ce n'est pas un refuge. Un refuge est un lieu sûr. Alors comment ce grand être qui a vécu il y a 2500 ans peut-il procurer la sécurité ? Penser à lui peut nous faire nous sentir bien,

mais ce ressenti est aussi instable, c'est un ressenti inspirant mais facilement perturbé ».

Lorsque l'on repose en la qualité connaissante, alors rien ne peut perturber le cœur. C'est cette demeure en la qualité connaissante qui fait du Bouddha un refuge. La nature connaissante est invulnérable, inviolable. Ce qui a lieu au niveau du corps, des émotions, et des perceptions, est secondaire, parce que cette qualité connaissante est au-delà du monde phénoménal. C'est donc un véritable refuge.

Que l'on expérimente le plaisir ou la douleur, le succès ou l'échec, la louange ou le blâme, la nature connaissante de l'esprit est totalement sereine. Elle est imperturbable et incorruptible. Tout comme le miroir n'est ni embelli ni enlaidi par les images qu'il reflète, le connaissant ne peut être touché par aucune perception sensorielle, aucune émotion, aucune pensée, aucune humeur, aucun sentiment. Il s'agit d'un ordre transcendant. Les enseignements Dzogchen disent également : « Il n'y a pas le moindre cheveu d'implication dans les objets de l'esprit au sein de la conscience éveillée, de la nature de l'esprit lui-même », c'est pourquoi la conscience éveillée est un refuge ; elle est le cœur même de notre nature.

Est-ce que quelqu'un a vu mes yeux ?

Un autre parallèle entre l'enseignement d'Ajahn Chah et le Dzogchen s'énonce comme une sorte d'avertissement : ne pas chercher *rigpa*, ou l'inconditionné, avec l'esprit conditionné. Dans des vers du Troisième Patriarche Zen il est dit : « Chercher l'Esprit avec l'esprit discriminatif est la plus grande des erreurs. »

Ajahn Chah exprimait la futilité et l'absurdité de cette tendance en donnant l'exemple de monter un cheval et de le chercher en même temps. Nous sommes en train de chevaucher, tout en demandant : « Est-ce que quelqu'un a vu mon cheval ? » Tout le monde nous regarde comme un fou alors on va vers le prochain

village, et à nouveau : « Est-ce que quelqu'un a vu mon cheval ? »

Ajahn Sumedho donne un exemple similaire. Au lieu du cheval il utilise l'image des yeux. L'organe même avec lequel on voit, on va le chercher : « Est-ce que quelqu'un a vu mes yeux ? Je ne les trouve nulle part. Ils doivent être quelque part mais je ne les trouve pas. »

Nous ne pouvons voir nos yeux, mais nous pouvons voir. Cela signifie que la conscience éveillée ne peut être un objet. Mais cette conscience peut exister. Ajahn Chah et d'autres maîtres de la Forêt utilisaient l'expression « être le connaissant ». C'est comme être *rigpa*. En cet état, l'esprit connaît sa propre nature, le *Dhamma* connaît sa propre nature. C'est tout. Dès que nous essayons d'en faire un objet alors une structure dualiste est générée, un sujet ici regardant un objet là. La résolution se produit seulement lorsque nous lâchons prise de cette dualité et renonçons à « rechercher ». Alors le cœur demeure simplement dans le connaissant. Cependant, l'habitude est de penser : « Je ne cherche pas assez. Je ne les ai pas encore trouvés. Mes yeux doivent être quelque part ! Après tout, je peux voir. Je dois m'efforcer de les trouver. »

Vous êtes-vous déjà trouvés en interview lors d'une retraite alors que vous décrivez votre pratique de méditation, et que l'enseignant vous dit : « Davantage d'effort est nécessaire. » Vous pensez : « Mais je danse aussi vite que je peux ! » Nous devons appliquer l'effort, mais nous devons le faire avec habileté. Le type d'effort que nous avons à développer implique d'être plus clair et de faire moins. Cette qualité de relaxation est considérée comme cruciale, non seulement dans l'enseignement Dzogchen mais également dans la pratique monastique du Theravāda. L'aspect ironique est que cette relaxation soit nécessairement basée sur une vaste série de pratiques préparatoires. Dans les pratiques préliminaires tibétaines – *ngöndro* – on accomplit cent mille prosternations, cent mille visualisations, cent mille mantras, puis des années d'études tout en maintenant l'éthique, *sila*. De façon similaire, dans la tradition Theravāda, il y a la conduite éthique : les pratiques vertueuses pour les communautés laïques et monastiques, de même que l'affinement dans

l'entraînement à la discipline du Vinaya. Nous effectuons beaucoup de chants et de pratiques dévotionnelles, et un entraînement important dans un grand nombre de méthodes de méditation, telles que la pleine conscience de la respiration, la pleine conscience du corps...

Et puis il y a la pratique qui consiste à vivre en communauté (un des moines parmi les plus anciens de mon sangha se référa un jour à l'entraînement à la vie monastique communautaire comme étant une pratique des cent mille frustrations – nous ne sommes pas qualifiés tant qu'on n'a pas eu nos cent mille).

Ainsi il y a tout ce travail préparatoire nécessaire pour rendre la relaxation effective.

J'aime considérer cette détente comme une sorte de vitesse supérieure. On utilise la cinquième vitesse, la même rapidité, mais avec moins de tours. Jusqu'à ce que je dise à Ajahn Sumedho que j'avais abandonné mes pratiques ascétiques, j'étais en quatrième vitesse et à vive allure. Il y avait toujours une pression, le désir d'aller jusqu'à la limite. Lorsque j'ai relâché d'un cran, et que je suis devenu moins fanatique au sujet des règles et de tout accomplir parfaitement tout le temps, ce petit élément de relaxation a permis à toute la chose de se consumer. Simplement en relâchant le stress, j'ai arrêté de pousser. Ce qui est ironique c'est que j'accomplissais néanmoins quatre-vingt-dix-neuf virgule neuf pour cent de mes engagements et pratiques spirituelles. Mais je les accomplissais sans être emporté. On peut se relaxer sans pour autant débrancher, et par conséquent nous pouvons nous réjouir des fruits de notre travail. C'est ce que signifie lâcher le devenir et apprendre à *être*. Si nous sommes trop tendus et pressés d'arriver à l'autre bout, nous sommes destinés à tomber de la corde raide.

Réaliser la cessation

Un autre aspect très important de la Vue est sa résonance avec l'expérience de cessation, *nirodha*. L'expérience de *rigpa* est synonyme de l'expérience de *dukkhā-nirodha*, la cessation de la souffrance.

Cela sonne bien, n'est-ce pas ? Nous pratiquons afin de faire cesser la souffrance, cependant nous devenons si attachés à travailler avec les contenus de l'esprit que, lorsque la souffrance cesse et que le cœur devient spacieux et vacant, on peut se trouver quelque peu perdu. Nous ne savons pas laisser l'expérience telle quelle : « Oh ! Tout est clair, ouvert, spacieux... Alors maintenant que dois-je faire ? » Notre conditionnement dit : « Je suis supposé faire quelque chose. Ce n'est pas ainsi qu'on progresse sur la voie. » Nous ne savons pas être éveillé tout en laissant l'espace spacieux tel quel.

Lorsque cet espace apparaît en l'esprit, cela peut nous déconcerter ou nous pouvons aisément ne pas en tenir compte. C'est comme si chacun de nous était un voleur qui pénètre dans une maison, regarde autour et décide : « Il n'y a pas grand-chose à prendre ici alors je vais chercher un autre endroit ». Nous ne réalisons pas que, lorsque nous lâchons prise, *dukkhā* cesse. Au contraire nous ignorons cette qualité paisible, ouverte, claire, et nous recherchons autre chose, et encore autre chose, et encore autre chose. Comme le dit l'expression, nous ne « goûtons pas le nectar », le jus de *rigpa*. On se focalise directement sur le bar à jus. Il semble qu'il n'y ait rien ici. Tout semble ennuyeux : pas de désir, ou de peur, ou d'autres sujets à traiter.

On s'agite avec des attitudes telles que : « Je suis irresponsable ; je devrais avoir un objet de concentration ; ou au moins contempler l'impermanence. Je ne m'applique pas à mes questionnements. Vite laissez-moi trouver un défi avec lequel travailler ». A partir des meilleures intentions, nous échouons à savourer le jus qui est là, présent. Lorsque la saisie cesse, la vérité ultime apparaît. C'est aussi

simple que cela.

Ananda et un autre moine débattaient quant à la nature de l'état sans mort et décidèrent d'aller consulter le Bouddha. Ils voulaient savoir : « Quelle est la nature de ce qui est sans mort ? » Ils s'apprêtaient à recevoir une longue explication extensive. Mais la réponse du Bouddha fut succincte. Il répondit : « La cessation de la saisie est l'état sans mort. » C'est ainsi. Sur ce point, les enseignements du Dzogchen et du Theravāda sont identiques.

Lorsque la saisie cesse, apparaît *rigpa*, l'état sans mort, la fin de la souffrance, *dukkhā-nirodha*.

Le premier enseignement du Bouddha, les Quatre Nobles Vérités, traitait directement de ceci. Chacune des Quatre Vérités doit être traitée d'une manière spécifique.

La première Noble Vérité – de *dukkhā* – de l'insatisfaction, doit « être appréhendée ». Il nous faut reconnaître : « Ceci est *dukkhā* ». Ce n'est pas *rigpa*, c'est *marigpa* (inconscience, ignorance) et par conséquent c'est insatisfaisant.

La deuxième Noble Vérité, la cause de *dukkhā*, est le désir centré sur soi, l'avidité – cela doit « être abandonné, délaissé ».

La quatrième Noble Vérité, l'Octuple Sentier, doit être « cultivé et développé ». Mais ce qui est intéressant, spécialement dans ce contexte, est que la troisième Noble Vérité, *dukkhā-nirodha*, la fin de la souffrance, doit « être réalisée ». Cela signifie que, lorsque *dukkhā* cesse, il nous faut en prendre note. Remarquez-le. Lorsque vous êtes emportés, remarquez : « Oh ! Tout va bien ». Nous pouvons simplement être, sans devenir.

« Ah ! Le goût du nectar de *rigpa* ! Ah ! Tout va bien. »

La réalisation consciente de la cessation de *dukkhā*, de la vacuité, de l'espace de l'esprit, sont considérés comme des éléments cruciaux d'une pratique juste au sein de la tradition Theravāda.

Réaliser *nirodha* est, d'une certaine manière, le plus important de

tous les aspects du travail avec les Quatre Nobles Vérités. Ce point pourrait sembler sans conséquence, il est le moins tangible de tous, mais il est celui qui contient le joyau, la graine de l'illumination.

Bien que l'expérience de *dukkhā-nirodha* ne soit pas une chose, cela ne signifie pas qu'il n'y a rien, ni aucune qualité en cela. Il s'agit de l'expérience réelle de la vérité ultime. Si on ne se précipite pas à chercher le prochain succès, et si nous accordons de l'attention à la fin de *dukkhā*, nous nous ouvrons à la pureté, au rayonnement, et à la paix. En permettant à notre cœur de pleinement goûter ce qui est là, toute expérience soi-disant ordinaire s'épanouit et s'ouvre, joliment ornementée telle une orchidée dorée. Cela grandit continuellement en luminosité et en clarté.

Pas fait de cela

Tous les pratiquants bouddhistes, quelle que soit leur tradition, sont familiers avec les trois caractéristiques de l'existence – *aniccā, dukkhā, anattā*, – (impermanence, caractère insatisfaisant, non doté d'un soi). Ceux-ci sont les « chapitre un, page un » du bouddhisme. Mais les T*heravādins* mentionnent aussi trois autres caractéristiques de l'existence, à un niveau plus subtil : *suññatā, tathatā*, et *atammayatā*.

Suññatā signifie vacuité. Le terme dérive du fait de dire « non » au monde phénoménal : « Je ne vais pas croire en cela. Ce n'est pas entièrement réel »

Thathatā signifie ainsité. C'est une qualité très similaire à *suññatā* mais qui dérive du fait de dire « oui » à l'univers. Il n'y a rien, cependant il y a quelque chose. La qualité de l'ainsité, du « tel quel », est comme la texture de la réalité ultime. *Suññatā* et *tathatā* – vacuité et ainsité – les enseignements s'expriment ainsi.

La troisième qualité, *atammayatā*, n'est pas très connue. Dans le T*heravāda, o*n se réfère à *atammayatā* en tant que concept ultime. Littéralement cela signifie : « pas fait de cela ». Mais *atammayatā*

peut être rendu de nombreuses façons, étant donné qu'il comporte une grande variété d'aspects subtils. Bhikkhu Bodhi et Bhikkhu Nanamoli (dans leur traduction du Majjhima Nikāya) le donnent comme « non identification » prenant le côté « sujet » de l'équation. D'autres traducteurs donnent « non fabrication », pointant ainsi davantage l'élément « objet ». D'une façon ou de l'autre, cela se réfère fondamentalement à la qualité de conscience antérieure à la dualité sujet-objet.

L'origine indienne de ce terme semble reposer sur une théorie de la perception selon laquelle la main qui saisit fournit l'analogie suivante : la main prend la forme de ce qu'elle appréhende. Le processus de la vision, par exemple, est expliqué comme l'œil envoyant une sorte de rayon, qui ensuite prend la forme de ce qui est vu et revient avec. De façon similaire avec la pensée : l'énergie mentale se conforme à son objet (ici, une pensée) et retourne ensuite au sujet.

Cette idée est contenue dans le terme « *tan-mayatā* », « consistant en cela ». L'énergie mentale de l'expérimentateur (le sujet) devient consubstantielle avec la chose (l'objet) appréhendée. La qualité opposée, *atammayatā*, fait référence à un état en lequel l'énergie de l'esprit « ne sort pas à l'extérieur » vers l'objet pour l'occuper. Il n'est créé ni une chose objective, ni un observateur subjectif connaissant cela. Dès lors, la non-identification fait référence à l'aspect subjectif et la non-fabrication à l'aspect objectif.

La façon dont la vacuité est habituellement considérée dans les cercles Dzogchen montre très clairement que c'est une caractéristique de la vérité ultime. Mais dans d'autres interprétations de la vacuité ou de l'ainsité, il peut encore y avoir le sens d'un agent (un sujet) qui est un ceci regardant cela, cela qui est vide.

Ou bien le cela est tel quel, ainsi.

Atammayatā est la réalisation qu'en fait, il ne peut y avoir rien d'autre que la réalité ultime. Il n'y a pas de *cela*. En l'abandon total de *cela* tout le monde relatif sujet/objet, jusqu'à son niveau le plus

subtil, est démantelé et se dissout.

J'aime particulièrement le mot *atammayatā* pour le message qu'il transmet. Parmi ses autres qualités, ce concept traite profondément du sens persistant que nous avons de toujours nous demander : « Qu'est-ce qui est là-bas ? » Il y a la suggestion que quelque chose là-bas pourrait être plus intéressant que ce qui est ici. Même la plus subtile idée de négliger ceci pour aller vers cela, en n'étant pas dans le contentement avec *ceci* et voulant devenir *cela*, est une erreur.

Atammayatā est la qualité en nous qui sait : « Il n'y a pas de cela, il y a seulement ceci. » Et alors même ce « ceci » devient vide de sens. *Atammayatā* aide le cœur à briser les habitudes subtiles d'agitation, de même que les ramifications qui découlent de la racine de la dualité sujet/objet. Cet abandon mène le cœur vers une réalisation : il y a seulement le Dhamma, entier, une complète vastitude et un accomplissement. Les dualités apparentes de ceci et cela, sujet et objet, sont vues comme étant essentiellement dénuées de sens.

Ajahn Sumedho a souvent suggéré une façon d'appliquer ceci à un niveau pratique. Pensant que l'esprit est dans le corps, nous disons « mon esprit » (en pointant la tête) ou « mon esprit » (en pointant la poitrine), n'est-ce pas ? Tout est dans mon esprit. En fait nous nous trompons. Le corps est dans notre esprit plutôt que l'esprit dans notre corps, n'est-ce pas ? Que savons-nous de notre corps ? Nous pouvons le voir, nous pouvons l'entendre, le sentir, le toucher. Où se passe la vision ? Dans l'esprit. Où expérimentons-nous le contact ? Dans l'esprit. Où expérimentons-nous l'odorat, où cela se produit-il ? Dans l'esprit. Tout ce que nous connaissons de notre corps actuellement et antérieurement, a été connu au travers de l'agent qu'est l'esprit. Nous n'avons jamais connu quelque chose de notre corps en dehors de l'esprit.

Ainsi toute notre vie depuis la plus tendre enfance, tout ce que nous avons connu du corps et du monde s'est déroulé en notre esprit. Alors où est notre corps ?

Cela ne signifie pas qu'il n'y a pas de monde physique, mais ce que l'on peut dire, c'est que l'expérience du corps, et du monde, se produit en l'esprit et nulle part ailleurs. Cela se passe ici. Et dans ce « ici », le monde extérieur, avec sa séparation, cesse. Le mot « cessation » (*nirodha*) pourrait aussi être utilisé ici. A côté de sa conception plus familière, le mot signifie aussi « tenir en arrêt », et donc cela peut signifier que la séparation a cessé. Lorsque nous réalisons que le monde dans sa totalité est contenu en nous, sa « choséité », son « altérité » ont cessé. Nous sommes alors à même de reconnaître sa vraie nature.

Ce retournement de la vision est une méthode de méditation intéressante que l'on peut appliquer à tout moment, comme cela a été décrit précédemment à propos de la méditation en marchant. C'est très utile car il nous mène au cœur du sujet. A chaque fois que nous l'appliquons, cela renvoie le monde intérieur au dehors, parce qu'alors on peut voir que ce corps n’est en fait qu’un ensemble de perceptions. Ceci ne nie pas notre liberté de fonctionnement tout en mettant les choses en contexte. « Tout se produit au sein de l'espace de *rigpa*, au sein de l'esprit connaissant ».

En appréhendant les choses ainsi, nous voyons soudain le corps, l'esprit, et le monde arriver à une résolution, une étrange réalisation de perfection. Tout se passe ici. Cette méthode peut sembler un peu obscure, mais parfois les outils les plus abstrus et subtils peuvent produire les changements du cœur les plus radicaux.

Investigation réflexive

L'investigation réflexive était encore un des moyens qu’Ajahn Chah employait pour soutenir la Vue, ou disons plutôt pour soutenir la Vue juste. Elle implique l'usage délibéré de la pensée pour investiguer les enseignements, ainsi que les attachements particuliers, les peurs, les espoirs, et plus spécialement le sentiment d'identification. Il en parlait quasiment comme d’un dialogue avec lui-même.

Bien souvent le fait de penser est désigné comme le grand

scélérat dans les cercles de méditation : « Oh, mon esprit... Si seulement je pouvais m'arrêter de penser, je serais heureux ». Mais en fait l'esprit pensant peut être la plus merveilleuse des aides lorsqu'il est utilisé correctement, en particulier en investiguant le sentiment du soi. Nous manquons l'opportunité lorsque nous dénigrons ainsi l'utilisation de la pensée conceptuelle.

Lorsque vous expérimentez quelque chose, posez-vous la question : « Qu'est-ce qui est conscient de ceci ? », « Qui est propriétaire de ce moment ? », « Qu'est-ce qui connaît *rigpa* ? ».

L'usage délibéré de la pensée réflexive, ou investigation, peut révéler un ensemble de suppositions inconscientes, d'habitudes, de compulsions. Ce peut être une grande aide et susciter une profonde vision. Nous établissons une conscience ouverte, stable, puis questionnons : « Qu'est-ce qui connaît ceci ? », « Qu'est-ce qui est conscient de ce moment ? », « Qui ressent cette douleur ? », « Qui a cette fantaisie ? », « Qui pense au dîner ? ». A ce moment s'ouvre une brèche. Milarépa a dit : « Lorsque le flot de la pensée discursive est interrompu, la porte de la libération est ouverte ». De la même façon lorsque nous posons ce type de questions, c'est comme un poinçon qui travaille l'enchevêtrement noué de l'identification et desserre ses liens, ce qui a pour effet de trancher le schéma de la pensée discursive. Quand nous demandons « qui » ou « quoi », pendant un moment l'esprit pensant trébuche sur ses propres pieds. En cet espace, avant qu'il rassemble une réponse ou une identité, existent une paix et une liberté hors du temps. En cet espace de paix, la qualité innée, l'essence de l'esprit, apparaît.

C'est seulement en frustrant nos jugements habituels, les réalités partielles que nous avons inconsciemment déterminées à l'existence, que nous sommes amenés à relâcher notre agrippement et à nous défaire de notre manière de penser mal avisée.

La peur de la liberté

Le Bouddha a dit que le relâchement du sens du « je » est le bonheur suprême (UD.2.1, et 4.1). Mais au fil des ans nous aimons beaucoup ce personnage n'est-ce pas ? Comme l'a dit Ajahn Chah : « C'est comme avoir un bon ami que l'on a connu toute sa vie. On est devenus inséparables. Puis le Bouddha arrive et dit que vous et votre ami devez-vous séparer. Cela fend le cœur. L'ego est dépossédé. On ressent la diminution et la perte, puis un sentiment sombre de désespoir. »

Pour le soi, être est toujours défini, c'est être quelque chose. Mais les enseignements et la pratique mettent clairement l'accent sur l'être non défini, une conscience éveillée : sans couleur, infini, omniprésente. Lorsque l'être est ainsi indéfini, pour l'ego cela représente la mort. Et la mort est la pire chose. Les habitudes égotiques vont chercher une revanche, et sont en quête de quelque chose afin d'emplir l'espace. N'importe quoi fera l'affaire. « Vite, donnez-moi un problème, une pratique de méditation, (ça, c'est légal !) ou bien pourquoi pas un souvenir, un espoir, une responsabilité que je n'ai pas remplie, une chose dont s'inquiéter ou dont se sentir coupable, n'importe quoi ! » J'ai expérimenté ceci de nombreuses fois. C'est comme si un chien affamé est à la porte et cherche désespérément à entrer – « Allez, laissez-moi entrer ! » – Le chien affamé veut savoir : « Quand ce gars va-t-il prêter attention à moi ? Il est assis là depuis des heures comme un sacré Bouddha. Ne sait-il pas que j'ai faim, moi ? Ne sait-il pas qu'il fait froid et humide ? Ne se soucie-t'il pas de moi ? »

« Tous les *sankhāras* sont impermanents. Tous les *dhammas* sont tels quels et vides. Il n'y a pas d'autre... (Faisant les bruits du chien malheureux qui a faim).

Ces expériences ont été pour moi parmi les moments les plus révélateurs dans ma pratique et mon exploration. Elles révèlent une faim à « être » tellement enragée ! N'importe quoi fera l'affaire, n'importe quoi, pour être juste quelque chose : un échec, un succès,

un messie, une destruction du monde, un tueur en série. » « Laissez-moi juste être quelque chose, s'il vous plaît, Dieu, Bouddha, qui que ce soit ! » Ce à quoi la sagesse du Bouddha répond : « Non ».

Cela demande d'incroyables ressources intérieures et une immense force de dire « non » de cette façon. La requête pathétique de l'ego devient phénoménale, viscérale, intense. Le corps pourrait se mettre à trembler et les jambes prêtes à nous porter à fuir. « Laissez-moi partir d'ici ! » Peut-être nos pieds nous ont-ils même menés vers la porte parce que l'impulsion est si forte.

A ce point nous éclairons avec la lumière de la sagesse la racine de l'existence séparée. Cette racine est récalcitrante. Un travail important est nécessaire pour parvenir à cette racine et pour la trancher. C'est pourquoi on peut s'attendre à beaucoup de frictions et de difficultés en s'y engageant. Une intense anxiété s'élève. N'en soyez pas intimidés. Laissez l'impulsion à elle-même. C'est normal d'éprouver de la douleur et de forts sentiments de perte. Un petit être vient juste de mourir, là. Le cœur ressent une vague de perte. Demeurez avec ceci et laissez-le passer. Le sentiment que « quelque chose va être perdu si je ne poursuis pas cette impulsion » est le message trompeur du désir. Que ce soit un tremblement subtil d'agitation ou une grande déclaration : « Je vais avoir une attaque si je ne poursuis pas ceci ! » reconnaissez les tous comme l'attrait trompeur du désir.

Un vers merveilleux d'un poème de Rumi dit :

« Quand avez-vous été le moins du monde amoindri en mourant ? »

Laissez ce déferlement de l'ego naître, et mourir. Alors non seulement le cœur n'est pas diminué, mais au contraire plus lumineux, plus vaste et plus joyeux que jamais par le passé. Le contentement et une aisance infinie sont expérimentés, qui ne pourraient être atteints en cherchant à saisir ou à s'identifier avec quelque attribut de la vie, quel qu'il soit.

Peu importe combien réels peuvent sembler les problèmes, les responsabilités, les passions, les expériences, nous n'avons pas à être cela. Il n’y a aucune identité que nous ayons à endosser. Rien n’a à être saisi.

Chapitre quatre

Cessation de la conscience

La traduction de termes peut être très intéressante, spécialement aux frontières, là où les mots expirent. Je me souviens d'avoir, des années auparavant, consulté le glossaire d'une collection d'enseignements du Vedanta. Là où le sanscrit utilise un seul mot, l'explication anglaise représentait un paragraphe. Concernant les sphères fines de la conscience, l'anglais est plutôt pauvre. Notre langue est riche en ce qui concerne les émotions. Nous avons beaucoup de mots pour chaque nuance de sentiment. Mais en ce qui concerne les fins détails des portées intérieures de la conscience, il est difficile de trouver les mots qui donnent une image exacte et complète et qui ne soient pas une cause de la perte de notre chemin.

Se tourner vers ce qui ne meurt pas

Une des façons dont le Bouddha évoque la libération dans le Theravāda est très similaire à un principe central du Dzogchen. Pour autant que je puisse comprendre, les deux traditions mettent l'accent sur le fait qu'à un certain point nous devons lâcher prise de tout et nous éveiller à la présence du *Dhamma*. Même les états les plus habiles ne doivent pas être saisis. Ce principe est énoncé de façons diverses mais celle qui semble la plus exacte est « se tourner vers ce qui ne meurt pas ». En pali, ce mot est « *amatadhātu* ».

Un grand passage dans les sutras (A3.128) présente un échange entre deux des disciples aînés du Bouddha. Le Vénérable Sāriputta est le premier disciple du Bouddha, le plus éminent en sagesse et en accomplissement méditatif. Bien que n'étant pas doté de pouvoirs psychiques, il était le grand maître des méditants. L'autre disciple aîné du Bouddha, le Vénérable Anuruddha était doté de pouvoirs

psychiques spectaculaires, il était celui qui était béni avec « l'œil divin », il pouvait voir les différentes sphères d'existence.

Les deux disciples présentaient un mélange intéressant. La faiblesse de Sāriputta était le grand don d'Anuruddha.

Peu avant son éveil, Anuruddha vint voir Sāriputta et lui dit : « Avec l'œil divin purifié et mené à la perfection, je peux voir la totalité des dix mille univers. Ma méditation est fermement établie, ma pleine conscience stable comme un roc, mon énergie est inlassable et le corps est totalement détendu et calme. Cependant mon cœur n'est toujours pas libre des impuretés et de la confusion. Qu'est ce qui ne va pas ? ».

Sāriputta répondit : « Ami, ta capacité à voir les dix mille univers est connectée à ta vanité ; ton énergie constante, ta pleine conscience aiguisée, ton calme physique et ta concentration focalisée sont liés à ton agitation ; et le fait que tu n'aies pas encore libéré ton cœur des *āsava,* des obscurcissements et impuretés est rattaché à ton anxiété. Il serait bon, ami, plutôt que de t'occuper de ces sujets, de tourner ton esprit vers « ce qui ne meurt pas ». (Le canon pali contient beaucoup d'humour tel que ceci, et bien que ce soit assez similaire à l'humour anglais, il peut parfois nous échapper.)

Anuruddha répondit « merci beaucoup » et partit. Peu après il réalisa l'Eveil complet. C'était un humour bien en dessous de la vérité. Quoi qu'il en soit, le point de leur discussion est vraiment sérieux. Aussi longtemps que nous disons : « Vois combien mes problèmes sont compliqués » ou « Vois mes pouvoirs de concentration » nous restons coincés dans le *samsāra*. En essence, Sāriputta a dit à son ami : « Tu es si occupé avec le « faire » et ses effets, si occupé avec toutes ces proliférations que tu ne seras jamais libre. Tu regardes dans la mauvaise direction. Tu cherches à l'extérieur, regardant l'objet de méditation là-bas, les dix mille univers là-bas. Simplement tourne ta vue vers le contexte de l'expérience et prête plutôt attention à l'élément « qui ne meurt

pas ».

Un léger basculement de focalisation permit à Anuruddha de réaliser : « Il ne s'agit pas de tous ces objets fascinants, ni de tout ce noble « truc » que je me suis appliqué à faire ; tout ceci est né, conditionné, composé, et destiné à mourir. Le *Dhamma* intemporel est ainsi manqué. Regarde à l'intérieur, regarde plus largement, applique toi à ce qui ne meurt pas ».

On trouve également quelques passages dans les *suttas* (par exemple M64.9 et A9.36) où le Bouddha traite du même processus en rapport avec le développement de la concentration et de l'absorption méditative. Il pointe que lorsque l'esprit est dans le premier *jhāna*, le second, le troisième, tout au long jusqu'aux *jhānas* sans forme les plus hauts, nous pouvons considérer ces états comme étant conditionnés et dépendants et les réaliser comme tels. Ceci, dit-il, est le développement véritable de la sagesse : la pleine conscience qui reconnaît la nature conditionnée d'un état, s'en détourne et s'en remet à ce qui ne meurt pas alors même que cet état est encore présent.

Lorsque l'esprit est concentré, très pur et lumineux, nous sommes à même de reconnaître l'aspect conditionné de cet état, ou encore le fait qu'il soit vide. La présence d'esprit reflète à la fois que ceci est conditionné et de fait grossier, et la dimension de ce qui ne meurt pas. Ainsi le cœur se libère.

D'une certaine façon, c'est comme regarder une image. Habituellement l'attention se dirige vers la figure centrale et non vers le contexte. Imaginez-vous dans une pièce en compagnie de quelqu'un assis sur une chaise. Lorsque vous regardez la pièce, vous allez probablement ne pas prêter attention à l'espace devant ou derrière cette personne, mais plutôt directement à la personne, n'est-ce pas ? De la même façon si vous avez déjà peint une figure sur un mur, il y a toujours un endroit avec un problème ou une tâche. Alors où va l'œil lorsque vous regardez le mur ? Il se dirige directement vers le défaut.

Exactement de la même manière, notre système perceptif est programmé pour viser l'image, pas le sol. Même si un objet ressemble au sol – comme une lumière sans limite par exemple – nous éprouvons le besoin de nous détourner de cet objet.

C'est pourquoi dans les cercles de méditation bouddhiste, on rencontre souvent un avertissement quant aux états de profonde absorption. Lorsqu'on est pris dedans, il peut être très difficile de développer le discernement – bien plus que lorsque l'esprit est dans une concentration moindre. L'état d'absorption est un tel fac-similé de la libération qu'il ressemble à de l'or véritable. Alors nous pensons : « Pourquoi aller plus loin ? Ceci est vraiment très bien ». Nous nous laissons abuser avec pour résultat de manquer l'opportunité de nous en détourner et de prêter attention à « ce qui ne meurt pas ».

En terme cosmologique, le meilleur lieu pour la libération est le monde humain. Il s'y trouve un bon mélange de douleur et de plaisir, de bonheur et de malheur. Si l'on demeure dans les sphères divines, on a l'impression d'être dans une fête perpétuelle, sans avoir besoin de nettoyer après ! Il est alors difficile de se libérer. On passe son temps dans le bosquet Nandana, des grappes de raisin atterrissent dans notre bouche de la main des devas tandis que nous flottons alentour en compagnie de nombreux êtres qui nous admirent. Et bien sûr, il n'y a pas de compétition ; nous sommes toujours l'étoile du spectacle. Plus haut dans les sphères de Brahma, c'est encore pire. Qui aurait envie de revenir sur cette vieille terre et d'avoir à y gérer les taxes et les permis de construire ?

Cette présentation cosmologique est un reflet de notre monde intérieur. Ainsi les sphères de Brahma sont les équivalents des sphères d'absorption sans forme. Un des grands maîtres de méditation de Thaïlande, le Vénérable Ajahn Tate, était un adepte de la concentration ; aussitôt qu'il s'asseyait pour méditer il se retrouvait dans les *arūpa-jhānas*, les états d'absorption sans forme. Il lui fallut douze ans, après qu'il eut rencontré son maître, le Vénérable Ajahn Mun, pour ne plus pratiquer de la sorte, et parvenir

à maintenir un niveau de concentration lui permettant de développer la sagesse. Dans ces états sans forme, tout est tellement plaisant, il est facile de se dire : « A quoi bon cultiver une réflexion aiguisée, ou investiguer la nature de l'expérience ? Celle-ci est en elle-même tellement délicieuse, pourquoi s'embêter ? » La raison est que ces états ne sont pas fiables et ne nous appartiennent pas. Probablement peu de personnes rencontrent le problème d'être coincé dans les *arūpa-jhānas*. Néanmoins, il est utile de comprendre pourquoi ces principes sont discutés et mis en avant.

Le geste de se tourner vers « ce qui ne meurt pas » est ainsi le cœur de la pratique spirituelle et ce n'est pas un geste compliqué. Il s'agit simplement de retirer l'attention des objets de l'esprit et de la tourner vers le non né, ce qui ne meurt pas. Ce n'est pas un programme massif de reconstruction comme si nous avions beaucoup à faire. C'est simple et très naturel. Nous nous détendons et prenons note de ce qui a toujours été là, tel que remarquer l'espace dans une pièce. Nous ne remarquons pas l'espace car il ne capte pas notre attention, il n'est pas excitant. De la même façon le *nibbāna* n'a ni couleur, ni forme, ni goût, ni caractéristique ; ainsi nous ne réalisons pas qu'il est présent, ici même.

Le système perceptif et l'activité de l'esprit consistent à nommer, sur la base des formes ; c'est vers cela qu'ils sont dirigés en premier. Par conséquent nous avons tendance à ne pas voir ce qui a toujours été là. De fait, comme il n'est pas doté de qualité vivante, l'espace est à la fois le pire et le meilleur exemple, mais parfois il est judicieux de l'utiliser.

Conscience sans fondement

Dans les enseignements du Theravāda, le Bouddha mentionne cette qualité également en terme de « conscience sans fondement ». Cela signifie qu'il y a cognition, acte de connaître, mais sans aucune localisation précise, sans lieu où se poser. « Se tourner vers ce qui ne meurt pas » et « conscience sans fondement » sont en quelque

sorte synonymes, comme des descriptions du même arbre vu de différents angles.

Décrivant la conscience sans fondement, le Bouddha enseigna que « là où se trouve quelque chose d'intentionnel, quelque chose sur la base de laquelle on agit ou quelque chose qui est latent, alors ceci devient une base où la conscience peut se poser. Et là où la conscience se pose, cela même est alors la cause de la confusion, de l'attachement, du devenir et de la renaissance, etc »

> « Mais s'il n'y a aucune intention, aucune action fondée sur celle-ci, aucune latence dormante, alors la conscience n'a aucune base sur laquelle se poser. Et n'ayant aucune base, la conscience se libère. On reconnaît alors : « La conscience ainsi non établie est libérée ; demeurant ferme, le cœur est satisfait. En raison de cette satisfaction, il n'est pas agité ; non agitée une telle personne réalise le *nibbāna* complet, parfait. » (S12.38 et S22.53).
>
> Le Bouddha utilisa toute une galaxie d'images, de similitudes de cette sorte, car elles étaient évocatrices pour différentes personnes. Dans un autre passage, le Bouddha demande à ses disciples : « S'il y avait une maison avec un mur tourné vers l'est, percé d'une fenêtre, lorsque le soleil se lève le matin, où tomberait ce rayon de soleil ? ».
>
> Un des moines répondit : « Sur le mur à l'ouest » Ensuite le Bouddha demanda : « S'il n'y a pas de mur à l'ouest, où se posera la lumière du soleil ? »
>
> Le moine répondit « sur le sol » Le Bouddha dit alors : « Et s'il n'y a pas de sol, ou atterrira-t-il ? » Le moine répondit : « Sur l'eau ».

Le Bouddha poussa un peu plus loin : « Et s'il n'y a pas d'eau ? » La réponse du moine fut correcte lorsqu'il dit : « S'il n'y a pas d'eau, alors il ne se posera pas ». Le Bouddha clôtura l'échange en disant : « Exactement, c'est ainsi, lorsque le cœur est libéré de la saisie envers ce que l'on appelle les quatre nutriments – la nourriture physique, le contact sensoriel (la vue, l'audition, l'odorat, le goût et le toucher) l'intention, et la conscience – alors la conscience ne se pose nulle part. Cet état, je vous le dis, est dénué de chagrin, d'affliction, de désespoir. » (S12.64)

Conscience : invisible, radieuse, sans limite

Dans plusieurs exemples, le langage de la tradition Dzogchen est saisissant de similitude avec celui du Theravāda. Dans le Dzogchen la description commune des qualités de *rigpa*, la conscience non duelle est « vide en essence, connaissante par nature et illimitée dans sa capacité ».

Une autre manière de présenter ces trois qualités est : « Vide, clair – ou lucide – et connaissant » Dans les écritures pali (D11.85 et N49.25), le Bouddha parle de l'esprit de *l'arahant* comme : « Conscience non manifeste, sans caractéristique, infinie et irradiant dans toutes les directions ». Les mots pali sont *viññāṇaṃ* (conscience), *aniddassanam* (vide, sans signe, invisible, non manifesté), *anantam* (sans limite, infini) et *sabbato pabham* (irradiant dans toutes les directions, accessible par tous les côtés).

On trouve un passage où le Bouddha utilise cette description à la fin d'une longue histoire. Un moine demanda : « Où donc la terre, l'air, le feu, l'eau disparaissent-ils sans laisser de traces ? ». Le Bouddha répliqua que le moine n'avait pas posé la bonne question. Il aurait dû demander : « Où donc la terre, l'eau, l'air, le feu ne peuvent-ils pas trouver de support ? ». Le Bouddha ensuite répond à la question lui-même, disant que c'est « dans la conscience qui est invisible, illimitée et irradiant dans toutes les directions que les quatre grands éléments, le long et le court, le grossier et le fin, le pur et l'impur ne peuvent prendre appui. »

C'est ici que *nāma-rūpa* (corps et esprit, nom et forme, sujet et objet) arrivent tous deux à leur extinction, la cessation de la conscience ; toutes choses sont menées à leur fin.

Une telle conscience sans support et qui ne soutient rien n'est pas un principe abstrait. De fait, ce fut la base de l'Eveil du Bouddha. Tandis qu'il était assis sous l'arbre de la Bodhi, les hordes de Māra l'attaquèrent, les armées se jetèrent avec violence sur lui et cependant rien ne pouvait atteindre l'espace sous l'arbre. Toutes les épées et lances se transformaient en rayons de lumière, les flèches se

transformaient en fleurs qui venaient se déposer doucement autour du Bouddha. Rien de nuisible ne pouvait l'atteindre en cet espace. Il n'y avait aucun lieu où cela puisse atterrir. La vue, le goût, l'audition, l'odorat, le contact, le long et le court, le grossier et le fin, le pur et l'impur sont tous des aspects du corps et de l'esprit. Ils représentent des attributs de tous les phénomènes. Et cependant aucun ne pouvait trouver prise. Le Bouddha était dans une sphère sans adhérence. Tout ce qui lui parvenait se défaisait sans cesse, constamment, rien n'adhérait ni ne pouvait pénétrer et nuire au Bouddha de quelque manière que ce fût.

Contempler cette image favorise une meilleure idée de cette qualité de conscience sans fondement. Les phrases à la fin du passage qui vient d'être cité sont aussi très utiles en particulier lorsque le Bouddha dit : « Lorsque la conscience cesse, alors toutes choses sont menées à leur fin ».

L'anatomie de la cessation

Le concept de cessation est très familier dans la tradition Theravāda. Bien que supposé être synonyme de *nibbāna*, il est parfois présenté comme un évènement que nous recherchons tous, où toute expérience s'évanouira et alors tout sera bien : « Un grand dieu viendra du ciel, effacera tout et fera en sorte que chacun se sente merveilleusement bien »

Je ne veux pas sembler être obsédé par les mots mais nous souffrons beaucoup ou sommes confus à cause de mauvaises compréhensions comme celle-ci. Lorsque nous parlons de la cessation de la conscience, pensez-vous que cela signifie : « Devenons tous inconscients » ? Il ne peut s'agir de cela n'est-ce pas ?

Le Bouddha n'exaltait pas les vertus de l'inconscience ! Autrement les barbituriques seraient la solution : « Donne-moi l'anesthésiant et nous sommes sur le chemin du *nibbāna !*» Mais de

toute évidence, il ne s'agit pas de cela.

Comprendre ce qui est signifié par cessation de la conscience est très important. J'ai connu des personnes et particulièrement celles qui ont pratiqué dans la tradition Theravāda, à qui il a été enseigné que le sens de la méditation est de parvenir à un lieu de cessation. Peut-être parvenons nous à un état où nous ne sentons ou ne voyons rien, la conscience est ouverte mais tout a disparu. Une absence de vision, de son, d'odeur, de contact, de sensation du corps – tout s'est évanoui. Alors ces pratiquants s'entendent dire que : « C'est la meilleure des choses, c'est dans cette direction qu'il faut aller. ». L'enseignant nous encourage à investir de nombreuses heures et une énergie intense dans la méditation. Lorsqu'un de ces pratiquants apprit que son enseignante était parvenue à cet état, il lui demanda avec excitation : « Comment était l'expérience ? ». Elle répondit : « C'était comme boire un verre d'eau fraîche mais sans verre et sans eau ». Une autre fois, elle dit : « C'est comme être enfermé dans un réfrigérateur. »

Ce n'est pas la seule manière de comprendre la cessation. La racine du mot *nirodha* est *rudh* qui signifie « ne pas apparaître, se terminer, maîtriser, tenir ». Comme tenir fermement un cheval avec les rênes. Ainsi *nirodha* a également le sens de tenir toutes choses, embrassant toutes ces possibilités.

« Cessation de la conscience » peut dès lors impliquer que d'une certaine façon toute chose est tenue, maîtrisée, plutôt que simplement éteinte. C'est une reconfiguration de la carte intérieure.

Une histoire au temps du Bouddha peut nous aider à étendre notre compréhension. Une nuit, alors que le Bouddha méditait, une déité radieuse du nom de Rohitassa apparut face à lui et lui dit : « Lorsque j'étais un être humain, j'étais un chercheur spirituel doté d'un grand pouvoir psychique, quelqu'un qui se déplace dans l'espace. Bien que durant cent ans, j'ai voyagé avec une grande détermination afin d'atteindre la limite du monde, je n'y suis pas parvenu. Je suis mort durant ce périple avant de l'avoir trouvée.

Alors pouvez-vous me dire s'il est possible d'atteindre la limite du monde ? »

Le Bouddha répondit : « Il n'est pas possible d'atteindre la fin du monde en marchant, mais je te dis aussi qu'à moins d'atteindre la fin du monde tu n'atteindras pas la fin de la souffrance ». Rohitassa était quelque peu perplexe et dit « Veuillez m'expliquer ceci Vénérable ». Le Bouddha répliqua : « Dans ce corps même est le monde, l'origine du monde, la cessation du monde et la voie qui mène à la cessation du monde. » (A4.45, S2.26)

A cette occasion le Bouddha a utilisé exactement la même formulation que dans les Quatre Nobles Vérités. Le mot « *loka* » signifie le monde de notre expérience. Et c'est dans ce sens que le Bouddha utilisait presque toujours le terme « le monde ». Il fait référence au monde tel que nous l'expérimentons. Ceci inclut exclusivement la vue, l'audition, l'odorat, le goût, le contact, la pensée, l'émotion, la sensation. C'est tout. C'est ce qu'est « le monde » – mon monde, votre monde – Ce n'est pas la planète géographique, le monde de l'univers. Il s'agit de l'expérience directe de la planète, des habitants, du cosmos. Là est l'origine du monde, sa cessation et le chemin menant à la cessation du monde.

Il dit que tant que nous créons « moi et mon expérience » « moi ici » et « le monde là-bas » nous sommes pris dans le monde du sujet et de l'objet. Ainsi apparaît *dukkha*. Et le chemin menant à la cessation de cette dualité est le chemin menant à la cessation de cette souffrance. Géographiquement il est impossible de voyager jusqu'à l'extrême limite du monde ; lorsque nous parvenons à la cessation du monde, ce qui signifie littéralement la cessation de sa qualité d'altérité, sa « choséité », alors seulement nous atteignons la fin de *dukkha*, de l'insatisfaction.

Lorsque nous cessons de créer des réalités absolues sur les objets des sens et cessons de considérer les pensées et les ressentis comme des choses solides alors il y a cessation.

Voir que le monde réside en l'esprit est une façon de travailler avec ces

> principes. Tout l'univers est embrassé lorsque nous réalisons que cela se produit en notre esprit. Au moment où nous reconnaissons que cela se passe ici, cela cesse. Sa « choséité » cesse, son altérité cesse, sa substantialité cesse.

C'est une des manières d'en parler et d'y réfléchir. Je trouve que cela nous rapproche de la vérité car à cet égard c'est tenu fermement en échec. C'est connu. Il y a aussi sa qualité de vacuité, son insubstantialité est connue, nous n'y adjoignons pas de solidité, une réalité qu'il ne possède pas. Nous regardons simplement directement le monde, le connaissant pleinement et complètement.

Donc que se passe-t-il lorsque le monde cesse ? Je me rappelle Ajahn Sumedho faisant un exposé sur ce sujet. Il dit : « Maintenant je vais faire complètement disparaître le monde, je vais mener le monde à sa fin ». Il était assis là et dit : « Ok, vous êtes prêts ? Le monde vient juste de se terminer ! Voulez-vous que je le ramène à l'existence à nouveau ? Ok ! Bienvenue à nouveau. » Rien n'était apparent de l'extérieur ; tout se passe intérieurement lorsque nous cessons de créer le monde, de créer moi et autrui. Nous cessons de surajouter un sens de solidité qui génère une dimension de séparation. Et cependant nous ne fermons pas les portes sensorielles, en aucune façon. En fait, nous ôtons le placage, l'apparence, les scénarios de confusion, d'opinion, de jugement dus à notre conditionnement afin de voir les choses telles qu'elles sont vraiment. A ce moment, *dukkha* cesse. C'est ce que l'on peut appeler l'expérience de *rigpa*, de la connaissance, la liberté et la libération. Il n'y a pas de *dukkha*.

Est-ce que le son vous perturbe ?

A cet égard, il est stupéfiant pour moi de constater à nouveau comment le langage de l'enseignement Dzogchen coïncide avec les expressions utilisées par les maîtres Thaï de la Forêt. Ils s'appuient sur ces formes d'enseignements et les utilisent amplement, en particulier mon propre maître Ajahn Chah.

Si les gens s'appliquaient à méditer en voulant se fermer au monde, il leur rendait la vie dure. S'il voyait qu'une nonne ou un moine avait barricadé les fenêtres de son cœur et essayait de tout bloquer, il les confrontait vraiment. Il avait pris pour intendant un de ses moines et ne le laissait jamais s'asseoir tranquille. Aussitôt qu'il le voyait fermer les yeux pour « entrer en méditation » il l'envoyait immédiatement pour quelque mission. Ajahn Chah savait que se retrancher n'était pas le lieu de la véritable paix intérieure. Ceci provenait de l'époque où il avait tenté de se couper du monde. Il avait échoué lamentablement et avait finalement réalisé que ce n'était pas ainsi que l'on trouve la résolution et l'accomplissement.

Des années auparavant, en tant que moine errant, il vivait seul dans la montagne au-dessus d'un village tout en maintenant une stricte discipline quant à la pratique de la méditation. En Thaïlande, les gens aiment les films en extérieur qui durent toute la nuit, car les nuits sont fraîches comparées aux journées torrides. Une fête peut ainsi durer toute la nuit. Il y a cinquante ans, les systèmes de sonorisation commençaient juste à être utilisés et chaque évènement devait avoir sa sono. Cela retentissait autant que possible dans la nuit. Une fois, Ajahn Chah méditait tranquillement dans la montagne tandis qu'un festival avait lieu en bas au village. Toutes les chansons populaires locales et la pop music étaient amplifiées. Ajahn Chah était assis là, bouillonnant et pensant : « Est-ce qu'ils ne réalisent pas tout le mauvais *kamma* créé par le fait de perturber ma méditation ? Ils savent que je suis là ! Après tout je suis leur maître ! N'ont-ils donc rien appris ? Et qu'en est-il des cinq préceptes ? Je parie qu'ils sont en train de boire et sont hors de contrôle ! » et ainsi de suite.

Mais Ajahn Chah était plutôt du type intelligent. Alors qu'il écoutait sa complainte, il réalisa rapidement : « Ils sont juste en train d'avoir du bon temps en bas, alors que moi je me rends misérable ici ; peu importe combien je suis contrarié, ma colère ne fait que rajouter du bruit intérieurement ». Il eut alors cette compréhension profonde : « Oh, le son est juste le son, si je laisse le son tranquille il

ne va pas me déranger, il fait juste ce qu'il a à faire, c'est ce que fait le son, il fait du son, c'est son job, donc si je ne vais pas l'embêter, il ne va pas m'embêter ; ah !! ». Cette vision pénétrante eut un effet tellement profond que cela devint un principe qu'il épousa dès lors. Si l'un des moines montrait une forte envie de s'éloigner des gens, des stimulations, du monde et des responsabilités, il avait tendance à le pousser directement dedans. Il mettait ce moine en charge de l'équipe de la bétonnière, ou bien l'envoyait accomplir les bénédictions dans les maisons inscrites au calendrier. Il voulait s'assurer qu'il serait impliqué dans des choses car il essayait de lui enseigner de lâcher la vue de la méditation comme nécessitant des conditions stériles, de voir en fait qu'une grande part du discernement provient de l'habileté à gérer les frottements avec le monde. Ajahn Chah transmettait là une vision importante. Cela n'a pas de sens d'essayer de trouver la paix en niant ou éradiquant le monde des sens. La paix ne peut venir que du fait de ne pas accorder au monde plus de substantialité ou de réalité qu'il n'en possède.

Toucher la terre

Lorsque j'utilise l'image du Bouddha assis sous l'arbre de la Bodhi, les gens éprouvent parfois ceci comme une négation du monde sensoriel. Il y a un sentiment de condescendance. Nous craignons, en entendant parler de nous dépassionner envers le monde des sens, que cela aille à l'encontre de nos habitudes d'affirmation de la vie.

L'équilibre – et ceci nous pouvons en faire l'expérience par nous-même – n'est pas dans la négation ; il advient lorsque nous cessons de créer « moi et autrui » et que nous nous détendons dans une pure qualité de connaissance, ne fabriquant pas le monde, nous-même, nos histoires. Il se produit alors un relâchement tranquille, et de façon ironique, nous nous retrouvons connectés à la vie bien plus que jamais. Ceci ne peut se produire tant que nous sommes occupés avec « moi et toi », et « c'est ma vie » et « mon passé » et « mon

futur », et le reste du monde avec tous ses problèmes. Le résultat de cette dessaisie est réellement non pas une indifférence ou une distanciation, mais une connexion étonnante.

La cosmologie bouddhiste et les histoires des *suttas* ont toujours une dimension à la fois historique, mythique, et psychologique. Lorsque nous parlons du Bouddha sous l'arbre de la Bodhi, nous pouvons parfois nous demander : « Mais quel est cet arbre, sommes-nous certains qu'il se soit réellement assis au bord de la rivière Neranjarā à côté de Bodhgaya ? Comment quiconque peut savoir que cela s'est vraiment passé là ? » L'histoire rapporte que peut-être le Bouddha s'est assis sous un arbre ou bien un prince népalais s'est assis sous un arbre et quelque chose s'est produit (ou a cessé de se produire) quelque part en Inde il y a environ deux mille cinq cents ans. En d'autres termes cette histoire comporte à la fois des aspects historiques et mythologiques. Mais l'élément crucial est la manière dont cela s'imprime dans notre psychologie, comment cela symbolise notre expérience. Le schéma de l'histoire est que, bien que le Bouddha ait parfaitement pénétré la totalité du cycle de la co-production conditionnée et que son cœur se soit libéré, les armées de Māra ne se retiraient pas. Māra envoie les horreurs, ses belles filles, et jusqu'à la pression parentale : « Eh bien fils, tu aurais pu accomplir un grand travail ; tu es un guide naturel et tu aurais fait un grand roi. Maintenant, il n'y a que ton demi-frère Nanda et il est un peu mauviette, pas très bon sur le champ de bataille, bon je pense que si tu entres dans ce truc de moine, le royaume va s'effondrer. Mais ça va, c'est bien, fais juste ce que tu veux. Sois simplement conscient que tu ruines ma vie, mais c'est ok, ne t'inquiète pas. »

Les forces de l'attrait, de la peur, et de la responsabilité sont toutes présentes, et le Bouddha ne se contente pas de fermer les yeux et de fuir dans une absorption pleine de félicité. Alors que les armées de Māra foncent sur lui il les regarde en face et dit : « Je te connais Māra, je sais de quoi il s'agit ». Le Bouddha n'argumente pas avec Marā, ne développe pas d'aversion à son encontre, il demeure sans illusion ; il ne réagit pas contre ce qui est en train de

se passer. Quels que soient les actes des armées de Māra, rien ne peut atteindre l'espace sous l'arbre de la Bodhi. Toutes les armes se transforment en fleurs, en encens et en rayons de lumière illuminant le siège *vajra*.

Bien que le cœur du Bouddha soit totalement libéré, Māra ne se retire toujours pas : « Quel droit as-tu de revendiquer le siège royal du lieu inébranlable, je suis le roi de ce monde, je suis celui qui devrait être assis là, je suis celui qui mérite d'être là, n'est-ce pas ? » Se tournant vers sa horde, son armée de sept cent mille puissants, ils dirent tous : « Oui en vérité sire ». « Tu vois, » dit Māra, « tout le monde est d'accord, je suis à ma place ici, pas toi. C'est moi qui suis supposé être le grand être. »

Alors qu'ainsi Māra appelait à la rescousse ses armées pour le soutenir, le Bouddha invoqua la déesse mère, Maer Toranee, comme témoin. Le Bouddha toucha la terre et fit appel à la déesse de la terre qui apparut et dit : « Il est mon fils véritable et il a tous les droits de revendiquer le siège *vajra* de ce lieu immuable. Il a développé toutes les vertus nécessaires pour proclamer la souveraineté de l'Éveil complet et parfait. Tu n'es pas à ta place ici Māra. »

La déesse de la terre produisit alors un déluge à partir de ses cheveux et les armées de Māra furent toutes anéanties. Plus tard, elles revinrent pleines de remords, offrant des cadeaux et des fleurs et demandant à être pardonnées : « Terriblement désolé pour cela Mère, ce n'était pas vraiment mon intention. »

Il est très intéressant de voir qu'il n'est pas devenu un Bouddha éveillé et enseignant sans l'aide de la déesse mère et plus tard celle du dieu père. Ce fut Brahma Sampati, le dieu créateur, le chef officier de l'univers, qui vint vers le Bouddha et lui demanda d'enseigner. Sans ces deux figures, il n'aurait pas quitté le siège *vajra* et n'aurait pas commencé à enseigner. Donc, sur le plan mythologique, il y a quelques petites bizarreries intéressantes dans cette histoire.

Le geste du Bouddha touchant la terre est une magnifique

métaphore. Il nous dit que, bien qu'intérieurement nous soyons dotés de cet espace libre et illuminé, il est nécessaire d'interagir avec le monde phénoménal. Autrement il n'y a pas d'accomplissement.

C'est une des raisons pour lesquelles méditer les yeux ouverts est, en un sens, un pont très utile. Nous cultivons un espace intérieur vaste, mais qui est nécessairement connecté avec le monde phénoménal. S'il y a seulement une expérience intérieure subjective de l'illumination nous sommes encore piégés. Les armées de Māra ne battront pas en retraite. Les ennuis sont partout : les taxes, les jalousies…On peut voir qu'ils sont vides mais ils continuent néanmoins à venir vers nous de toutes les directions.

En tendant le bras pour toucher la terre, le Bouddha reconnaissait : oui, cette dimension transcendante et inconditionnée existe. Mais l'humilité requiert de ne pas s'en tenir seulement à l'inconditionné et au transcendant. Le Bouddha reconnut : « Il y a le conditionné, le monde sensoriel, et la terre qui soutient le corps, le souffle, la nourriture que je consomme ». Ce geste de sortir du transcendant nous dit : « Comment un engagement complet avec le monde sensoriel pourrait-il corrompre la liberté innée du cœur ? Cette liberté ne peut être interrompue, corrompue ou rendue confuse par aucune expérience sensorielle. » Par conséquent, pourquoi ne pas l'accueillir totalement ? En reconnaissant ouvertement et librement le limité – ayant recours à l'appel de la grande Mère comme témoin – l'illimité manifeste son plein potentiel.

S'il y a quelque hésitation, quelque prudence à maintenir le conditionné à distance, cela trahit un manque fondamental de foi dans la nature inviolable de l'inconditionné.

Une autre phrase exprime le même principe : « *Cittam pabhassaram akandukehi kilesehi* » qui signifie : « La nature du cœur est intrinsèquement radieuse, les perturbations sont simplement des visiteurs » (A1.61). Ceci indique que la nature du cœur est intrinsèquement pure et parfaite. Les évènements qui

apparaissent et semblent voiler cette pureté sont simplement des visiteurs de passage. La nature du cœur ne peut en aucun cas être corrompue par quoi que ce soit.

Chapitre cinq

L'Immanent et le Transcendant

Si la pratique que nous accomplissons doit résulter en une liberté réelle et inébranlable, il nous faut accorder une attention fine aux motivations qui guident nos cœurs. En travaillant sur l'esprit, il est très facile de devenir inconscient d'une attitude en quelque sorte acharnée et obsédée par soi.

Le mot tibétain « *trekcho* » signifie « couper », et trancher la corde de la saisie est un aspect très important de la pratique de la sagesse.

On voit ces belles représentations de Manjoushri avec son épée flamboyante qui tranche l'ignorance, et ceci est très significatif en tant que symbole religieux. C'est la forme de clarté dont nous avons besoin pour trancher dans l'enchevêtrement de l'ignorance, pour nous secouer et réagir, et être à même de passer au travers des blocages.

Mais il est aussi très facile de faire de ce geste de trancher l'unique habitude, s'insinuant dans tous nos efforts en méditation, même lorsque notre but est de pratiquer dans l'esprit de la non méditation. Nous pouvons être assez brusques et manquer d'équilibre dans notre façon de faire. Je parle assurément à partir de ma propre expérience. J'ai souvent constaté cette tendance en moi-même.

Lorsque je suis entré en contact avec les enseignements du Bouddha traitant de la sagesse, mon attitude, bien que je sois plutôt quelqu'un d'amical et de sociable, était : « Donnez-moi l'essence des enseignements *vajra* ; allons-y franchement et tranchons toutes les distorsions. La compassion et l'amour bienveillant, c'est pour l'école maternelle. Donnez-moi l'ultime ! ».

La plupart d'entre nous veulent le meilleur, le plus haut, le plus ultime, le plus pur, la secrète essence de l'essence – « la quintessence la plus précieuse et la plus raffinée de tous les enseignements » – on ne veut pas perdre son temps avec ce qui semble inférieur et peu profond. Nous voulons ce qui est vraiment excellent, le meilleur. Les gens entendent des

enseignements ou lisent des livres, « Ouah ! La vacuité ultime, c'est ce que je veux ! ». Et bien qu'il soit exact que cet élément est crucial, il est bon de considérer que les chants que nous effectuons ensemble au cours de cette retraite incluent à chaque enseignement la dédicace des mérites.

La pratique Dzogchen est, en essence, dédiée à la réalisation de ces hautes qualités de sagesse, et pour nous, comme pour la tradition Mahāyāna dans son ensemble, il y a un constant rappel de dédicace de notre pratique pour le bien de tous les êtres.

J'aime inclure au cours d'une retraite les chants comme « les Quatre Brahma-vihāra », « l'Exposé sur l'Amour Bienveillant », « les Réflexions sur le Bien Être Universel », et « le Partage des Bénédictions ». Ces « doux » rappels sont les expressions tendres et aimantes du ***Dhamma***. Je mesure toute la portée de ces chants.

De nombreuses personnes, spécialement celles qui ont beaucoup pratiqué *vipassanā* en Occident, ne sont pas habituées aux chants lors d'une retraite. Dans ces milieux, l'élément de dévotion et de cérémonie n'est pas très présent. J'encourage pourtant chacun à ne pas considérer ces chants comme un simple embellissement de l'atmosphère intérieure, telles les fleurs sur l'autel, mais comme une part significative de la pratique. Chanter ne consiste pas simplement à éclairer l'environnement général, mais reflète notre engagement collectif à incarner la Voie du Bouddha. Après tout, ce sont ses mots et ce sont nos voix.

Je vais à nouveau faire une confession : j'ai considéré les chants du matin et du soir avec un mépris absolu durant des années. Je récitais les mots et accomplissais les gestes requis, tandis que mon sentiment était « allons au vrai truc ! Allons au fond des choses et tranchons net. Finissons-en avec toutes ces tergiversations et ces pertes de temps. L'amour bienveillant, la dévotion, c'est de la fumisterie ! ».

Clarifier l'intention compassionnée

Il y a environ vingt ans, j'ai eu une première révélation à ce propos. J'étais un jeune moine zélé, et, bien que mon esprit ait été souvent extrêmement occupé et dispersé, après trois ou quatre années d'entraînement monastique, je trouvais que la méditation venait aisément et que je pouvais atteindre de profonds états de concentration.

Durant les premières années de la communauté en Angleterre, Ajahn Sumedho donnait deux à trois exposés du *Dhamma* chaque jour, et il semblait qu'un grand flot de sagesse s'écoulait constamment. C'était une période très inspirante, avec le sentiment que l'illumination était si proche, c'était comme une réalité évidente. Il s'agissait simplement de trancher les derniers obscurcissements et boum ! Tout serait là. Nous avions développé la tradition de la retraite d'hiver durant les mois froids et sombres de janvier et février. Au cours des trois premières semaines d'une de ces retraites, je m'appliquais avec diligence et grande focalisation à la méditation ; je ne parlais avec personne, je ne regardais rien. A chaque quartier de lune, nous pratiquions la méditation toute la nuit. C'était la pleine lune de janvier. J'étais vraiment chargé à fond et convaincu « ok, cette nuit est LA nuit ». C'était un soir clair et cristallin au milieu de l'hiver anglais, les étoiles scintillaient et la pleine lune brillait avec éclat. J'étais vraiment plein d'énergie. Nous avions pris place pour l'assise du soir, nous avions chanté, écouté l'exposé du *Dhamma* et, ceci accompli, le reste de la nuit était ouvert – méditation assise et méditation marchée, selon notre choix.

Assis, l'esprit clair et brillant, cette pensée revient sans cesse : « A n'importe quelle minute, n'importe quelle seconde, maintenant ». Nous connaissons tous cela : « Un peu à gauche, un peu à droite, relaxe un peu, redresse-toi, demeure stable, ne fais rien, c'est bien, bien ». C'est un terrain familier pour chacun, j'en suis sûr.

Ceci se déroula durant des heures. Mon esprit était de plus en plus chargé d'énergie, de plus en plus clair, tranchant les pollutions et les obscurcissements à gauche, à droite. Les indices devenaient de plus en plus prolifiques, tels que « quelque chose d'important est sur le point de se produire ». Vers deux heures du matin, des bruits ont commencé à s'infiltrer dans ma conscience : thump thump thump, des portes qui s'ouvrent et se ferment, des pas lourds dans le couloir. J'ai pensé : « des chaussures dans le couloir ; qui marche avec des chaussures dans le couloir ? Thump thump thump. Que se passe-t-il ici ? ». Comme vous pouvez le voir, il y avait quelques interférences dans mon programme d'illumination. Mais je décidai de l'ignorer, me disant « c'est juste du bruit, juste la lune et moi bourdonnant sur notre chemin vers le *nibbāna* ! ». Bien que j'essayai de mon mieux d'ignorer le bruit, je pris soudain conscience d'une présence en face de moi. Ouvrant les yeux, je

vis un moine penché vers moi, me disant : « Hum, pourriez-vous venir dehors un moment ? ». Ma première pensée fut : « Qu'est-ce que c'est, venir dehors, c'est ma grande nuit, je suis occupé ! ». Je résistais à mon impulsion d'agir à partir de ces pensées ; je quittai la pièce et trouvai des policiers dans le hall : « Police ? Que se passe-t-il ici ? ».

Nous avions appris qu'un des novices, un jeune homme plutôt instable du nom de Robert, s'était mis dans une situation délicate. Toute une méditation durant la retraite d'hiver, couplée avec le fait de n'avoir jamais fait ce genre de pratique de concentration auparavant, peut envoyer les gens du mauvais côté de la frontière. Le jeune Robert n'était pas seulement allé au-delà de la frontière mais était parti à plusieurs kilomètres. Il avait aussi vidé la petite caisse de monnaie avant de partir. Au pub local, Robert avait offert des boissons à chacun et était en train de discourir devant toute l'assemblée. Étant dans un état assez fou mais hyper lucide, il avait découvert qu'il pouvait maintenant lire dans l'esprit des gens. Il les regardait et leur disait : « Vous faites ceci, et vous pensez cela, je sais ce qui se passe en vous ». Alors ils ont sérieusement commencé à paniquer. Il faut se rappeler que c'était l'Angleterre et la vie d'un village anglais n'est pas vraiment prête pour des jeunes gens à la tête rasée, vêtus de blanc, venant dans le sanctuaire du pub local, et révélant les secrets intérieurs des gens. Les Anglais ne sont pas vraiment bons à révéler les secrets de toute façon, et voir quelqu'un se comporter bizarrement et divulguer les pensées des autres était inacceptable. Alors ils firent appel à la loi. La police, avec un bon sens également très anglais et de la compassion, comprit que ce gars était un peu hors de lui et le ramena au monastère.

Il commença à délirer et à déclamer en disant qu'il voulait se tuer. Le moine debout face à moi dit : « Robert est dans un grand trouble ; il est dans un sacré état et veut se jeter dans le lac. Peux-tu aller l'aider ? Tu es le seul qui puisse le faire ». C'était vrai. Étant un des membres du Sangha parmi les plus jeunes, tout comme lui, j'avais été assez proche de ce novice et était l'une des rares personnes de la communauté à pouvoir établir un rapport avec lui.

A cette période, Robert vivait dans un *kuti* dans la forêt. La plupart de la communauté vivait soit dans la maison principale, soit dans le lieu de résidence des nonnes, et le *kuti* dans la forêt était à environ une demi-heure de marche. Une partie de mon esprit disait : « Mais, mais, mais,

c'est la nuit de ma grande illumination ! » et ma première impulsion fut de dire « pas ce soir ». Puis quelque chose en moi dit « ne sois pas stupide, vas-y, tu n'as pas le choix ».

Alors ils m'ont chargé de thermos de chocolat chaud, de sucreries, et d'autres friandises permises aux monastiques à cette heure de la nuit et je partis à travers bois. Pour raccourcir une longue histoire, j'ai passé les trois heures suivantes en sa compagnie, essayant de l'apaiser. Je le laissai parler, et parler, et parler. Vers l'aube, finalement, tombant d'épuisement, il voulut dormir. Je réalisai qu'il était ok et je savais qu'il n'allait rien faire de stupide. Je le laissai alors et pris le chemin du retour.

Je me précipitai en bas de la colline quand soudain j'ai pensé : « Pourquoi cette précipitation ? Pourquoi suis-je en train de courir ? ». J'ai ralenti et ralenti, et finalement je me suis arrêté et j'ai levé la tête. Je pouvais voir la pleine lune de l'autre côté du lac. Et toutes les voix qui avaient tourné dans mon esprit durant la première partie de la nuit ont repris de plus belle : « A tout moment maintenant, c'est ma grande nuit, j'avance vraiment… ». Et il m'apparut aussi que, à travers tout ce scénario, je n'avais pas pensé une seule seconde à quiconque mais seulement à moi – moi et mon programme d'illumination, moi et ma libération –. Je réalisais que je n'avais pas eu le moindre intérêt pour pratiquer au bénéfice d'un autre être.

Je me suis senti tout petit (tenant l'index et le pouce très proche). Comment avais-je pu être si incroyablement stupide ?

Du simple fait d'avoir été en présence d'un être souffrant, je pouvais voir maintenant comment mon attention durant la méditation était si rétrécie que tous les autres êtres étaient complètement exclus. Ce qui avait débuté avec une bonne intention – vouloir développer la voie spirituelle et être libéré – ce qui semble être la chose la plus raffinée que quelqu'un puisse faire de sa vie, était devenu étriqué, étriqué, jusqu'à devenir la question de « moi gagnant le gros lot ». La motivation incroyablement superficielle de ma pratique se révélait. Je pensai « à quoi a vraiment servi tout cet effort ? ».

Il m'apparut alors clairement à quel point le principe altruiste est important. Car bien que l'on puisse faire beaucoup de travail intérieur et développer de très bonnes qualités et des moyens habiles, cette attitude qui consiste à se désintéresser des autres amoindrit le véritable but de notre

pratique.

Les autres êtres ne sont pas juste une référence symbolique. Notre communauté chante le « Partage des Bénédictions » chaque jour et c'est seulement après cet incident que j'ai réalisé « oh, des personnes réelles souffrent réellement. Oh des personnes réelles… ». Ayant été si proche de Robert pendant que mon esprit était dans cet état alerte et sensible, la notion de pratiquer pour le bienfait de tous les êtres me pénétra vraiment. A partir de ce moment, j'ai commencé à accorder beaucoup plus d'attention à l'élément de l'altruisme et à développer délibérément de l'intérêt pour les autres êtres. Ce n'était plus seulement un concept. Je l'avais réellement intériorisé.

A cette période, beaucoup des enseignements Mahāyāna commencèrent à avoir considérablement de sens pour moi. Je vis combien l'importance mise sur la libération individuelle était restreinte et était devenue la forme d'esprit qui guidait mes actions. Avec cette perspective d'« illumination personnelle », l'esprit commence automatiquement à se détourner de la vaste vue d'ensemble.

Clarifier la pratique de la sagesse

Durant les premières années de notre communauté en Angleterre l'état d'esprit était « en avant et toujours plus haut ». C'est comme si on disait « enfin ! Le *Dhamma* est arrivé en Occident ». Ajahn Sumedho était le guide glorieux. Tout était doré, fertile, expansif, il y avait un enthousiasme et une énergie incroyables. L'air était chargé de *Dhamma*.

Notre premier monastère, dans l'ouest du Sussex, était doté d'une grande forêt mais était limité en possibilités de constructions. Ce n'était pas vraiment approprié pour une grande communauté ou des retraites de groupes. La communauté s'était étendue rapidement et nous avons acheté une vieille école dans le Hertfordshire, où une grande partie du Sangha s'est installé. C'était le monastère d'Amarāvati. Environ trente à trente-cinq monastiques et vingt laïcs y résidaient. Vers 1986 le principe « en avant et vers le haut » s'était pas mal développé et manifesta son pic

durant la retraite d'hiver cette année-là. Nous avions adopté l'approche « pas de prisonniers, la mort ou la gloire ». L'horaire de pratique allait de trois heures du matin à onze heures du soir. Certains parmi les plus vigoureux cassaient la glace de la mare et sautaient dans l'eau à trois heures du matin pour se réveiller en vue de l'assise du matin. Les monastiques sont entrés dans ce programme avec une grande jubilation. Bien qu'Ajahn Sumedho n'ait rien évoqué durant ce temps, l'année suivante, alors que nous abordions la manière d'établir la retraite d'hiver, il dit : « Eh bien je n'ai pas tellement apprécié les résultats de ce que nous avons fait l'année dernière. C'est vrai, il y avait du feu dans l'air, mais ça n'a pas eu un bon effet ». Après avoir passé en revue ce qui se produisait dans le Sangha, il conclut : « Je n'apprécie pas cet état d'esprit ; ça va dans la mauvaise direction ».

Et donc, durant les deux ou trois premières semaines de la retraite d'hiver de 1987, Ajahn Sumedho répétait aux gens de ne pas méditer. « Soyez juste en éveil, présent ». Il nous répétait inlassablement « arrêtez de méditer ! ». Il répétait cela continuellement et donnait deux à trois exposés par jour sur la non méditation. Il incitait les gens à garder les yeux ouverts et à cesser de se concentrer. Parfois il y avait comme une plainte « mais que sommes-nous supposés faire ? ». A cela la personne recevait une réponse qui éclatait comme un coup de tonnerre « faire ? Ne faites rien. Vous êtes déjà cela ».

L'attitude est identique à celle de « non méditation sans distraction » de la voie Dzogchen. Il essayait de pointer cette dimension de faire, d'occupation, cette dimension de devenir qui prend aisément le dessus dans la méditation. Cela peut imprégner tout l'effort de la pratique spirituelle. La tendance au devenir prend le dessus et est rendue légitime par le nom de méditation, ou « moi devenant éveillé ». Durant ce temps nous ne voyons pas que nous perdons le point essentiel et que ce que nous faisons est devenu un programme basé sur le soi.

Nous sommes piégés dans l'illusion, essayant de faire du soi quelque chose d'autre, avec pour résultat de perdre de vue l'essence de la pratique. Voir comment ceci se produit permit à cette retraite d'être très fertile. Au bout de deux à trois semaines nous commencions à avoir une idée de ce que signifie demeurer présent. « Ne faites pas quelque chose maintenant pour devenir éveillé dans

le futur. Soyez éveillé, présent, maintenant ».

Être Bouddha

Ajahn Sumedho commença aussi à beaucoup parler « d'être Bouddha ». J'en vins à avoir une immense appréciation de cet enseignement parce que, bien que ma pratique fût à ce stade beaucoup plus équilibrée en terme de motivation altruiste, j'étais toujours sur une lancée à grande vitesse et croyais encore que j'avançais. Pour la première fois il m'apparut que peut-être toute sorte de progression n'était pas nécessairement une si bonne idée.

Ma rencontre avec l'enseignement Dzogchen me rappela beaucoup cette qualité d'« être Bouddha ». Comment équilibrons nous, au sein de la méditation sans distraction, à la fois une attention aiguisée – une conscience claire, très focalisée et le fait de ne rien faire ? Une formule que j'aime appliquer dans ce contexte est celle de « non-effort diligent ». Il y a un déploiement d'énergie, un engagement, une unité et une intégrité de but, en même temps que le non-effort. Sans pousser, sans chercher à obtenir quelque chose, juste permettre à l'énergie naturelle du cœur de fonctionner de façon à la fois focalisée et libre. Comme il est dit dans la tradition taoïste « reste tranquille et tu avanceras dans le courant de l'esprit ».

Compassion et sagesse : immanent et transcendant

« Être Bouddha » implique essentiellement l'intégration de la compassion et de la sagesse, ainsi que la compréhension de leur fonctionnement conjoint.

Manjushri brandissant l'épée enflammée, qui symbolise la sagesse, est une figure masculine de l'archétype de la lumière pénétrante et de l'énergie tranchante. Avalokiteshvāra, connu comme Kuan Yin en Chine et Tchenrezi au Tibet, caractérise la compassion, qui est une énergie réceptive, souvent représentée par une forme féminine. Ce nom signifie « celui qui écoute les sons du monde ». Là où Manjushri manifeste

l'énergie masculine ouverte qui tranche, Avalokiteshvāra est l'image de l'écoute, de la réceptivité et de l'acceptation. Il est intéressant de voir qu'Avalokiteshvāra, dans les écritures de l'Inde, de la Chine et du Tibet, fut tout d'abord présenté sous une forme masculine. En Chine, au fil des siècles, Avalokiteshvāra s'est transformé en une forme féminine. Il est devenu elle. Et cela apparaît tout à fait approprié et compréhensible parce que cette image représente une qualité intrinsèquement plus réceptive et féminine.

Si notre pratique n'embrasse pas ces deux qualités, sagesse et compassion, Manjushri et Kuan Yin, si on va trop dans une direction ou dans l'autre, on a tendance à être sérieusement en déséquilibre ; il s'agit de toujours tenir cette dualité.

C'est le défi qui consiste à considérer à la fois le vide de toute chose et d'apprécier l'ensemble des choses. Une autre manière de réfléchir à ceci se trouve dans le mot qu'emploie le Bouddha lorsqu'il se réfère à lui-même, « *Tathāgata*». Le Bouddha a fabriqué ce mot qui est composé de deux parties : la première « *tatha* » signifie « ainsi », et la seconde, « agata » signifie « venu », tandis que le mot « gata » signifie « allé ». Ainsi un long débat a pris place : est-ce « Tath-agata ou tathā-gata » ? Le Bouddha est-il « ainsi venu » ou « ainsi allé » ? Est-il totalement ici ou totalement parti ? Est-il tout à fait immanent ou tout à fait transcendant ?

Les érudits se sont confrontés avec acharnement à ce propos durant des siècles. Le Bouddha aimait jouer avec les mots. Il utilisait souvent le double sens, et mon sentiment est qu'il a délibérément utilisé un terme ambigu, qui comporte le double sens de « complètement allé » et « complètement venu ».

L'aspect « allé » est celui de la sagesse transcendante : parti, vide, complètement transparent. « Ainsi venu », « venu à l'ainsité », est l'aspect d'être complètement ici, complètement immanent, connecté à toute chose, attentif et incarné en toute chose. L'élément de compassion représente le sens d'« ainsi venu », où chaque chose est soi. Au niveau de l'élément de sagesse, rien n'est soi.

Dans le Sutta Nipāta, le Bouddha dit : « Le sage ne considère rien

dans le monde comme lui appartenant, ni ne considère rien dans le monde comme ne lui appartenant pas. » (SN 858). C'est une magnifique illustration de ce que signifie étreindre cette dualité.

Bienveillance sage : aimer n'est pas apprécier

Dans cette perspective comment alors comprendre et appliquer bonté et compassion ? En ce qui me concerne je n'enseigne pas la méditation de la bienveillance comme une pratique distincte sur la voie spirituelle. Je trouve qu'il est beaucoup plus habile de cultiver la bienveillance en tant qu'atmosphère générale, une présence bienveillante qui imprègne chaque effort accompli au cours de notre entraînement spirituel. Il est nécessaire de nous relier à chaque aspect de cet entraînement avec cette qualité bienveillante. En premier lieu, il est aussi important de comprendre qu'aimer toute chose ne signifie pas apprécier toute chose. Il y a parfois ce malentendu : pour s'appliquer à la bienveillance, nous devrions essayer d'appécier chaque chose.

Par exemple, on peut essayer de se convaincre qu'on apprécie la douleur, le chagrin, un amour non partagé, un compte à découvert, le déclin des facultés des sens, ou encore un ex-compagnon qui continue à nous hanter. C'est une façon erronée de pratiquer la bienveillance. Il vaut mieux comprendre *metta* comme « le cœur qui ne demeure pas dans l'aversion ». C'est une meilleure compréhension pour *metta* : ne pas développer d'aversion envers quoi que ce soit, jusqu'à nos ennemis. Quelqu'un m'a cité un passage d'un des livres récents du Dalaï Lama où il parle des Chinois. Il se réfère à eux comme « mes amis, l'ennemi ».

Ainsi, la bienveillance est cette qualité qui nous permet de nous abstenir d'accumuler de l'aversion même envers ce qui est amer, douloureux, horrible, cruel et blessant. L'important est de réaliser le rôle naturel de ce lieu en notre cœur, incluant tout le spectre de ce qui semble en apparence détestable, repoussant et totalement ignoble. Cette qualité nous permet d'accepter ces choses comme

faisant partie du paysage. Il ne s'agit pas d'approbation ou bien de considérer la torture, la tromperie, la malveillance comme de bonnes choses. Il s'agit d'accepter qu'elles existent et reconnaître totalement qu'elles sont une partie du panorama de la vie. Elles sont là. Lorsque nous établissons l'acceptation aimante comme base de notre pratique, alors quoi que nous expérimentions dans nos esprits et dans notre monde comporte cette qualité fondamentale d'accord. En ce qui me concerne, je pense que cette dimension doit être présente quelle que soit la pratique que j'accomplis : concentration, vision pénétrante, ou pratique non duelle telle que le Dzogchen – relâchant toute saisie sur les plans objectif et subjectif. Il nous faut reconnaître qu'il n'y a pas d'ennemi. Il y a le *Dhamma*. Il n'y a pas deux, ou de ceci ou de cela. Tout fait partie du tout. Fondamentalement, tout appartient à et a sa place dans la nature.

Le chant des *brahma-vihāra* apparaît dans l'enseignement du Bouddha nommé « l'exemple de la scie », où il dit : « si vous étiez capturé par des bandits et qu'ils scient votre corps en morceaux avec une scie à deux poignées, quiconque permettrait à une pensée d'aversion envers eux de s'élever ne pratiquerait pas mon enseignement » (M 21.20).

Je suis conscient que pour certaines personnes, cet enseignement semble terriblement non réaliste et décourageant ; pour moi, il est extrêmement aidant et habile. Il dit que la haine ne peut être en accord avec le *Dhamma* et par conséquent ne peut jamais être justifiée.

Le Bouddha utilise un exemple extrême, quasiment absurde, où il semblerait tout à fait raisonnable de sentir quelque aversion envers ceux qui nous découpent en morceaux. On pourrait penser qu'un petit peu d'irritation, une petite dose de négativité serait quand même autorisée. Mais le Bouddha n'a pas dit cela n'est-ce-pas ? Il a dit « pas l'espace d'un seul cheveu d'aversion n'est approprié ». Aussitôt que le cœur vacille : « Non, ceci ne devrait pas arriver, pourquoi moi ? », alors le *Dhamma* est obscurci, perdu. C'est un fait, peut-être quelque chose en nous se révolte, mais le cœur sait

que c'est vrai. Tout mouvement d'aversion pointe cela très clairement et ainsi l'aversion est un signe sans ambiguïté que « le *Dhamma* a été perdu ».

Dès qu'on se voit en train de juger notre esprit ou les gens autour de nous avec rudesse, cultivant une haine justifiable envers le gouvernement, nos pensées, nos émotions désordonnées, ou nos vies abîmées, il n'y a pas de vision de la réalité. C'est obscurci. L'attitude n'est pas en accord avec la vérité. Cette haine, cette aversion, sont le signe que nous avons perdu la voie.

Ce niveau d'entraînement décrit par le Bouddha peut sembler tout à fait impraticable, cependant il est possible de l'appliquer. Je pense que c'est une aide de le reconnaître car ce dont nous pensons être capables est très différent de ce dont nous sommes réellement capables. Nous pourrions penser « je ne pourrai jamais le faire ; c'est impossible pour moi ». Cependant, je vous le dis, c'est possible. Ce potentiel est en nous tous. Et lorsque nous dévoilons cette qualité d'acceptation totale et de non-aversion absolue, où se trouvent la bienveillance et la compassion, alors se révèle une immense qualité d'aise et de libération, la non-discrimination réelle, enfin. Parce que, quelle sorte de sagesse développons-nous si elle disparaît dès que cela devient rude – dès que le climat devient trop chaud, que la « mauvaise personne » est désignée pour une responsabilité, que le corps devient malade et dans l'inconfort ? Établir un esprit authentique de bienveillance est le plus grand défi face à l'amertume extrême et à la douleur parce que, pour pouvoir le faire, il nous faut trouver l'espace autour de ces expériences. C'est le lieu où le cœur se contracte le plus facilement et s'oppresse lui-même.

Mais nous pouvons nous relier à cette qualité en comprenant « oui, cela aussi fait partie de la nature ; et c'est juste tel que c'est ». Alors, à cet instant, il y a une expansion autour de ce ressenti. Nous percevons l'espace de vacuité qui l'entoure et l'imprègne et nous pouvons en percevoir la transparence, quels que soient la densité et l'aspect réel du ressenti : « Je, moi, et le mien » qui est dans cet

agrippement ; nous voyons dans cette dimension spacieuse que non seulement il y a de l'espace autour, mais également que la lumière filtre au travers.

Lorsque le pire arrive

Une des histoires que j'aime raconter à ce propos est celle du maître de Maître Hsüan Hua. Maître Hua était l'abbé de la Cité des Dix Mille Bouddhas. Il est la personne qui nous a donné le terrain où est situé notre monastère, et lui et Ajahn Sumedho étaient de bons amis. Le maître de Maître Hua, le Vénérable Hsü Yün, était le Patriarche des cinq lignées du Bouddhisme en Chine et était hautement respecté. Il était la tête de la lignée Chan, de la lignée des Sutras, de la lignée des Mantras, de la lignée du Vinaya et de la lignée Secrète. Il est bien connu que les différentes sectes ont tendance à argumenter entre elles. Mais il était indiscutablement si pur et compétent que tout le monde le voulait comme Maître de leur lignée.

Lors de l'invasion par l'armée rouge, il est devenu une cible évidente alors que les Chinois essayaient de balayer toute trace de religion. L'armée chinoise attaqua son monastère alors qu'il avait environ cent dix ans. Ils le battirent avec des gourdins en bois jusqu'à ce qu'il ne soit plus qu'une masse ensanglantée sur le sol et le laissèrent pour mort. Bien qu'ayant des os cassés et des organes endommagés, il survécut. La nouvelle de sa survie circula alentour. Peu après, l'armée rouge revint et utilisa des barres en fer pour le battre jusqu'à ce qu'il soit dans un état épouvantable. Ce vieil homme fragile était sérieusement abîmé, et cependant il survécut.

Ses disciples prenaient soin de lui et tentaient de soigner ses profondes et sérieuses blessures. Tous étaient stupéfaits qu'il fût encore vivant. Inutile de dire qu'il avait d'incroyables pouvoirs méditatifs, et ses disciples pensaient qu'il maintenait son énergie vitale pour eux. Ils croyaient que leur Maître, du fait de la dévotion qu'ils avaient envers lui, restait en vie à cause du chagrin qu'ils

auraient à sa mort. Alors ils l'implorèrent : « S'il vous plaît, ne restez pas en vie pour nous. Nous sommes tellement touchés que vous enduriez, semaine après semaine, toutes ces douleurs et cette misère pour ne pas nous laisser dans le désespoir. Mais s'il est temps pour vous de mourir, nous préférerions que vous partiez paisiblement plutôt que d'endurer cette agonie ». Il leur dit : « Ce que je fais, ce n'est pas pour vous. C'est vrai que je me maintiens en vie, mais ce n'est pas par égard pour vous, c'est pour les soldats. Si je meurs à cause de leurs coups, la rétribution karmique pour ceux qui m'ont attaqué serait si grande, je ne pourrais supporter d'être responsable de cela ». Par la suite, l'armée l'a laissé tranquille. Il a survécu et même à nouveau guidé des retraites. Les livres, « Chan et Zen training », traduits par Charles Luk, viennent d'enseignements du *Dhamma* qu'il a donnés lors d'une retraite quatre ans après. Il est mort à cent vingt ans. Il avait fait le vœu d'être moine pendant cent ans.

Ainsi, ne pas demeurer dans l'aversion envers quoi que ce soit est, en fait, possible.

Il y a une autre histoire à propos d'un être un peu moins élevé, un de nos moines, qui était en pèlerinage en Inde. Il visitait les lieux sacrés sur un parcours à pied de mille miles avec un compagnon laïc ; ils parcouraient l'Inde depuis six mois, vivant principalement d'aumônes. Les villages en Inde peuvent être assez dangereux et on leur répétait, dans les différents lieux où ils allaient « soyez prudents, soyez prudents, il y a des bandits par là ; vous pourriez être dévalisés ». Ils continuèrent néanmoins en dépit de ces avertissements, en pensant : « Oh ! Non, pas nous, rien ne peut nous toucher, nous sommes en pèlerinage ». Ils entonnaient des chants de protection et avaient reçu des bénédictions de différents grands Maîtres avant leur départ. Et comme ils avaient déjà traversé des zones dangereuses sans aucun problème, ils étaient plutôt sûrs d'eux : « Eh, on se débrouille pas mal ! »

Avant que ce moine parte pour l'Inde, Maître Hua était venu en visite au monastère d'Amarāvati. Une fois, alors qu'il donnait un

exposé informel à un certain nombre d'entre nous, ce moine lui avait posé une question. Maître Hua, qui ne savait pas qu'il allait partir en Inde, répondit ceci : « Quand vous allez pratiquer sur la terre du Bouddha, vous ne devriez voir aucune faute en quiconque, quelle que soit la raison ». Alors, parti pour l'Inde, ce moine avait pris ceci en quelque sorte comme un mantra et en avait imprégné sa conscience.

Le moine et son compagnon marchaient à travers la forêt entre Nalanda et Rajguir, quand soudain ils tombèrent sur un groupe d'hommes bourrus qui coupaient des arbres. Ils portaient tous des haches et des charges de bois. C'était un endroit très isolé et le groupe les a entourés immédiatement. Ils voulaient s'emparer de tous leurs objets. Le compagnon du moine, voulant le protéger, a commencé à se battre avec eux. Après avoir été plutôt tabassé, il s'est enfui et deux hommes ont couru après lui. Il restait quatre hommes avec le moine, démontrant avec évidence qu'ils voulaient le tuer. Parlant un peu l'hindi, le moine pouvait comprendre ce qu'ils se disaient. Le chef des bandits brandissait une hache au-dessus de sa tête. La situation était à l'évidence sans ambiguïté.

Soudainement, la pensée a traversé son esprit : « Quand tu vas pratiquer sur la terre du Bouddha, ne vois aucune faute en quiconque, sous aucun prétexte ». Réalisant « c'est ce qui se passe et je ne peux échapper. Je ne vais pas me battre avec ces hommes, et de toute façon, ils sont les plus forts. Alors, autant me donner à eux ». Alors il a penché la tête, joint les mains, et a commencé à chanter « Namo tassa … ». Il se tenait calmement, en attendant que la hache tombe. Mais rien ne se produisit. Levant les yeux, il vit que l'homme brandissant la hache au-dessus de sa tête ne pouvait se résoudre à l'abattre sur lui. Alors le moine, devenant un peu effronté, fit ce geste (dessinant une ligne au milieu de sa tête avec le doigt). Mais le bandit ne pouvait toujours pas se résoudre à passer à l'acte. A ce moment, le compagnon qui était caché, pensa : « Hé, je suis supposé protéger le moine. Je ne fais pas mon boulot ». Il est revenu en courant, voulant l'aider. Il y eut une autre altercation.

Réalisant qu'il était en danger, il s'est enfui une nouvelle fois et s'est caché dans les buissons. Les bandits s'emparèrent de toutes leurs affaires. Le moine s'est retrouvé avec sa robe de dessous et ses sandales. Tout le reste avait été emporté.

Cependant, à travers tout ceci, le moine n'a pas reçu la moindre blessure. Son compagnon laïc, par contre, qui avait cherché à les combattre, avait été quelque peu tabassé, et bien écorché par les buissons. Plus tard, quand ils ont parlé de ce qui s'était passé, le moine réalisa « si j'avais dû mourir là, je serais mort, l'esprit focalisé sur les Trois Joyaux ». Le compagnon réalisa « si j'avais dû mourir là, je serais mort dans l'état d'esprit d'un animal pourchassé ».

Ce sont délibérément des images dramatiques, cependant elles caractérisent clairement une qualité précieuse. Ces récits nous encouragent à nous tourner vers ce qui est le plus effrayant ou le plus rebutant. Lorsque l'homme nous menace avec la hache, on peut se tourner vers lui et lui dire « je suis prêt ». De même lorsqu'on reçoit un coup de hache intérieurement, tel des vagues intenses d'avidité, ou de peur, d'anxiété, de nostalgie, c'est la posture qui consiste à se tourner vers ces expériences et à les accueillir qui donne la capacité au cœur de se libérer.

La sagesse véritable, loin d'être au-delà de la pratique de la bienveillance, est dépendante, en fait, d'une telle acceptation non discriminative à la fois du beau et du laid. Lorsque l'on cesse de fuir les choses apparemment douloureuses, voire insoutenables, et que l'on s'engage pleinement dans l'acceptation et l'abandon, une transformation miraculeuse s'opère alors. La soi-disant difficulté se transforme et nous entrons dans un état totalement différent. Quand on se rappelle d'une situation où quelqu'un est venu vers nous plein de rage et que l'on a accueilli cette énergie sans réagir, à ce moment-là on est un miroir n'est-ce pas ? Ou encore, on se précipite en colère vers quelqu'un et la personne dit avec douceur « oh ce n'est pas un bon jour pour toi n'est-ce pas ? », cela revient directement sur nous. On reconnaît : « Oui, je suis désolé ».

L'intensité est transformée par la pureté du reflet. Et, dans notre rapport à notre vie émotionnelle, cette même attitude d'accueil clair et ouvert détient, d'une certaine façon, la capacité de transformer l'état émotionnel. Il n'est pas supprimé. L'émotion se réduit, s'amenuise. Son énergie se change en une énergie qui anime et illumine l'esprit. La chaleur est transformée en lumière.

Trafic à double sens

Nous rencontrons de nombreuses structures dans l'enseignement du Bouddha – comme les *brahma-vihāra* (l'amour bienveillant, la compassion, la joie empathique, et l'équanimité) – qui sont présentées comme des pratiques spécifiques que l'on peut développer. De même avec les Sept Facteurs d'Éveil. En s'y appliquant, on peut cultiver ces états du cœur et de l'esprit. Mais il est bon d'avoir une compréhension de la vue d'ensemble. Lorsque le cœur est totalement éveillé et libéré, qu'il y a la présence de *rigpa*, la conscience non duelle, alors la bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité s'expriment car elles sont les qualités de la disposition naturelle du cœur ; elles resplendissent lorsque le cœur est complètement libre. Il ne s'agit pas alors de « quelque chose » que « j'accomplis ». C'est la disposition innée du cœur pur.

De même avec les Facteurs d'Éveil (pleine attention, contemplation de la réalité, énergie, joie, tranquillité, recueillement, et équanimité). Ce sont les qualités intrinsèques d'un esprit libéré, d'un cœur éveillé. Elles sont les manifestations immanentes de la réalité transcendante.

Si l'on considère les cinq préceptes : quand le cœur est totalement libéré, il est impossible de délibérément nuire à un autre être. Il est impossible d'agir avec avidité. Il est impossible d'avoir une conduite sexuelle inappropriée ou d'utiliser la sphère sensorielle avec complaisance. C'est simplement impossible. Vous ne pouvez mentir, ou parler de manière blessante. C'est comme si la force de la gravité spirituelle vous en empêchait. Rien ne peut faire que la

vérité soit détournée.

Lorsqu'on dit « maintenant, je vais pratiquer la bienveillance » ou « je vais développer la compassion » ou « je vais tenir les cinq préceptes », nous prenons délibérément cette qualité particulière en tant que pratique. En fait, ce que nous faisons réellement, c'est mettre en phase les conditions de notre esprit dualiste avec la réalité de notre nature. Nous aidons ainsi le conditionné à entrer en résonance avec l'inconditionné et à travers cette résonance, cette synchronicité, un espace vaste au sein des conditions permet à l'inconditionné d'être réalisé. En pratiquant les Sept Facteurs d'Éveil ou les *brahma-vihāra*, nous établissons les conditions de telle sorte que la brèche est immédiatement présente.

Ce qui est « extérieur » en terme conditionné est totalement en accord avec ce qui est « intérieur ». C'est une pratique et un processus qui travaillent dans les deux sens. En pratiquant la bonté bienveillante, notre cœur se met automatiquement en accord avec la réalité, ce qui génère le bien être. Et lorsque notre cœur est éveillé à la réalité, il fonctionne automatiquement avec la bienveillance ou l'un des autres *brahma-vihāra*. C'est comme une route à double sens entre le conditionné et l'inconditionné.

Les qualités intrinsèques se déploient et les pratiques nous y conduisent. Nous « accordons nos violons » de telle sorte que nous alignons nos comportements et attitudes « extérieurs » avec ce qui est déjà présent à l'« intérieur ». La bonté est un sentiment agréable parce que c'est une attitude en résonance avec la réalité. Mentir et nuire génèrent des ressentis désagréables parce qu'ils sont en disharmonie avec la réalité de ce que nous sommes. C'est aussi simple que cela. Le Bouddha a dit que les *brahma-vihāra* ne sont pas des qualités transcendantes, mais une belle demeure paisible.

En effectuant ces pratiques, nous nous alignons de façon à permettre aux choses d'entrer en accord. Les conditions sont créées afin que la brèche soit visible et proche, et lorsqu'elle s'ouvre, boum ! C'est là, en accord, aligné, et à ce moment-là le cœur est

libre.

Un post-scriptum à l’histoire du moine et de son compagnon qui ont été dévalisés : dans les trois jours qui ont suivi, non seulement tous leurs objets leur ont été remplacés, mais beaucoup de ce qui leur a été donné était de bien meilleure qualité que ce qu’ils possédaient auparavant.

QUI ÊTES VOUS ?

Chapitre six

Pas de Bouddha ailleurs

La pratique de *vipassanā* est habituellement enseignée et cultivée avec une attention particulière et détaillée placée sur les objets mentaux, les objets de l'expérience. Que ce soit des sensations physiques, des pensées, des sentiments, des sons, des émotions, nous accordons une attention scrupuleuse à leur nature, observant de près comment les objets de l'expérience vont, viennent, et changent. Nous rencontrons chacun de ces objets avec la reconnaissance de leur nature impermanente, insatisfaisante, et dénuée d'existence propre. Et donc le focus premier de la pratique est l'attention fine portée sur l'objet, le monde objectif.

Ma propre formation dans *vipassanā*, à la fois dans les monastères d'Ajahn Chah et dans la tradition Thaï de la Forêt en général, n'a pas été trop fixée ou associée à une technique spécifique. L'attention est orientée vers l'objet, mais avec un sens du champ au sein duquel cet objet apparaît. L'observation portée sur le mouvement des pensées, des sensations affectives, des perceptions... se déroule au sein de la conscience établie en l'espace de l'esprit attentif. L'objet est perçu au sein d'un contexte. Ces distinctions sont des généralisations globales, mais j'aimerais offrir une vue d'ensemble de la pratique de *vipassanā* plus étendue que celle qui est souvent présentée.

Être le connaissant

Il est tout aussi important, à partir de la sphère objective, d'élargir vers la sphère subjective et la qualité de connaître. Différents maîtres en Thaïlande, comme Ajahn Chah, Ajahn

Buddhadāsa, et Ajahn Brahmamuni, ainsi que d'autres maîtres de méditation, mentionnaient souvent le fait de délaisser complètement la sphère objective et être simplement le connaissant. En Thaï, l'expression « *yoo gap roo* » signifie littéralement « là avec l'acte de connaissance ».

Il apparaît que la pratique de *rigpa* fait référence à un domaine très similaire, qui inclut un délaissement spécifique de l'objet. On lui accorde délibérément peu d'attention. On va par contre placer l'attention sur la nature du sujet, l'intention est de s'écarter de l'attrait séduisant des sens, et le focus est mis sur le sujet, avec non-identification.

Similairement aux enseignements Thaï de la Forêt, *rigpa*, ultimement, est relié au vide à la fois de la sphère objective et de la sphère subjective. Le but de la pratique est une conscience en éveil non subjective et non objective. Le cœur est établi en *rigpa*, la qualité de connaissance ouverte et spacieuse, et l'esprit reconnaît sa nature intrinsèque : vide, lucide, éveillé, et lumineux.

Les Thaïlandais aiment les allitérations, et Ajahn Chah et Ajahn Buddhadāsa utilisaient la phrase « *sawang sā-aht sangoup* » pour parler de cette qualité. *Sawang* signifie « radiance » ou « lumière brillante ». *Sā-aht* signifie « pur ». *Sangoup* signifie « paisible ». *Sawang sā-aht sangoup* : radiance, pureté et paix.

Donc, en appliquant le terme *vipassanā*, il est important de considérer qu'il inclut une variété de méthodes de pratique, telles que celle d'« être le connaissant », et qu'il ne se réfère pas uniquement à un système technique particulier. Nous pouvons appliquer un éventail de pratiques en vue de la réalisation de la nature de l'esprit et de l'état de libération. Il y a de nombreuses façons de relâcher l'agrippement et de soutenir la désidentification d'avec les pensées, les sentiments, le corps, l'esprit, et le monde alentour. Ces approches variées peuvent nous aider en vue de ces réalisations.

Lorsque j'entends un enseignement Dzogchen, cela me rappelle

des versets du troisième Patriarche Zen : « Tout est vide, clair, illuminé par soi-même, sans que s’exerce le pouvoir de l’esprit ».

Ces enseignements sont présents depuis des années n'est-ce pas ? Il me semble que c'est la guidance que nous recevons de la tradition Tibétaine, en particulier la dernière ligne : « Sans que s’exerce le pouvoir de l'esprit » – Il n’y a personne faisant quoi que ce soit. Ceci pointe la qualité intrinsèquement pure et libre de l'esprit. Nous appliquons certaines pratiques conventionnelles, comme le fait de calmer l’esprit, ou de le raviver, mais nous faisons simplement en sorte que s'aligne la sphère conditionnée avec la réalité fondamentale déjà existante. La nature intrinsèque de l'esprit est déjà totalement paisible, éveillée, et pleine d'énergie. C'est sa nature inhérente.

Bouddha, Dhamma et Sangha

Il est bon aussi de réfléchir à la prise de refuge ordinaire et à la prise de refuge extraordinaire (voir les « Chants » à la fin de l'ouvrage), et aux différents niveaux de compréhension qu'ils reflètent. Comment considérer Bouddha, Dhamma et Sangha en tant qu’aspects ou manières de parler des qualités de vacuité, connaissance et lucidité ?

Une des façons de considérer la lucidité consiste à la considérer comme une combinaison ou la coexistence de connaissance et vacuité. Une autre vue consiste à considérer ces deux qualités conjointes comme manifestation de la compassion, ou activité compassionnée innée.

L'aborder ainsi est une aide : le Bouddha est ce qui est éveillé, ce qui connaît, et donc prendre refuge en le Bouddha, c’est prendre refuge dans la conscience éveillée de l'esprit. Le Bouddha apparaît à partir du Dhamma. Le Bouddha est un attribut, l'acte de connaître est un attribut de la réalité fondamentale. Le Dhamma est l'objet ultime, le mode d'être des choses. Sa caractéristique est la vacuité.

Le Bouddha est le sujet ultime, ce qui connaît et est éveillé.

Donc, lorsque le sujet ultime connaît l'objet ultime, lorsque l'esprit qui connaît est conscient du mode d'être des choses, ce qui vient ensuite est le Sangha, l'action compassionnée. Le Sangha, intrinsèquement, découle de cette qualité. Lorsque la conscience connaît le mode d'être des choses, alors les moyens habiles compassionnés en découlent naturellement. Les trois refuges, on le voit, sont tissés ensemble.

Il est utile de les considérer comme différents attributs d'une même qualité essentielle. Par exemple, l'eau est humidité ; nous pouvons parler de l'humidité, mais nous ne pouvons pas la séparer de l'eau. Tout comme l'humidité, la température de l'eau est une qualité que l'on ne peut extraire. Elles sont des qualités distinctes, mais on ne peut les séparer.

Lorsque l'on examine la nature de *rigpa*, la nature de l'esprit, il nous faut voir comment tous les attributs sont reliés les uns aux autres ; on ne peut les séparer, c'est une seule et même chose.

Une manière de tenir ceci ensemble est reflétée dans une parole souvent répétée par Ajahn Chah : « A l'intérieur est le *Dhamma*, à l'extérieur est le *Dhamma*, chaque chose est le *Dhamma* ».

Qu'on soit à même de le voir ou pas, tout est *Dhamma*. C'est comme parler de l'océan : « Ceci est de l'eau, à l'intérieur il y a l'eau, à l'extérieur il y a l'eau, tout est de l'eau ». L'esprit est *Dhamma*. Le connaissant est *Dhamma*. Le monde physique est *Dhamma*. Tous les êtres qui nous entourent sont tous une part de la nature. « Nature » en fait est une autre traduction pour *Dhamma*.

Le Dhamma conscient de sa propre nature

Lorsque le cœur est posé en *rigpa*, nous pouvons dire que c'est le *Dhamma* conscient de sa propre nature. Il serait facile de penser que cette façon de s'exprimer est un peu exagérée. Néanmoins, lors de

certaines pratiques de visualisation qui consistent à considérer nos corps, parole et esprit comme étant les corps, parole et esprit d'un Bouddha, nous élaborons un idéal sur lequel nous pouvons élever notre vie. Ces pratiques et ces façons de nous exprimer aident à éveiller notre intuition de ce qui est déjà présent.

Nous visualisons le Bouddha irradiant l'amour, la compassion, la sagesse, qui nous pénètrent et le corps ainsi imprégné de ces rayons est empli de lumière. Nous sommes alors complètement unis à cet être lumineux. Le « petit moi » s'efface, seul demeure le Bouddha emplissant notre espace.

C'est une façon d'appliquer notre imagination, mais également un moyen de susciter une intuition, une reconnaissance. Peut-être est-ce bien le cas que notre sagesse n'est pas différente de l'espace d'un cheveu de la sagesse d'un Bouddha. C'est juste que cette qualité en nous est bien plus obscurcie si on la compare à celle qui se déploie dans l'esprit et l'existence d'un Bouddha.

On pourrait devenir très personnel à ce propos et commencer à questionner la méthode : « Suis-je en train de me raconter des histoires ? Est-ce qu'il est en train de me dire que je suis un avatar extraordinaire ? ». Essayez de mettre ceci de côté et appliquez ces moyens comme une aide pour éclairer les restrictions limitantes que nous plaçons sur nous-mêmes. Appliquez-les comme une aide afin que le cœur s'éveille à cette réalisation.

Lorsque nous nous disons : « C'est simplement le *Dhamma* conscient de sa propre nature », nous reflétons la base de la foi. Quel aspect en vous n'est pas le *Dhamma* ? Quel aspect en vous n'est pas une part de la nature ? Pouvez-vous en nommer un seul ? Vos problèmes ? Vos obsessions ? Votre esprit ? L'essence de l'esprit ? Vos idées ? Tout cela, chaque petite part, fait partie de l'ordre naturel. Il n'y a aucun élément de notre être, ou de quoi que ce soit autour de nous, physique ou mental, qui n'appartienne pas à l'ordre naturel. Et lorsque nous disons : « C'est le *Dhamma* conscient de sa propre nature », cet esprit connaissant est lui aussi un aspect du

Dhamma.

Voir les choses en terme de *Dhamma* se connaissant lui-même peut être une voie pour passer au travers de nos perceptions autocentrées et de nos habitudes de pensée. C'est comme les faire exploser avec la lumière de la sagesse – les irradiant, les pénétrant – de telle sorte que quelque chose en nous s'éveille à cette réalisation : « Oh, peut-être moi aussi », « Moi ? Un cygne ? », (chantant), « et un très joli cygne en fait ! Regarde dans le lac. » C'est exactement ce que nous faisons. Allez y jeter un coup d'œil.

Il y a ces mots merveilleux dans les versets du premier Tsoknyi Rinpoché : « Il n'y a pas de Bouddha ailleurs, regarde ton propre visage. » (voir les « Chants » en fin d'ouvrage). « Regarde ton propre visage » ne signifie pas regarder nos rides ou nos beaux yeux, mais signifie contempler notre visage originel. Il y a quelque chose au-delà des rides, de la beauté, de la médiocrité. Et donc lorsque nous allons au lac, que signifie contempler notre visage originel ?

Au cours de cette retraite, nous avons accompli la pratique de visualisation du Bouddha Vajrasattva, la personnification de la sagesse purificatrice. La question peut s'élever (comme ce fut le cas pour le jeune homme qui a posé la question à propos de Tara) : « Est-ce que Vajrasattva existe ou pas ? » Beaucoup de personnes non familières avec ces pratiques peuvent avoir été décontenancées par certaines des visualisations et des instructions. Je dois dire que j'ai été ébranlé à une ou deux reprises lorsque j'ai reçu pour la première fois l'instruction : « Imaginez Vajrasattva avec son épouse spirituelle, ornés de bijoux, sur un lotus et un disque de lune, tenant un *vajra*, et répétant le mantra de cent syllabes face à vous, et visualisant ce mantra tournant en cercle. » La présomption étant que, pour commencer, nous puissions énoncer le sanskrit ! Ensuite, on nous propose de visualiser *l'amrita* emplissant le corps de Vajrasattva et de son épouse et pénétrant en nous-même comme un flot. Je pouvais peut-être imaginer ressentir une lumière dorée mais mon sanskrit n'était pas excellent.

Bien sûr pour certaines personnes, cela peut être merveilleusement clair, empli de félicité et libérateur dès le début. Mais pour beaucoup, cela déclenche un état d'esprit occidental sceptique : « Suis-je supposé croire en cela, ou bien sentir que je ne suis pas assez bon parce que je ne peux pas accepter ceci, ou bien est-ce que je reste simplement et consciemment en contact avec mes réactions émotionnelles », ou une autre alternative : « Est-ce que je me livre de tout mon cœur à la visualisation en espérant que le sens va devenir plus clair ultérieurement ? » Nous pouvons nous sentir coincés dans ce puzzle.

« Être ou ne pas être » n'est pas la bonne question

Une grande part de l'enseignement du Bouddha explore ce thème. Un des traités de Nāgārjuna, le Mūla Mādhyamaka Kārikā est basé partiellement sur un passage du Canon Pali. Nāgārjuna était un grand philosophe et beaucoup de ses enseignements sont devenus des doctrines centrales de la tradition Mahāyāna. Apparemment nombre de ses enseignements et commentaires étaient basés sur le Canon Pali. Le passage particulier d'où son exégèse dérive dit : « Lorsque l'on voit apparaître l'expérience, la venue du monde à l'existence, avec le discernement correct, alors la *non-existence* en ce qui concerne le monde ne se présente pas. Lorsque l'on voit, avec le discernement correct, la cessation du monde, la disparition des conditions, alors l'*existence* en ce qui concerne le monde ne se présente pas, etc. *Tout existe* est un extrême, *rien n'existe* est l'autre extrême. Au lieu d'avoir recours à l'un ou l'autre extrême, le Tathāgata expose le *Dhamma* par la Voie du Milieu : C'est par l'ignorance en tant que condition que les formations s'élèvent. » (S 12. 15) Il continue ensuite avec tout le développement de l'origine de la production en dépendance.

Il est intéressant de voir que le mot « *rigpa* » est une traduction du mot pali « *vijjā* », la connaissance. Ce que nous trouvons dans ce passage est ce qui habituellement débute le cycle de l'origine

interdépendante. « Avec l'ignorance en tant que condition, les formations apparaissent... » Lorsqu'il y a *marigpa*, quand *rigpa* est perdu, alors tout le cycle commence. Le Bouddha ne se plaçait pas du côté de l'existence, l'être, et ne se plaçait pas non plus du côté du non-être. Il pointait que « être est réel » et « je suis » sont tous deux du côté de l'éternalisme. Et dire « la non-existence est vraie » ou « je ne suis pas » se place du côté du nihilisme.

Ceci avait pour effet de frustrer les philosophes contemporains et de les rendre fous parce qu'ils sentaient qu'il ne donnerait pas une réponse directe. Mais à chaque fois, il pointait que l'enseignement du Tathāgata est la Voie du Milieu. Il disait que toute la dualité de l'existence/non-existence, – vraiment présent/et pas vraiment présent – s'élève de l'ignorance, du fait de ne pas voir clairement. Lorsque *vijjā* est perdu, lorsque le connaissant est perdu, alors il y a *sankhāra*, dualité, ceci/cela, sujet/objet, ici et là, et tout le cycle du soi et de l'autre, moi ici et le monde là-bas, se met en mouvement.

Tous les jugements dualistes s'élèvent à partir de cela.

Lorsque les gens essayaient de contraindre le Bouddha avec la question de l'être et du non-être, ils recevaient des réponses comme : « Existe » ne peut être appliqué, « N'existe pas » ne peut être appliqué. « A la fois existe et n'existe pas » ne peut être appliqué. « Ni existe ni n'existe pas » ne peut être appliqué. Le Tathāgata enseigne que la vérité est autre. « C'est par l'ignorance en tant que condition que les formations... » Pour un esprit critique, ceci peut sembler comme une approche sans aucun sens. « Donnez-moi juste une réponse claire : une fois pour toutes est-ce que le soi existe ou pas ? ». Aborder ces questions à partir de l'expérience de façon à trouver par nous-même est peut-être plus aidant.

Le pouvoir de purification

Il est nécessaire de nous demander : « De quoi ces enseignements parlent-ils au juste ? » Il s'agit d'investiguer ce que Vajrasattva en tant qu'incarnation de tous les Bouddhas peut signifier au-delà de son apparence. En termes pratiques et plus réalistes, la question importante est : « Que peut être cette qualité, qu'elle soit interne ou externe, qui peut complètement purifier notre *kamma*, complètement purifier le cœur de toute action erronée et de toutes sortes d'obstacles négatifs ? Quel est ce pouvoir qui purifie ? »

Lorsque l'on réfléchit, on voit que cela peut seulement être la vision profonde de la vacuité, de la non-identification, une dessaisie complète. Ceci est la reconnaissance que rien ne pourrait être moi ou mien, que ce soit matériel, physique, ou mental. Tout ce qui apparaît, tout ce dont on fait l'expérience, n'est pas moi, n'est pas à moi, n'est pas mon soi, est dépourvu d'une existence réelle. Cette vision profonde, non pas l'idée, mais cette qualité de vision, signifie que peu importe ce que Māra nous envoie, peu importe la force ou la sauvagerie des choses, nous les invitons : « Venez, venez, oui, vous êtes toutes bienvenues. Vous êtes toutes invitées à vous joindre à la fête. » Il n'y a aucun problème, parce qu'il y a cette reconnaissance fondamentale de la vacuité.

Les vers du premier Tsoknyi Rinpoché nous disent :

Māra est l'esprit qui s'attache à ce qu'il aime et n'aime pas,
alors regarde l'essence de cette magie,
libre de toute fixation dualiste.
Réalise que ton esprit est la pureté primordiale non-fabriquée.
Il n'y a pas de Bouddha ailleurs. Regarde ton propre visage.

Ces enseignements nous disent que cette visualisation, cette invocation du principe de Vajrasattva, a pour seul but de nous aider à éveiller la qualité de sagesse transcendante présente en nous. Nous

utilisons un objet extérieur parce que généralement nous sommes plus à même d'idéaliser quelque chose d'extérieur. C'est habituellement plus facile que d'idéaliser quelque chose à propos de nous-mêmes. Nous pouvons dès lors vénérer cet objet et par là même éveiller et cultiver l'intuition qu'en fait cette qualité est déjà présente en chacun de nous. Éventuellement, cela va guider le cœur vers la réalisation de cette vacuité radieuse et c'est ce qui est signifié par « contemple ton visage originel ».

Pas de Bouddha ailleurs

Cet enseignement central me rappelle une histoire à propos d'Ajahn Sumedho alors qu'il était jeune moine en Thaïlande. Il avait commencé sa vie au monastère d'Ajahn Chah comme un moine zélé, hyper acharné. Au bout de quelques mois, il était convaincu qu'Ajahn Chah était le plus grand enseignant du *Dhamma* et le maître le plus illuminé sur toute la planète. Il était aussi certain que Wat Pah Pong était le plus grand monastère au monde et que le Bouddhisme Theravāda était la réponse à tous les problèmes. Il était vraiment ardent. Mais bien sûr, comme nous le savons tous, après un temps l'énergie redescend.

Les mois et les années passèrent, et Ajahn Sumedho commença à remarquer quelques fautes dans la façon dont Ajahn Chah gérait certaines situations, et dans certaines de ses habitudes personnelles, telles que la façon qu'il avait de mastiquer des noix de bétel. Personne d'autre au monastère n'avait l'autorisation de mastiquer des noix de bétel. Ce n'est pas qu'Ajahn Sumedho voulait mastiquer des noix de bétel, mais beaucoup parmi les autres moines le souhaitaient. Bien qu'Ajahn Chah avait banni cette pratique, lui pouvait faire comme il l'entendait. Il avait aussi banni les cigarettes, qui sont assez populaires parmi les moines en Thaïlande. C'était le premier monastère en Thaïlande où les cigarettes étaient bannies, mais Ajahn Chah fumait encore de temps à autre. Et bien qu'ayant dit qu'il allait arrêter de fumer, Ajahn Sumedho le croisa un jour sur

un chemin, avec une cigarette à la bouche. Il avait attrapé le maître sur le fait, mais Ajahn Chah a juste regardé Ajahn Sumedho et lui a fait un grand sourire. Ensuite il a pris une bonne bouffée et a continué. Et ces sortes de frustrations continuaient à s'empiler doucement mais sûrement.

Le temps passa. Étant un bon occidental rationaliste, Ajahn Sumedho décida un jour qu'assez c'est assez. Ajahn Chah était tellement porté aux nues par toutes les personnes Thaï – les moines, les laïcs et toute la communauté monastique – que personne n'aurait jamais osé le critiquer. Les nonnes n'auraient jamais dit quoi que ce soit. Même les moines, parmi lesquels certains étaient assez rudes et directs, tous tenaient Ajahn Chah dans un tel haut respect qu'aucun parmi eux ne serait jamais allé lui dire quoi que ce soit. Ajahn Sumedho réfléchit et décida : « Bon, je sais que je suis seulement un moine junior, mais je devrais faire mon devoir. Il vaut mieux que je me prépare pour cela. »

Il avait fait une liste où il avait soigneusement énuméré toutes les fautes d'Ajahn Chah. Il voulait être préparé et avoir tous les faits prêts à être énoncés à son maître. Alors il fit sa liste, puis choisit un moment et demanda à Ajahn Chah : « Serait-il possible que nous parlions à un certain moment, j'ai quelques points dont je voudrais discuter. » La vie d'Ajahn Chah était plutôt ouverte et sans complication. En fait, il n'avait pas de vie privée. il dormait dans sa petite hutte environ quatre heures par nuit, c'était tout, c'était sa vie privée. Le reste du temps il était une cible facile.

Ajahn Chah fut d'accord pour parler avec son disciple, et parce qu'Ajahn Sumedho ne voulait pas placer son maître dans l'embarras devant tout le monde, il essaya de choisir un moment où il n'y avait pas beaucoup de personnes autour. Quelle bonne idée il a eu ! Vous pouvez imaginer la lame prête à tomber. Ajahn Sumedho prit son courage et finalement vint auprès d'Ajahn Chah. Il avait consciencieusement mémorisé sa liste avec toutes les choses qu'il avait envie d'aborder. Il commença par dire à son maître : « Vous mettez vraiment la pression, et vous êtes actuellement plus dur que

vous n'avez besoin de l'être. Vous passez tellement de temps à parler avec les gens plutôt que de méditer avec le reste de nous, et souvent ce que vous dites n'est pas vraiment du bon *Dhamma*. C'est plutôt une sorte de bavardage, ça discute dans le vide, comme de parler de la récolte de mangues de cette année ou de comment se vendent les poulets ou de donner un conseil à quelqu'un pour s'occuper de son buffle. A quoi sert de discuter tellement de la vie du nord-est de la Thaïlande ? Et puis il y a ce double critère autour des noix de bétel et des cigarettes quand vous êtes supposé être un exemple pour les moines. »

J'improvise un peu ici, mais soyez conscients qu'Ajahn Sumedho a raconté lui-même cette histoire un nombre incalculable de fois, et donc ce n'est pas de l'information privée.

Finalement il va au bout de sa longue liste bien détaillée prêt pour une froide rebuffade, ou même à être foudroyé. Dans des circonstances humaines normales, il est raisonnable de s'attendre à une telle réaction. Mais Ajahn Chah l'a regardé avec gentillesse et dit : « Eh bien je te suis très reconnaissant, Sumedho, d'aborder ces choses avec moi. Je vais vraiment considérer ce que tu as dit et voir ce qui peut être fait. Mais tu devrais aussi garder à l'esprit que peut-être c'est une bonne chose que je ne sois pas parfait. Autrement tu pourrais chercher le Bouddha quelque part à l'extérieur de ton propre esprit. » Il y eut un long et poignant silence. Puis le jeune Sumedho s'est retiré à la fois réconforté et calmé.

Entrer dans la pièce 101

J'ai mentionné la vision pénétrante qu'avait eu Ajahn Chah en étudiant avec Ajahn Mun durant les quelques jours passés avec lui : Il y a l'esprit, il y a les objets de l'esprit et les deux sont intrinsèquement séparés l'un de l'autre. Dans la terminologie Theravāda, une façon de l'écrire est : « Esprit avec un grand E », et les objets de l'esprit, où « esprit » est avec un petit « e ». La tradition Dzogchen a une façon similaire d'exprimer cette même vision : il y a l'esprit avec un petit

« e » et il y a l'essence de l'esprit. Le mot « esprit » est utilisé ici pour signifier l'esprit conditionné, l'esprit dualiste, et le terme « essence de l'esprit » est appliqué à l'esprit inconditionné. Il y a le conditionné et l'inconditionné. Comme vous le voyez, une résonnance puissante existe entre ces deux pratiques, bien que les mots soient utilisés de manières différentes.

Ajahn Mun l'exprima d'une autre manière, dans ses versets d'éveil appelés « La Ballade de la Libération des *Khandhas* » avec ce chant fabuleux :

Le Dhamma demeure en tant que Dhamma,

Les Khandhas demeurent en tant que Khandhas.

C'est tout.

En sanskrit ce serait les *skandhas* : le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales, la conscience. Et donc le *Dhamma* est le *Dhamma* et les *skandhas* sont les *skandhas*. Il y a le conditionné et l'inconditionné. Il y a l'esprit et l'essence de l'esprit. C'est ainsi. C'est tout ce que nous avons besoin de savoir.

Ajahn Chah avait entendu ceci d'Ajahn Mun et en avait été profondément affecté, et ensuite il avait souvent pour habitude de parler de l'occasion durant laquelle ce principe est devenu vraiment vivant pour lui. En Thaïlande, il y a une forte culture des fantômes. Bien que beaucoup parmi nous aient eu peur des fantômes quand nous étions de jeunes enfants, en Thaïlande les fantômes ont une présence culturelle très forte. Nous avions quelques histoires de fantômes plutôt effrayantes quand j'étais enfant, mais celles que les Thaïlandais racontent à leurs enfants sont vraiment horribles. Elles sont remplies de toutes sortes de sang et de boyaux, de démons et de malveillance. Chacun grandit avec cette sorte d'images, et donc culturellement il y a une immense peur des fantômes.

Cette peur avait vraiment perturbé Ajahn Chah. Il était moine depuis un certain temps et était bien conscient qu'il avait évité cette peur. C'était quelque chose qu'il n'avait jamais vraiment résolu. Quand il était un jeune enfant, il était connu pour être à la fois fort et

indépendant. En tant qu'adulte il était plutôt une forte tête. Bien à l'aise dans sa vie monastique, il était cependant terrifié par les fantômes et avait une très forte peur des cadavres. A chaque fois qu'il allait demeurer dans la solitude au sein de la forêt, il récitait des vers de protection pour tenir à distance les goules et les fantômes.

Étant le genre de personne qui va au bout des choses, il décida de traiter directement avec sa peur. Il traitait ses problèmes de cette manière à chaque fois qu'il y avait quelque chose qu'il avait besoin d'apprendre. Il décida qu'il avait évité sa peur des fantômes depuis suffisamment longtemps ; il allait la confronter une fois pour toutes.

Ajahn Chah décida de s'installer avec sa moustiquaire à l'extérieur du village où il demeurait jusque-là, sur l'emplacement du lieu de crémation. Il est probablement difficile pour nous de comprendre ce que cela pouvait être, mais le moine qui a écrit sa biographie dit que c'était un peu comme ce qui se passe dans le roman 1984. C'était la pièce 101 où vous rencontriez votre peur la plus viscérale, votre terreur la plus primordiale et sans nom. Aller s'établir au charnier était pour Ajahn Chah comme le protagoniste de 1984 entrant dans la pièce 101. Il dit que cela lui prit chaque pouce d'effort et toute sa volonté pour mettre un pied devant l'autre.

Alors que le jour tombait, son esprit hurlait : « Ne sois pas ridicule. Ne fais pas cela. Ce n'est pas bon pour ton *samādhi*. Sois raisonnable. Peut-être tu peux faire cela plus tard, l'année prochaine, lorsque tu auras davantage pratiqué. » Mais il avait décidé de rester et il a installé son emplacement pour camper. Une fois sa moustiquaire installée, il s'assit à l'intérieur.

Il y avait eu la crémation d'un jeune enfant ce jour-là. Durant les funérailles, Ajahn Chah allait bien parce qu'il y avait tout le monde autour. Puis chacun partit et il resta seul. Sa biographie contient une longue description de sa première nuit, emplie d'images terrifiantes et de la somme de pouvoir absolu dont il eut besoin pour tenir jusqu'au jour suivant. Ajahn Chah était tellement effrayé qu'il demeura immobile au même endroit. Quand ce fut l'aube, il se dit :

« Ah, je l'ai fait. J'ai fait mon truc de crémation. Je suis quitte. » Vous connaissez ce genre de réaction : « J'ai fait mon devoir. Ok, je suis qualifié maintenant. J'ai confronté ma souffrance. Je n'ai pas besoin de le faire à nouveau. S'il vous plaît puis-je partir maintenant, monsieur ? »

Mais Ajahn Chah réalisa : « Non, non, non. Ce n'est pas transcender la peur ; c'est juste l'endurer. Je n'en ai pas terminé avec cela. Je suis toujours autant terrifié. Je peux me donner l'excuse que je n'ai pas à le refaire, mais la terreur est toujours là et je suis déterminé à aller au travers. »

Il était vraiment satisfait d'avoir décidé de rester, puis il pensa : « Au moins il n'y aura pas une autre crémation ». Mais, à coup sûr, un adulte mourut ce second jour. Alors Ajahn Chah resta là durant cette crémation et puis à nouveau, chacun partit. Tout ce qu'il avait pour se protéger était sa pratique et sa moustiquaire. Maintenant vous pourriez penser qu'une moustiquaire ne procure pas beaucoup de protection. Mais ceux parmi vous qui ont campé dans les Himalayas ou à Yosemite ou dans quelque endroit où il y a des animaux sauvages dangereux savent que la plus petite couche de filet ou de plastique peut faire que vous vous sentez protégés. « Des ours grizzly ! Ah ! Pas de problème, facile. »

J'ai découvert ceci moi-même lorsque j'ai campé l'année dernière au milieu de notre forêt à Abhayagiri, où nous avons des ours et une variété de lion de montagne. Je campais près d'un petit cours d'eau dans les bois à environ un mile et demi de distance de quiconque, jeûnant pendant quelques jours et vivant de l'eau du ruisseau. Les deux premiers jours, chaque feuille et brindille qui tombait des arbres était l'équivalent d'au moins trois ours et un lion de montagne. Chaque fois. Quand la nuit tombait, les animaux triplaient en nombre. Après quelques jours je me suis habitué, mais croyez-moi, avoir une moustiquaire avec une bougie à l'intérieur fit que je me sentis comme à Fort Knox. Pas de problèmes. Éteignez la bougie et cela devient un peu plus épouvantable. Puis soulevez la moustiquaire et... vous avez quasiment 360° de vision.

Ajahn Chah a dit : « Ma moustiquaire me semblait comme une forteresse entourée de sept murs concentriques. Même la présence de mon bol d'aumônes était rassurante. » Il prit la résolution de rester assis là et de demeurer avec ses sensations, sachant que c'était la meilleure manière de traverser sa peur. La nuit précédente, alors qu'il était assis immobile, il y avait eu les bruits habituels des animaux, les criquets toute la nuit, et les feuilles et les brindilles tombant des arbres. Rien de spécial, juste des sons familiers. La seconde nuit, les choses ont changé. Il était assis là, autour de minuit, quand il entendit des pas. Quand vous vivez dans la forêt, vous savez quel animal fait quelle sorte de son. Vous connaissez la différence entre le son d'une biche et d'un ours. Les lézards et les serpents font des bruits très différents.

Ajahn Chah était assis pensant : « J'entends des pas, ce n'est pas un animal, c'est une créature à deux pieds, et la personne vient depuis le feu. » Alors il se dit : « Ne sois pas ridicule. Peut-être c'est un des villageois qui vient voir si je vais bien. Peut-être viennent-ils m'offrir quelque chose, et si c'est le cas ils vont arriver et dire hello ! » Quoi qu'il en soit, il était déterminé à juste rester assis avec les yeux fermés. Puis il a entendu ces pas – thump, thump, thump, thump – se rapprocher. Il a commencé à se tendre, la sueur coulait et il s'est dit : « Oh ! Ne panique pas, c'est juste un des villageois avec des pas lourds. »

Dans son esprit il pouvait voir le corps calciné. Il pouvait voir un squelette avec les intestins qui pendaient, des morceaux de chair, la peau et les yeux sortant sur la joue et une bouche à moitié brûlée. Alors qu'il sentait cette masse de chair marcher vers lui il s'est dit : « N'y crois pas, c'est juste ton imagination, stop. Sois stable, concentre-toi, et laisse partir cette peur. » Durant ce temps, les pas se rapprochaient de plus en plus. Ensuite il entendit les pas se déplacer autour de lui encore et encore – thump, thump, thump, thump – l'encerclant encore et encore. A ce stade, il était dans un état de peur blanche. Il était allé au-delà de l'anxiété. Son corps était inamovible, il était absolument rigide.

Ensuite cette présence est venue et s'est tenue juste devant lui. Ajahn Chah était toujours déterminé à garder les yeux fermés. A ce stade il était tellement accablé de peur que cela éclata. Le système de la peur tournait à plein pouvoir quand tout à coup il eut cette pensée : « Toutes ces années j'ai récité : le corps est impermanent, la sensation est impermanente, les perceptions sont impermanentes. Le corps n'est pas le soi, les sensations ne sont pas le soi, les perceptions ne sont pas le soi, les formations mentales ne sont pas le soi, la conscience n'est pas le soi. » Donc il n'était pas seulement effrayé, il était aussi très concentré et très alerte. La vision pénétrante a éclaté dans sa conscience : « Même si un terrible monstre macabre m'attaque, tout ce qu'il peut attaquer est ce qui n'est pas moi. Tout ce qu'il peut blesser est le corps, les ressentis, les perceptions, les formations mentales et la conscience. C'est tout ce qui peut être endommagé, et ce n'est pas moi, ce n'est pas le soi. Cela qui connaît toutes ces choses ne peut pas être touché. »

Et instantanément les sensations de terreur se sont évaporées. C'était comme allumer une lumière. Cela disparut complètement et il entra dans un état de félicité incroyable. Il passa directement de la souffrance totale, *dukkha* – douleur et peur incandescente – à une félicité extraordinaire. Son esprit était alerte, et les pas qu'il avait entendus auparavant – thump, thump, thump, – diminuèrent. Finalement les pas disparurent. Il n'a jamais trouvé leur source.

Ajahn Chah demeura assis là sans bouger jusqu'à l'aube. Durant la nuit il plut. Les larmes de joie coulaient sur son visage, mêlées à la pluie. Rien au monde n'aurait pu le faire bouger.

> Comparer cette expérience de libération de la peur avec la terreur abjecte de la première moitié de la nuit marqua au fer rouge en lui le fait que le Bouddha est notre véritable refuge. L'esprit de Bouddha est notre refuge. C'est le lieu de sécurité. Ou comme le premier Tsoknyi Rinpoché a dit : « Il n'y a rien d'autre à rechercher. Demeure en ton propre lieu. » Et il réalisa : « C'est cela. Quelle que soit la situation, peu importe ce que je rencontre, c'est juste une question de faire cela, de me rappeler cela. »

La peur de l'échec

Ceci est une histoire plutôt dramatique. Nous pourrions penser : « Les charniers de crémation, les fantômes, qu'ai-je à voir avec tout cela ? ». Alors peut-être puis-je rendre cet enseignement plus proche de nous. J'aime citer un petit fait que je trouve extrêmement significatif. Il y a quelques années, une enquête a été menée sur quelques milliers de personnes. Je pense que cela a été conduit par le département de psychologie de Harvard. Le but de cette enquête était de découvrir ce qui effraie les gens. Parmi les dix choses les plus mentionnées, mourir du cancer était le numéro quatre. J'ai oublié ce qu'était le numéro trois, le numéro deux était une guerre nucléaire. Le numéro un était la peur de parler en public.

Cela dit essentiellement que nous sommes davantage préparés à vivre avec l'idée de la destruction de la planète entière que nous ne sommes préparés à vivre avec la gêne publique (aussi connue comme la mort de l'ego dans certains cercles). N'est-ce pas intéressant ? Les autres, parmi les dix les plus mentionnées, étaient des choses comme de perdre toutes nos possessions ou d'être physiquement attaqué. Aucune de ces choses ne sont souhaitables mais il est notable que le numéro un était la peur de parler en public. Nous sommes davantage effrayés de mourir sur scène que nous ne le sommes de notre mort physique.

Pour une bonne part, ceci découle du fait que, de nos jours, la mort physique est abstraite dans la société américaine. Même lorsque vous êtes dans le cercueil, vous êtes supposé avoir l'air d'être sur le point d'aller danser. Vous êtes habillé d'une belle robe ou d'un costume, il y a un petit œillet sur votre revers et vous êtes maquillé et prêt à partir.

Vieillir n'est également pas à la mode. Et si un patient meurt, le docteur a échoué. Il n'y a pas la reconnaissance que la cause de la mort est la naissance. Culturellement nous maintenons un déni massif de la mort physique et elle est hors de vue pour nombre d'entre nous. C'est juste une abstraction. Beaucoup parmi nous

vivent sans aucun contact avec la mort physique. Si vous ne travaillez pas dans un hôpital ou une maison de retraite, vous pouvez très bien passer toute votre vie sans voir un cadavre. Ma mère a dit que lorsque mon père est décédé à l'âge de quatre-vingt ans, c'était le premier cadavre qu'elle ait jamais vu.

Peut-être ce déni est-il en lien avec la peur de l'échec. Réfléchissez juste ; combien de fois avez-vous entendu dire ou bien vous êtes-vous dit : « Bon, cela ne me fait rien de mourir ; je souhaite juste ne pas expérimenter beaucoup de douleur. Je ne suis pas vraiment effrayé par la mort. » Mais si vous demandez à quelqu'un : « Comment vous sentez-vous à propos de l'échec ? Comment vous sentez-vous quand vous vous rendez ridicule en public ? Comment vous sentez-vous si vous lancez un projet et qu'il s'écroule ? Comment vous sentez-vous lorsque votre amoureux vous rejette ? Comment vous sentez-vous lorsqu'on vous dit que ce que vous avez fait ou que ce que vous représentez est complètement inutile et même ennuyeux ? Vous sentez ? On a juste à dérouler quelques-uns de ces scénarios. On a tous nos préférés comme : « Je ne suis plus une personne très attirante ; j'avais plutôt une belle apparence mais maintenant tout a disparu, tout est parti. » Nous pouvons voir qu'il y a davantage d'identification avec notre apparence, notre personnalité et notre ego, qu'avec la vie même de notre corps. En tout cas pour la plupart d'entre nous, c'est le cas.

Ainsi, il peut être plus habile et approprié de travailler avec les situations où l'ego est défié, plutôt que de rechercher une mise en danger physique ou des sports aventureux. En ce qui me concerne, j'ai réalisé que j'avais eu une peur de l'échec toute ma vie. J'ai découvert que j'étais compétent dans beaucoup de choses mais je pouvais voir que je ne choisissais que les choses que je pouvais réussir. Je ne participais pas dans les choses où je n'étais pas compétent. Bien établi dans la vie monastique, je pouvais voir qu'il y avait ce sérieux investissement dans une bonne apparence tout le temps. Les enseignants du *Dhamma* savent que l'on est exposé de la façon la plus radicale lorsque l'on donne des énoncés du *Dhamma*.

Quand j'ai commencé à le faire, j'ai remarqué que je donnais un enseignement et ensuite, bien qu'il semble que cela se soit bien passé, je recherchais plus de validation que ce que ma propre intuition me procurait. Parfois, particulièrement dans les monastères, les personnes peuvent ne pas être très réactives. Les lumières sont faibles, vous êtes là sur le haut siège, et vous ne pouvez pas vraiment voir si les moines et les nonnes sommeillent. La posture monastique, très relâchée, est bien équilibrée mais totalement inconsciente. En tout cas après mes exposés, je me retrouvais à Amarāvati, dans le petit vestibule, me tenant à côté de la porte. Tous les moines devaient passer par cette pièce pour quitter le bâtiment. J'errais dans un état nébuleux de peur et d'anxiété. « Oh mon Dieu, est-ce que les gens ont aimé ? Qu'est-ce qu'ils ont pensé de moi ?»

Il suffisait que quelqu'un dise : « Grand exposé ! » et alors ah ! Félicité. Parfois ce n'était pas avant le jour suivant. Les gens marchaient à côté de moi et j'étais toujours tendu, ne sachant pas ce qu'il en était de l'exposé : « Est-ce que j'ai tout gâché ? Est-ce que les gens pensent que je suis un idiot complet ? » Et alors quelqu'un venait vers moi et me disait : « Vous savez, ce que vous avez dit la nuit dernière était la chose la plus utile que j'aie jamais entendue. C'était vraiment un trésor. » Ah ! À nouveau la félicité. « Quelle nonne avisée et pleine de discernement ! Elle comprend vraiment le *Dhamma*. »

Ce que je voulais vraiment dire c'était : « Merci de prendre soin de mon ego. » J'ai commencé à remarquer cet aspect et j'ai réalisé : « Eh, ceci nécessite un peu d'attention. »

Nous avions une grande réunion après le petit déjeuner chaque jour, durant laquelle Ajahn Sumedho donnait des enseignements et nous organisions la journée de travail. Ajahn Sumedho était au centre du groupe et le reste de la communauté autour de lui. J'étais près de lui sur un côté. De temps en temps il y avait une opportunité pour un commentaire ou une plaisanterie et je sautais dessus et faisais une remarque. J'ai commencé à me rendre compte que

lorsque je disais quelque chose et que tout le monde riait, je ressentais un certain enthousiasme, comme le chat qui a obtenu la crème : « Oh, c'est si bon ». Et j'ai commencé à réaliser que c'était plutôt maladif. J'étais tellement attaché à cette sensation agréable – « Est-ce qu'Amaro n'a pas été bon ? Il a gagné un point là ! » De la même façon, si je disais quelque chose que je croyais plein d'esprit mais qui tombait complètement à plat, je me retrouvais brisé en mille morceaux. « Oh mon Dieu, c'est terrible, c'est un désastre. » Et cela ne prenait même pas la forme de mots. C'était une sensation d'anéantissement. J'ai commencé à réaliser : « Oh, je cours après un sentiment avec une grande véhémence et je fuis l'autre. Intéressant. »

Alors j'ai pris la décision consciente de délibérément me permettre d'échouer. Cette approche m'a demandé beaucoup. C'est vrai, ce n'était pas aussi dramatique que pour Ajahn Chah dans le charnier, mais pour moi ça l'était. J'ai commencé à prendre davantage de risques en me mettant dans des situations où je savais ne pas être particulièrement adroit et en permettant à mon égocentrisme d'être vu et en apprenant à juste demeurer avec cette sensation d'être bouleversé quand l'ego est mis en morceaux (quand par exemple, l'ego ne recevait pas ce qu'il voulait ou les compliments qu'il espérait). En fait, cela prit un certain temps pour que je sois juste capable de demeurer avec ces ressentis qui murmuraient et jacassaient en moi ne serait-ce que cinq ou dix minutes. J'ai finalement réalisé : « C'est juste un ressenti ». Et ensuite alors que je me tournais vers les sentiments et que je me permettais de risquer un peu plus, j'ai commencé à voir combien d'énergie j'avais mis dans l'évitement. Il y avait eu un puissant courant sous-jacent de peur et de terreur.

Se tourner vers le sentiment, accepter sa présence, voir l'évitement comme Ajahn Chah l'avait fait dans le lieu de crémation était la moitié de la solution. Après un certain temps, j'ai commencé à voir ceci comme une opportunité pour contempler l'écroulement du programme de l'ego. A ma surprise, au bout d'environ deux ans,

j’ai commencé à éprouver un certain goût à être mal compris ou mal perçu par les personnes qui ne m'aimaient pas, ou me critiquaient, c'était incroyable. Je ne dis pas cela parce que c'est une sorte d’aboutissement, mais c’était renversant pour moi. Le cœur se réjouit dans la vision de la réalité des choses plutôt que dans la flatterie de l’ego.

Donc, quant à l'apprentissage de la confiance en la qualité du connaissant, en l'établissement de *rigpa*, un des domaines les plus difficiles est celui de l’ego. Tout le domaine du « moi faisant des choix », « moi ayant du succès », « moi échouant », tout ce qui est chargé de « je », « moi », « mon » et d'appropriation est très intéressant à investiguer. Lorsque nous faisons un choix qui reçoit l’étiquette de succès, nous nous sentons magnifiques. Il y a un enthousiasme chaleureux, doré, qui nous fait nous sentir si bien. Et quand nous faisons un choix où nous prenons une décision qui échoue, nous prenons l'échec personnellement. « J’ai échoué. » Et cependant rien de tout ceci n’est en dehors de la vision profonde. Chaque endroit où le sentiment de l’ego apparaît nécessite d’être porté à la conscience, de telle sorte que cela n'obstrue pas la luminosité naturelle innée et spacieuse. Peu importe combien dense et épais le sens du soi semble être, en fait il est transparent. N’est-ce pas un grand soulagement de découvrir qu’il en est ainsi ?

Chapitre sept

Sortir du Cycle

Dans le monde bouddhiste Theravāda, le *sutta* de l'Amour Bienveillant est l'un des plus connus, aimés et récités parmi tous les discours du Bouddha. Je connaissais la version pali depuis longtemps, mais lorsque ma communauté l'a traduite en anglais et que nous avons commencé à le réciter régulièrement, j'ai été frappé de voir que seulement quatre-vingt-dix pour cent du texte concernait la bienveillance pour tous les êtres.

La première partie est une description directe du rayonnement de cette qualité de pur amour. Par exemple :

Souhaitant :

Puissent tous les êtres demeurer dans le bien-être,

Dans la sécurité et le contentement.

Quels que soient les êtres sensibles,

Faibles ou forts, sans en oublier un seul,

Le grand ou le puissant, le moyen, le court ou le petit,

Visible ou invisible,

Ceux vivant proche ou au loin,

Ceux qui sont nés et ceux qui vont naître,

Puissent tous les êtres demeurer dans le bien-être !

Mais ensuite les quatre dernières lignes du *sutta* présentent un message très différent :

En ne s'attachant pas à des vues fixes,

Celui au cœur pur, ayant la clarté de vision,

Étant libéré de tous les désirs sensoriels,

Ne renaîtra pas à nouveau dans ce monde.

Jusqu'à ces quatre dernières lignes, s'écoule un flot de pensées, un sentiment profondément inspirant que le Bouddha encourage pour chacun de nous. Cela continue encore plus exalté et lumineux, et soudain survient la conclusion : « Ne renaîtra pas à nouveau dans ce monde. » C'est un changement de direction radical et assez déconcertant. Qu'est devenue la notion d'aimer tous les êtres ? Quelque chose d'autre est entré en jeu, mais qu'est-ce que c'est ?

Ces dernières lignes nous rappellent une notion que beaucoup d'entre nous aimerions oublier : la notion de ne pas renaître. Ceci n'a pas vraiment pris racine en Occident en tant qu'idéal culturel. Une retraite confortable, une bonne couverture médicale sont en revanche très populaires. Il n'y a rien d'erroné avec ces choses, mais elles ne sont pas le but de nos vies.

> En particulier dans le monde bouddhiste occidental, nous ne pensons pas en termes de naissance et mort. Peut-être avons-nous une vague idée qu'après la mort quelque chose peut se produire, mais nous ne sommes pas très sûrs de ce que c'est, et la plupart d'entre nous ne semblent pas y accorder beaucoup d'intérêt. Nous sommes concernés principalement par notre pratique, ce qui est très bien, mais même cette focalisation importante n'est pas la culmination. Il peut donc être utile de prendre du recul et de considérer notre conditionnement culturel et comment ceci a un impact sur notre compréhension de ce que signifie « ne pas avoir à renaître. »

Affirmation et négation de la vie

L'Occident favorise une culture très portée sur l'affirmation de la vie. Nous considérons nos vies et le monde et nous voulons respecter toutes les choses vivantes, développer un sens d'amour, d'unité, et être un avec la

nature. Nous développons la compassion pour nos corps et faisons en sorte d'être en bonne santé et heureux. Avoir une « vie remplie » signifie faire beaucoup de choses, avoir du bon temps, et se sentir contenté. Bien sûr ce sont des généralisations. Néanmoins, elles reflètent la culture qui nous entoure. Et lorsqu'est suggéré que le couronnement du chemin est de ne pas avoir à renaître, les gens disent souvent : « Oh, en fait je préférerais revenir. Maintenant que je suis au point et que je me suis familiarisé avec l'activité dans le monde humain, pourquoi voudrais-je l'abandonner ? » Cet état d'esprit peut nous incliner à éprouver de la déception et à ressentir fortement que cet enseignement va à l'encontre de la notion que la vie est bonne. Certains protestent : « Il y a tout le mouvement écologique dont il faut s'occuper, et le projet d'aimer la planète et de prendre soin de la nature. Pourquoi voudrais-je quitter ceci à tout jamais ? »

De telles réponses peuvent avoir une forme de légitimité. Certaines traductions des enseignements Theravāda, particulièrement dans les commentaires, donnent l'impression que le monde matériel est une expérimentation ratée. Si vous parvenez à vous en sortir, vous ne regardez pas en arrière. « Bye-bye, je m'en vais, bonne chance à vous tous qui restez derrière. » C'est plutôt une façon grossière de le dire, mais cet aspect des choses est là. Lorsque c'est présenté ainsi, certains disent : « Eh bien c'est étrange, de quoi s'agit-il ? »

A travers les générations, les gens se sont connectés aux enseignements Theravāda et sont tombés amoureux de la méditation et de nombreux principes, cependant quand ils entendent parler de la non-renaissance, certains entrent dans un mode de doute majeur. Les choses prennent une nuance négative : « Hum, je ne suis pas très sûr, peut-être le Bouddha était-il secrètement un grincheux qui voulait simplement sortir de tout cela, qui voulait juste ne pas s'en faire. »

La critique envers le Bouddhisme comme étant nihiliste n'est pas du tout réservée à notre époque. Le Bouddha était régulièrement accusé d'être un nihiliste, et d'avoir une vue négative de la vie et du monde. Il répondait en expliquant que c'était une mauvaise compréhension de l'enseignement. « Ceux qui disent que j'enseigne l'annihilation d'un être existant ne me comprennent pas, ne me représentent pas. Ils n'enseignent pas ce que j'enseigne. Ils ne disent pas ce que je dis. » (M 22.37)

L'analogie du Bouddha – le serpent et la corde – est très à propos ici.

Supposons que vous marchez dans l'herbe quand soudainement vous voyez une forme circulaire sur le chemin. Cela ressemble à un serpent, et vous êtes tétanisés de peur. Mais lorsque vous vous rapprochez, vous voyez que ce n'est pas du tout un serpent, c'est juste un morceau de corde. Vous éprouvez un immense soulagement à travers tout le corps et la peur disparaît. Tout est à nouveau ok. Après avoir offert cette analogie, le Bouddha posait la question : « Qu'est devenu le serpent lorsque le morceau de corde a été reconnu ? » La réponse est « rien ». Rien n'est arrivé au serpent puisqu'il n'y en a jamais eu un.

Donc, pareillement, quand les gens demandent : « Que devient le soi lorsque le corps meurt ? » la réponse est fondamentalement la même. Toute la conception du soi est basée sur une mauvaise appréhension, donc la question ne peut s'appliquer. La façon dont nous considérons nos « soi » est une méprise fondamentale qui nécessite d'être corrigée. La pratique consiste à apprendre à voir clairement, à s'éveiller à ce qui est vraiment.

Il y a un personnage connu dans les enseignements Theravāda nommé Vacchagotta. Il était membre d'une autre secte et était l'un de ces yogis errants qui venaient souvent écouter les enseignements du Bouddha. A différentes reprises il vint et lui posa des questions. Une fois il s'approcha du Bouddha et demanda : « Qu'arrive t'il aux Êtres Éveillés après la mort de leur corps ? »

Vacchagotta était en quête d'une forme de réponse : « Est-ce qu'ils réapparaissent dans une autre forme d'existence ? Le Bouddha dit : « Réapparaître ne peut s'appliquer. »

Vacchagotta essaya à nouveau et demanda : « Est-ce qu'ils ne réapparaissent pas quelque part ? » Le Bouddha dit : « Ne pas réapparaître ne peut s'appliquer. »

En chercheur persévérant, Vacchagotta essaya ensuite : « Alors est-ce que à la fois ils réapparaissent et ne réapparaissent pas ? » Le Bouddha répondit : « A la fois réapparaître et ne pas réapparaître ne s'applique pas. »

Vacchagotta demanda à nouveau : « Est-ce qu'à la fois ni ils réapparaissent, ni ils ne réapparaissent pas ? » Et le Bouddha dit : « Ni réapparaître, ni ne pas réapparaître ne s'applique pas. » Cette fois-ci Vacchagotta abandonna : « Je suis vraiment confus. Comment cela peut-il

être, au moins l'une de ces quatre propositions doit être applicable. »

« Ce n'est pas le cas, Vacchagotta » dit le Bouddha. « Laisse-moi te donner un exemple. Suppose que nous ayons un petit feu qui brûle ici, fait d'herbes et de branchages. Et je te dis : « Avons-nous un petit feu ici ? » Tu dirais : « Oui, il y a un feu ici. » Si nous éteignons le feu, et que je te demande : « Où est allé le feu, est-il allé au nord, au sud, à l'est ou à l'ouest, que répondrais tu ? »Vacchagotta dit : « Eh bien la question ne peut s'appliquer, il n'est allé nulle part. Il s'est juste éteint. » Le Bouddha dit : « C'est exactement ainsi, Vacchagotta. La façon dont tu as énoncé ta question présume une réalité qui n'existe pas. Par conséquent on ne peut répondre à ta question dans ses propres termes. 'Réapparaître' ne s'applique pas ; 'ne pas réapparaître' ne s'applique pas... » (M72.16-20)

> C'est un point sur lequel le Bouddha était extraordinairement minutieux. Peu importe le nombre de fois où il était mis au défi, quelle que soit la situation, il n'essayait jamais de décrire comment cela est. Les gens demandaient : « Alors, vous faites toute cette pratique, faisant des efforts durant des années et des années, pratiquant la méditation marchée et assise, tenant toutes ces règles. Finalement vous sortez du cercle, et ensuite, et ensuite ? » Et le Bouddha répondait : « On ne peut rien en dire, on ne peut s'y référer. » (par exemple, M63, S44, et A10.95.) Et ensuite il encourageait les personnes à poursuivre leur méditation. Ne pas obtenir de réponse à un tel questionnement peut être très frustrant et vraiment tourner en boucle dans l'esprit.

Le non-révélé

Quand j'ai pris contact pour la première fois avec ces enseignements en Thaïlande, j'ai pensé qu'il y avait peut-être une transmission orale secrète qui était passée à travers les âges. Peut-être Ajahn Chah était l'un de ceux qui avaient reçu cet enseignement secret et qui l'avaient sous le manteau. Ce n'était pas du domaine public, bien sûr, mais réservé uniquement à ceux qui étaient réellement engagés, aux méditants avancés. Je pensais que si je restais suffisamment longtemps, je pourrais obtenir l'information en exclusivité. Comme vous pouvez le voir, j'avais mon propre style de confusion à propos de ce que le Bouddha avait enseigné.

Puisque le Bouddha refusait constamment de répondre à certaines questions, de nombreuses personnes pensaient qu'il ne connaissait vraiment pas les réponses. A nouveau les enseignements avaient pour eux une nuance nihiliste : la disparition du soi, ne pas avoir à renaître, et pas même un brin de félicité éternelle. On pouvait sentir que toute cette histoire de sortir du cercle était un peu rebutante. Et c'est quelque chose auquel les maîtres du Theravāda se sont référés encore et encore. Les gens aiment l'idée d'aller au paradis, mais ils ont peur de trop méditer parce qu'ils pourraient finir par arriver dans une des hautes sphères de Brahmā et avoir la nostalgie de leurs familles, de leurs époux et de leurs enfants. Qui sait ce qui va se passer s'ils réalisent le *nibbāna* ? Parce qu'alors vous êtes vraiment parti. Au moins dans les sphères divines, vous pouvez avoir votre famille et vos amis avec vous, et vous pouvez tous demeurer là dans la félicité pour quelques milliers d'éons. Mais le *nibbāna*, ça c'est vraiment sérieux. C'est comme une cloche qui sonne et vous dites au revoir à tout.

C'est la même chose dans les cultures asiatiques, cela revient encore et encore – les gens ont souvent peur du *nibbāna*. Il y a ces dialogues hilarants entre des chercheurs et des grands maîtres : « Pensez-vous que le Bouddha vous aurait promis quelque chose ou encouragé à faire quelque chose qui serait vraiment horrible ? » Ils disent « Oh non, non, bien sûr, il ne l'aurait pas fait. » « Alors voulez-vous parvenir au *nibbāna* ? » Et leur réponse est : « Non. On va d'abord aller au paradis. » C'est comme s'ils voulaient arriver à passer un peu de temps dans une de ces maisons de retraite où l'on peut jouer au golf, nager dans les lacs, apprécier les jardins avec de belles fleurs, de merveilleuses personnes et un bel environnement. Alors, quand ils seront fatigués de tout cela, peut-être le *nibbāna* deviendra-t-il plus attractif.

J'ai récemment terminé l'édition d'une nouvelle bouddhiste qui avait été écrite en 1906. A cette époque, il y avait beaucoup de critiques du Bouddhisme par l'institution chrétienne. Il était vu comme un enseignement négatif, nihiliste, et le *nibbāna* était

considéré comme une sorte de glorieuse extinction. L'auteur fait un bon travail de correction de cette mauvaise compréhension.

La principale intrigue de cette nouvelle est le héros Kāmanīta qui rencontre le Bouddha sans le savoir. Avant leur rencontre, Kāmanīta s'était déjà intérieurement engagé à être un disciple du Bouddha. Sachant qu'il était le plus grand maître alentour, et convaincu que le Bouddha avait promis une vie éternelle et bénie après la mort, Kāmanīta partit à sa recherche. Après quelques années d'errance, le héros s'arrête une nuit dans une petite *dharmasālā*, un abri pour les pèlerins, à la maison d'un potier. Il se trouve que le Bouddha voyageait dans la même ville, et qu'il s'arrêta au même moment dans ce refuge.

Les voisins de chambre commencèrent à parler, et le Bouddha s'informa : « Qui es-tu et d'où viens-tu ? »

Le jeune homme répond : « Mon nom est Kāmanīta. Je suis un disciple du Bouddha Gotama. »

« Oh ! » dit le Bouddha, « l'as-tu déjà rencontré ? »

« Non, » dit Kāmanīta, « Malheureusement, je ne l'ai jamais rencontré. »

« Si tu le rencontrais, est-ce que tu le reconnaîtrais ? »

« Je ne le pense pas. »

« Alors, pourquoi es-tu un disciple du Bouddha ? »

« Il enseigne la félicité au début, la félicité au milieu, la félicité à la fin. Et après une vie de dévotion sincère, on peut espérer une vie éternelle et bienheureuse après la mort. »

« Oh, vraiment », dit le Bouddha. Ayant le sens de l'humour, le Bouddha n'a pas révélé qui il était. Il laisse Kāmanīta parler un peu plus. Puis le Bouddha dit : « Bien, je pourrais te rapporter l'enseignement du Bouddha si tu veux. »

« Vraiment, ce serait merveilleux. » dit avec enthousiasme

Kāmanīta. (Cette partie initiale de l'histoire provient du *Sutta* M140.)

Le Bouddha donne tout d'abord son enseignement sur les Quatre Nobles Vérités. Puis il enseigne les trois caractéristiques : *anicca, dukkha,* et *anattā*. Finalement, il enseigne l'origine interdépendante. Durant ce temps, Kāmanīta devient agité et pense : « Oh, ça ne semble pas juste du tout, je n'aime pas cela. » Il maintient la pression sur le Bouddha : « Et après la mort ? Peut-être la vie est-elle insatisfaisante, mais qu'en est-il après la mort ? »

Le Bouddha répond simplement : « Le Maître n'a rien révélé concernant ceci. »

« Mais c'est impossible, dit Kāmanīta, il a dû dire quelque chose, comment pouvez-vous continuer d'avancer s'il n'y a pas une vie de félicité éternelle ? »

Le Bouddha propose une analogie pour illustrer ce point : « Si une maison est en train de brûler et que le serviteur court pour prévenir le maître qu'il leur faut tous partir immédiatement, il serait ridicule pour le maître de répondre à l'urgence en demandant : « Est-ce qu'il y a un orage dehors ou bien est-ce que c'est une belle nuit éclairée par la lune ? » – impliquant que dans le premier cas, il choisirait de ne pas partir.

On pourrait en conclure que le maître de la maison ne comprend pas la gravité de la situation. Autrement il ne donnerait pas une telle réponse insensée ; il n'ignorerait pas la réalité. Dans la même veine, le Bouddha dit à Kāmanīta : « Toi aussi tu devrais agir comme si ta maison était en flammes, et quel est ce feu ? Le monde ! Et qu'est-ce qui a allumé ce feu ? C'est la flamme du désir, la flamme de la haine, la flamme de l'ignorance. »

Il mit aussi l'accent sur le fait que, si le Tathāgata avait parlé en termes d'une « vie éternelle et bienheureuse », beaucoup de ses disciples auraient été enthousiasmés par l'idée, mais auraient eu la tendance à s'y attacher avec un désir passionné qui aurait perturbé

toute paix véritable et toute liberté. Ainsi ils auraient été empêtrés dans le puissant filet de la soif pour l'existence. Et, ainsi attachés à l'idée d'un au-delà pour lequel ils auraient nécessairement dû emprunter les couleurs de cette vie, ils ne se seraient pas accrochés au présent, poursuivant cet au-delà imaginaire.

Kāmanīta s'est offensé de ce qui avait été enseigné et refusa de le croire. Il demeura convaincu que le véritable enseignement du Bouddha guidait vers une vie éternelle emplie de joie suprême. C'est une longue, longue histoire, mais l'idée maîtresse est que Kāmanīta faisait la même expérience que beaucoup de personnes. Il rencontre cette expression supposément négative et ne veut pas lâcher la notion de félicité éternelle. Ce n'est que plus loin dans le livre que l'on voit Kāmanīta réaliser qu'il a en fait partagé sa chambre avec le Bouddha et a reçu directement les enseignements véritables.

> Cet échange et d'autres comme celui-ci m'ont rendu perplexe durant quelques années. Pourquoi est-ce que le Bouddha n'a pas juste dit quelque chose à ce propos ? Chaque tradition religieuse a sa propre façon d'exprimer la destination du chemin. Ce que nous trouvons dans le Bouddhisme Theravāda, c'est que nous avons à comprendre ce que signifie renaître, et cesser de le faire.

Ce qui ne peut être appréhendé

En deux autres passages, le Bouddha est interrogé de la même façon à propos de la nature d'un être éveillé après la mort, et il en révèle un peu plus. Il dit : « Untel, après la dissolution du corps après la mort, passe au-delà de ce que peuvent en connaître les humains et les dieux. » (D1.3.73). A un autre endroit, un jeune homme appelé Upasiva lui demande : « Ceux qui ont atteint la fin, n'existent-ils plus ? Ou sont-ils devenus immortels, parfaitement libres ? »

Le Bouddha répond : « Il n'y a aucun critère par lequel puissent être mesurés ceux qui sont parvenus à la fin. Ce dont on pouvait parler n'est plus là. Vous ne pouvez pas dire « ils n'existent pas »,

mais quand tous les modes d'être, tous les phénomènes, se sont éteints, toutes les façons d'en parler ont disparu également. » (SN1076)

C'est à quoi se réfère le *parinibbāna ;* c'est ici que les mots et les pensées n'ont plus cours. C'est la zone de *rigpa*. Tout le langage est basé sur les conceptions dualistes, et le Bouddha est vraiment résolu lorsqu'il dit : « Toutes les façons d'en parler ne sont plus, elles aussi. » Au-delà, le bus ne roule plus, c'est la fin, la frontière. Le langage et le concept peuvent s'appliquer jusqu'à ce point mais pas au-delà. J'ai contemplé ce principe au cours des années et cela a commencé doucement à prendre sens. Maintenant, j'ai un profond respect pour le fait que le Bouddha n'ait absolument rien dit, et je sens que c'est à travers une fidélité absolue à la réalité qu'il était ainsi résolu lorsqu'il disait : « Non, rien ne peut en être dit. Aucune image, aucune forme, aucune description, ne peut en donner la marque. Aucune ne peut représenter la réalité. »

Dans une autre situation, un des disciples du Bouddha fut questionné : « Que dit votre maître à propos de ce qui advient d'un être éveillé lorsqu'il meurt ? » Le disciple répond : « le Tathāgata n'a rien révélé concernant ceci. » Les questionneurs dirent alors : « Vous devez être nouvellement ordonné ou, si vous êtes un ancien, vous devez être très incompétent. » Ils se levèrent promptement et partirent. Le disciple vint voir le Bouddha pour vérifier s'il a répondu avec justesse et le Bouddha le questionne en détail.

Il demande : « Ici et maintenant, Anurādha, avec le Tathāgata assis en face de toi, peux-tu vraiment dire que le Tathāgata *est* les cinq *khandha* (le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience) ? »

« Non, on ne peut vraiment pas dire cela. »

« Peux-tu dire que le Tathāgata est *dans* les cinq *khandha*? »

« Non, on ne peut vraiment pas dire cela. »

« Peux-tu dire que le Tathāgata est *séparé* des cinq *khandha ?* »

« Non, on ne peut vraiment pas dire cela. »

« Peux-tu dire qu'il *possède* les cinq *khandha ?* »

« Non, on ne peut pas dire cela. »

« Peux-tu dire qu'il ne *possède pas* les cinq *khandha ?* »

« Non, on ne peut pas dire cela non plus. »

Le Bouddha ensuite dit : « Si le Tathāgata n'est pas en vérité appréhendable pendant qu'il est assis ici et maintenant en face de toi, alors d'autant plus après la dissolution du corps à la mort, que pourra-t-on en dire ? » (S 22-86)

Le Bouddha essaie de décourager l'habitude de remplir l'espace avec des idées ou toutes sortes de croyances et de formes. Il encourage plutôt une réalisation directe de la vérité, afin que nous connaissions par nous-mêmes ce qu'est cette qualité transcendante.

Il nous encourage à établir cette aptitude à connaître *rigpa*. Plutôt que de créer une idée à propos de quelque chose, une image, une mémoire, ou un projet pour l'obtenir, il nous est nécessaire de continuellement nous tenir éveillé à cela, de continuellement y revenir. Et ceci, en soi-même, est indescriptible. Nous pouvons parler de choses comme le connaissant, la vacuité, la lucidité, la clarté etc, mais lorsque l'esprit est totalement éveillé à sa propre nature, les mots n'ont plus cours. C'est un événement qui se place à l'horizon et marque une frontière avec ce qui est au-delà de la sphère des mots.

> Lorsque l'esprit est réellement éveillé, est-ce que nous nous évaporons, ou sommes-nous congelé ? Non. En fait, nous sommes plus vivants que nous ne l'avons jamais été auparavant. Il y a une qualité de vivacité, en même temps qu'une absence totale de définition. A ce moment-là, nous ne sommes ni masculins, ni féminins, ni vieux, ni jeunes, nous ne sommes en aucun endroit. Il n'y a pas de temps, c'est sans propriétaire. Lorsque nous faisons cette expérience, est-ce que c'est agréable ? Pour moi ça l'est, c'est très agréable. Ce résultat découle d'en avoir fini avec la renaissance.

Le processus de renaissance

Lorsque nous parlons de naître à nouveau, nous nous référons à ce moment où la saisie se produit, et le cœur est piégé et emporté. Le verset à la fin du *Mettā Sutta* nous encourage à relâcher la saisie et ainsi à ne pas reprendre naissance. Ne pas reprendre naissance est comme l'apogée du pur amour de *rigpa*. Nous ne nous identifions avec aucun des aspects internes, externes, psychologiques, de nos corps, de nos pensées, ressentis, émotions, champs de Bouddha, ou quoi que ce soit. Aussitôt qu'il y a formulation, cristallisation, il y a naissance.

Quelles sont les quatre formes de saisie ? Elles sont :

kāmupādāna : saisie des plaisirs sensoriels ;

diṭṭhupādāna : saisie des vues et des opinions ;

sīlabbatupādāna : saisie des conventions, des gourous, des techniques méditatives, d'une éthique, d'une forme religieuse spécifique ; et

attavādupādāna : saisie de l'idée d'un soi.

Les quatre derniers vers du *Mettā Sutta* concernent la fin de la saisie :

En ne s'attachant pas à des vues fixes (*diṭṭhupādāna*),

celui au cœur pur (*sīlabbatupādāna*, agrippement aux vertus, à l'éthique, aux règles, aux formes),

ayant la clarté de vision (ceci est en rapport avec la saisie du soi, *attavādupādāna*),

étant libéré de tous les désirs sensoriels (*kāmupādāna*),

ne prend pas renaissance dans ce monde (dès lors que la saisie cesse, de même cesse la renaissance).

Il n'y a aucune perte de *rigpa*. Si *avijjā*, l'ignorance, ne s'élève pas, il n'y a pas d'ignorance. Aussitôt que l'ignorance débute, le

processus de renaissance est enclenché. La renaissance ne peut se produire sans ignorance et saisie.

Le Bouddha a découvert un moyen de révéler le chemin vers la liberté. Cette vision profonde, apparue lors de son Éveil, a été formulée en termes du processus d'origine interdépendante.

La première semaine après son Éveil, il est resté assis sous l'arbre de la Bodhi, investiguant le schéma suivant lequel *dukkha*, la souffrance, s'élève.

Au début, dès lors qu'il y a ignorance, *avijjā*, alors *sankhārā* (les formations mentales et volitionnelles, l'état de séparation) apparaît. *Sankhārā* conditionne la conscience. La conscience conditionne *nāma-rūpa* : le corps et l'esprit, le nom et la forme, le sujet et l'objet. *Nāma-rūpa* conditionne les six sens.

Lorsqu'il y a un corps et un esprit, les six sens sont présents.

De par les six sens, apparaissent les contacts sensoriels : l'audition, la sensation, l'odorat, le goût, et le toucher.

Due aux contacts sensoriels, la sensation s'élève – plaisante, douloureuse, et neutre.

Et lors d'une sensation, s'il y a un certain degré d'ignorance, la sensation conditionne la soif : « C'est beau, ça a l'air bon, j'en veux plus, » Ou bien : « Je n'aime pas cela ! » Les sensations d'inconfort conditionnent l'aversion.

La soif (*tanhā*) conditionne la saisie, l'agrippement (*upādāna*).

La saisie conditionne le devenir. Une expérience est éprouvée : « Oh, qu'est-ce que c'est ? Hmm, très bon. Je me demande à qui cela appartient ? Puis-je le conserver ? » L'attraction entre en jeu, puis une absorption. « Oh, c'est vraiment beau, super, il m'en faut plus... Je me demande s'ils en ont encore dans le réfrigérateur. Je vais aller me servir. » C'est le devenir.

Le contact, la sensation, la soif, la saisie, le devenir. Puis le devenir mène à la naissance.

A la naissance, il n'y a pas possibilité de retourner en arrière. Le bébé ne peut pas retourner à l'intérieur à nouveau. Au stade du devenir il est pratiquement trop tard pour rompre le cycle. Dès qu'il y a naissance, c'est scellé – il y a nécessairement le déroulement de toute la vie, et durant cette vie il va y avoir les lamentations, les chagrins, la douleur, le désespoir, le vieillissement, la maladie et la mort. *Dukkha*. Bien qu'il y aura, pour sûr, des moments plaisants aussi.

Dès qu'il y a naissance, dès qu'on s'est saisi des conditions, qu'on a commencé à suivre quelque chose, on a donné notre cœur, on est pris à l'hameçon. Le moment du devenir est le moment de la gratification maximum ; c'est lorsque nous obtenons ce que nous voulons – la douceur de l'appât. Toute notre culture de consommation repose sur cette notion de devenir, *bhava*. C'est le moment du *oui* : « J'aime cela, je l'ai obtenu et il est à moi. » Chaque chose est orientée vers cette stimulation, cette charge électrique. Quand le processus s'est mis en route, vient également l'addition à payer : « Oups ! Comment ce chiffre peut-il être si gros, qui a joué avec ceci ? »

Le Bouddha a passé toute la première semaine à observer comment le processus de renaissance fonctionne. Il passa la seconde semaine à observer comment le processus ne se met pas en mouvement. Si l'esprit demeure en *vijjā*, en le connaissant, en *rigpa*, alors l'ignorance n'apparaît pas. S'il n'y a pas d'ignorance, il n'y a pas de *sankhārā*, s'il n'y a pas de *sankhārā*, il n'y a pas de *nāma-rūpa*, etc... Le processus ne se met pas en route.

Il passa toute la seconde semaine à explorer la façon dont le cœur se libère du cycle. Il vit que lorsque l'ignorance est absente, il n'y a pas de trouble. L'aliénation, la séparation, la confusion qui consistent à être tiraillé par les pensées et les ressentis concernant les divers objets sensoriels ne s'élèvent pas. Durant la troisième semaine sous l'arbre de la Bodhi, il investigua à la fois l'apparition et la cessation de *dukkha* – contemplant le processus « dans le sens », (*anuloma*) et « dans le sens opposé » (*patiloma*).

Ainsi il passa trois semaines assis à contempler ce processus. Le cœur des Quatre Nobles Vérités est décrit ici – comment *dukkha* s'élève, comment il cesse, et ce que nous devons faire afin qu'il cesse. En terme de Bouddha-Dhamma, c'est la graine, le cœur de la graine, la quintessence.

En termes pratiques, la nature de la réalité ultime n'est pas le problème. Cela se soutient de soi-même. Le problème est que le cœur perd de vue la réalité à cause de son accoutumance à la soif, à l'avidité.

Le premier enseignement que le Bouddha énonça après son Éveil fut donné à une personne rencontrée sur la route. Le Bouddha était inhabituellement grand, incroyablement beau, et avait l'allure du noble prince guerrier qu'il avait été. Il était radieux, rayonnant de sa récente expérience d'illumination. Alors qu'il marchait, Upaka l'arrêta et lui dit : « Excusez-moi, vous êtes si radieux, votre visage est si clair ! Vous avez sûrement obtenu une réalisation extraordinaire ! Quelle sorte de pratique accomplissez-vous ? Comment êtes-vous arrivé là, qui êtes-vous, qui est votre enseignant ? »

Le Bouddha répondit : « Je n'ai pas d'enseignant, je me suis pleinement éveillé par moi-même. En fait je suis le seul être éveillé dans le monde entier. Je ne peux considérer personne comme mon maître ou mon supérieur. Moi seul suis pleinement éveillé. »

Upaka dit : « Tant mieux pour vous, mon ami. » Puis secouant la tête il partit par un autre chemin. (MV1.6)

Le Bouddha réalisa que cette forme de réponse ne marchait pas. Rencontrer quelqu'un qui dit : « Vous avez l'air heureux ; qu'avez-vous fait pour cela ? », et lui répondre : « Je suis la réalité ultime » de toute évidence n'était pas la meilleure façon de communiquer sa vision profonde.

Alors le Bouddha changea d'approche. Il réalisa : « Peut-être qu'introduire la réalité ultime directement ne marchera pas. Si je

commençais par l'autre bout de l'histoire… Allons à *marigpa*, l'ignorance ; allons à la façon dont la vie est habituellement expérimentée. » On ne ressent pas une félicité inlassable tout le temps, n'est-ce pas ? Si nous avons l'intuition qu'il y a une réalité ultime, qui est pure et parfaite et bienheureuse, pourquoi n'expérimentons-nous pas cela continuellement ? Qu'est-ce qui nous barre la route ? Voilà pourquoi le Bouddha a commencé avec *dukkha*. Si nous avons l'intuition de la perfection et de la pureté de notre propre nature, il est raisonnable de vouloir savoir pourquoi ce n'est pas sur l'écran tout le temps. La raison en est *avijjā*, l'ignorance et *tanhā*, la soif.

> Nous poursuivons l'analyse comme pour un diagnostic médical. Le problème est la présence de *dukkha* ; la cause est la saisie centrée sur le soi ; le pronostic est que cela peut être soigné, la fin de *dukkha* est possible ; le médicament est le Noble Octuple Sentier.

Les portes de sortie du cycle

De nombreuses personnes veulent savoir si ces enseignements sur l'origine interdépendante sont praticables ou pas. Quoiqu'il en soit, nous n'avons pas besoin de chercher très loin pour voir ce schéma dans notre vie quotidienne. Nous pouvons voir comment, encore et encore, le cycle de l'origine interdépendante se joue dans notre être moment après moment, heure après heure, jour après jour. Nous sommes piégés par les choses que nous aimons, les choses que nous détestons, les choses à propos desquelles nous avons des opinions, les sentiments à propos de nous-même, les sentiments à propos des autres, les j'aime, je n'aime pas, l'espoir, la crainte. Ça continue et ça continue. La bonne nouvelle est qu'en différents endroits nous pouvons nous emparer de ce cycle, et ultimement libérer notre cœur.

On pourrait faire un atelier d'un mois sur l'origine

interdépendante et ne pas épuiser le sujet. Alors je vais juste donner ici quelques-uns des points clés.

Disons que le pire est arrivé. Quelque chose de très douloureux s'est produit. Nous avons eu un conflit avec quelqu'un. Nous avons pris quelque chose qui n'était pas nôtre. Nous avons été égoïstes ou avides. Quelqu'un nous a heurtés. Quand nous sommes-nous laissés entraîner dans ce chaos ? C'est la vie. Nous expérimentons l'angoisse de *dukkha*. Mais il n'est pas nécessaire de nous sentir comme une victime, ou d'entrer dans le « pourquoi moi ? ».

L'un des plus beaux enseignements du Bouddha est que l'expérience de la souffrance peut se mouvoir dans deux directions. L'une peut construire notre misère ou notre confusion, l'autre peut mûrir en quête. Lorsque tout est parti dans la mauvaise direction, nous avons un choix. Allons-nous juste nous complaire, être ballottés, ou nous disons-nous : « Pourquoi est-ce ainsi ? Qu'est-ce qui dans mon attitude contribue à en faire un problème ? » La recherche se met en route, pour découvrir où nous sommes agrippés et pourquoi nous recherchons le bonheur là où il ne peut se trouver (A6.63).

Que ce soit la naissance, le vieillissement, la maladie, la mort, le chagrin, les lamentations, la douleur, le désespoir, nous pouvons utiliser cette douleur comme aide afin de nous éveiller. En fait, le Bouddha met en avant dans quelques-uns de ses enseignements que l'expérience même de *dukkha* peut être une cause de l'éveil de la foi (S12.23). La douleur dit : « Ceci fait vraiment mal, mais d'une certaine manière je sais que ce n'est pas la réalité ultime. » Nous savons aussi le traiter. Cela dépend de nous. Ainsi s'élève la confiance en la possibilité de faire quelque chose, et cette foi est ce qui nous met en mouvement sur la voie de la transcendance.

Un autre lieu où investiguer est la jointure entre la sensation et la soif. Entre *vedanā* et *tanhā*. *Tanhā* littéralement signifie « soif ». Souvent il est traduit par désir, mais y a des désirs sains aussi bien que des désirs malsains. C'est pourquoi l'avidité est un bien meilleur

mot. Il comporte un élément intrinsèque d'agitation, de frénésie, « moi, moi, moi.... ». La sensation est en elle-même innocente. Nous pouvons expérimenter une sensation intensément excitante, plaisante, ou une sensation extrêmement douloureuse. Nous pouvons expérimenter au travers du corps ou de l'esprit une sensation neutre, indéterminée. La sensation par elle-même est totalement innocente. Elle ne comporte aucune qualité positive ou négative intrinsèque. Si la conscience attentive est suffisamment développée, alors tous les phénomènes mentaux et sensoriels, le plaisant, le douloureux, le neutre et les sensations plaisantes, douloureuses, et neutres qui leur sont associées, peuvent être connus, sans agrippement, en tant qu'apparences. Aussitôt que l'ignorance, *marigpa*, entre en scène, le cœur commence à désirer : si c'est beau, « je le veux » ; si c'est laid, « je ne le veux pas, hors d'ici ». Quelque part entre ces deux, nous créons généralement une opinion. C'est un point où en méditation, nous pouvons clairement couper le cycle, éviter de prendre renaissance, où nous pouvons demeurer avec cette qualité de l'entièreté du *Dhamma*. Il y a sensation, vision, odorat, goût, contact, et nous reconnaissons les émotions qui les accompagnent, mais c'est juste le monde de la sensation – pur et innocent.

J'encourage souvent les personnes à effectuer des exercices de saisie afin de connaître la qualité de cette expérience de façon directe. Désirez ardemment ou saisissez délibérément jusqu'à ce que vous en connaissiez la texture si clairement que, aussitôt que cela démarre, même de façon très simple, vous en soyez conscient. C'est comme se saisir d'un objet et s'y agripper (*prend le bâton du gong et tient le fermement*). Ceci est la saisie. Il y a saisie et alors que vous le maintenez au sein de la conscience en éveil, doucement l'agrippement cesse. (*La main se relâche*). Nous ne le jetons pas au loin ; nous ne le cassons pas. Nous relâchons l'agrippement. Nous faisons ces petits exercices afin d'être conscients aussitôt qu'un sentiment se transforme en « je le veux » ou « il faut que » ou « il ne devrait pas » ou « plus » ou « moins » ou « je veux sortir de là », nous le reconnaissons comme soif et attachement. Jusque dans les

zones les plus subtiles, nous pouvons voir « il y a de la saisie. »

Le Dzogchen propose une analyse extraordinaire de l'anatomie de la saisie. Il décrit toutes sortes de zones subtiles et différents types de saisie. Il est très utile de le voir en lien aussi finement avec notre propre expérience directe, comme d'avoir un plan des fins détails des différents tissus dont nous sommes faits physiquement. En connaissant la qualité de la saisie, nous pouvons reconnaître qu'aussitôt que nous lâchons prise, il n'y a plus aucun problème. Toute chose est absolument parfaite juste telle qu'elle est. Le cycle de renaissance est brisé ici-même.

Une histoire que raconte Ajahn Sumedho est appropriée à ce stade. C'est l'une de ces histoires qui est restée très vive dans mon esprit. Il y a de nombreuses années, il était jeune moine au monastère d'Ajahn Chah. C'était un monastère super strict, et la vie y était plutôt austère. Il s'y trouvait toujours une sorte d'aura désolée, peu de stimulation, et tout était vraiment neutre pour les sens.

De plus, la nourriture à Wat Pah Pong était la pire nourriture du monde. Si les cuisiniers essayaient de la rendre plus goûteuse, Ajahn Chah allait dans la cuisine et les réprimandait. Il y avait peut-être une tasse de thé une à deux fois par semaine, parfois un jus de fruits ou un peu de la boisson locale appelée borupet. Borupet est un vin amer et c'est un défi d'essayer de décrire son goût. Si vous ôtez l'écorce d'un sureau et en goûtez la sève, c'est comme cela. Le goût est vraiment astringent. C'est supposé être très bon pour vous, mais c'est affreux à boire ou à manger.

> Chaque semaine il y avait une pratique toute la nuit et les novices amenaient de grandes bouilloires fumantes. Ajahn Chah demanda une fois au nouveau venu Ajahn Sumedho qui avait une grande tasse : « Tu en veux un peu ? » Et Ajahn Sumedho , ne connaissant pas le contenu de la bouilloire, dit : « Emplissez-la. » Ils ont rempli sa tasse avec du borupet. Il prit une gorgée et réagit avec un bruyant « Waaa ! » Ajahn Chah sourit et dit : « Bois tout, Sumedho. » Oui, s'attacher au désir est *dukkha*.

« J’aime mais je ne veux pas. »

Voici une autre histoire qu’Ajahn Sumedho raconte souvent. Parfois Ajahn Chah l'invitait pour rencontrer des visiteurs du monastère. Un jour, un groupe de jeunes femmes attractives vint à Wat Pah Pong. Je pense qu'elles étaient étudiantes au collège local à Ubon Ratchathani. Quelques douzaines d'entre elles étaient assises là, disposées respectueusement dans leurs jolis uniformes turquoise et blancs. Ajahn Chah leur fit un exposé du *Dhamma* et discuta avec leur professeur. Ajahn Sumedho se tint assis à côté de lui durant les quelques heures que dura la session. Être ainsi en compagnie de quelques dizaines de jeunes femmes attractives de façon si proche n’arrivait pas souvent au jeune Bhikkhu Sumedho.

Ajahn Chah aimait tester ses disciples de temps à autre pour voir où ils en étaient, et donc après que tout ce groupe du collège soit parti, Ajahn Chah lui demanda : « Alors Sumedho, comment te sens-tu ? » Il faut garder à l'esprit que la question de la relation à la sexualité est beaucoup plus simple et directe en Asie du sud-est. Et Ajahn Sumedho dit en thaï : « *Chorp, daer my ao* », ce qui signifie : « J’aime, mais je ne veux pas. » Ajahn Chah fut très content de cette réponse. En fait il en fut si impressionné qu'à chaque exposé du *Dhamma* durant les deux ou trois semaines qui suivirent il y fit référence : « C'est la pratique essentielle du *Dhamma*. Il y a la reconnaissance de quelque chose d’attractif, de beau, et aussi le choix : est-ce que je le veux vraiment ? Dois-je le posséder ? Ai-je besoin de courir après ? Non, je n’en ai pas besoin. » Sans peur, ni répression, ni aversion, on s’en détourne.

Si Ajahn Sumedho avait dit : « J’étais assis là, les imaginant toutes en cadavres, » alors Ajahn Chah aurait pensé : « Très bien. Mais on dirait qu'il est probablement du type aversion, effrayé de l’attraction sexuelle ou du domaine du sexe. Il fait son devoir en tant que moine, essayant de réfréner ses passions mais peut-être pas conscient du profond *Dhamma*. »

Ou s'il avait dit : « J’ai fait tout ce que j'ai pu pour me tenir au sol, »

Ajahn Chah aurait alors pensé : « Ok, c'est noté, il est du type désir passionné ; il faudra naviguer avec cela précautionneusement au fil du temps. » Mais Ajahn Chah vit qu'Ajahn Sumedho avait vraiment trouvé le milieu. « C'est ce que c'est, c'est très attractif, beau, délicieux, mais je ne veux pas le posséder. Je ne le rejette pas, mais je n'ai pas besoin de le posséder non plus. C'est comme c'est. »

Au début

La dernière partie du schéma dont je voudrais discuter est en fait au début de l'histoire, au tout début du cycle de l'origine interdépendante : *avijjā paccayā sankhārā*, l'ignorance conditionne les formations. J'ai participé à des retraites au cours desquelles Ajahn Sumedho passait trois semaines sur cette seule phrase : « L'ignorance conditionne les formations. » Littéralement à chaque exposé du *Dhamma*, deux à trois fois par jour, il revenait sur « l'ignorance conditionne les formations. ». Il commençait son enseignement du *Dhamma* sur une phrase et la répétait inlassablement : « l'ignorance complique tout. » Qu'est-ce que cela signifie ?

Sankhārā est un terme large qui fondamentalement signifie : « ce qui est composé » ; il est traduit de différentes façons : formations karmiques, fabrications, formations volitionnelles, dualité sujet-objet – Il comporte une large constellation de sens.

Que dit cette phrase, « l'ignorance complique tout » ? C'est qu'aussitôt que *rigpa* est perdu, alors instantanément les graines de la dualité commencent à se former et à germer. Il y a un observateur et un observé ; ceci et cela ; un ici et un là-bas ; un moi et le monde. Même à son stade le plus subtil, germinal, c'est ce dont il est question. Dès qu'apparaît *avijjā*, la cause de *sankhārā* est présente. Ensuite, cela devient un tourbillon ; le plus petit mouvement et cela commence à grandir, à tourner en spirale.

Sankhārā paccayā viññanam : les *sankhārā* conditionnent la conscience. La conscience conditionne l'esprit et le corps. L'esprit et

le corps conditionnent les six sens. Les six sens conditionnent la sensation, la soif etc.

Lorsqu'on en arrive aux six sens, le corps est ici et le monde à l'extérieur, et nous en faisons l'expérience comme des réalités apparemment solides.

Alors que cela commence juste à se manifester, il s'agit de l'attraper rapidement. Nous pouvons prendre du recul et voir où un observateur et un observé ont déjà été créés. Comme il est dit : « *Sankhārā* sort sa tête », comme une tortue, – ce qui signifie une tentative de sortir sa tête dans *rigpa*. Si quatre-vingts pour cent de *rigpa*, du connaissant, est présent, nous pouvons encore l'attraper et revenir nous poser dans la conscience ouverte.

Nous parlons ici de la zone subtile du mouvement où, dès qu'il y a un écart de pleine conscience, à la moindre distorsion ou coloration de la pleine conscience, la dualité se met en place. Et c'est la graine de tout le processus. Si c'est reconnu à ce stade et qu'on ne le suit pas, alors cette graine, ce mouvement premier, ne va pas continuer à grandir, il va cesser immédiatement. S'il n'est pas reconnu, le tourbillon va construire et construire jusqu'à ce qu'il y ait « moi ici, le monde là-bas. » Et ensuite : « Je le veux, je ne peux pas supporter cela, je dois l'avoir. Quelle merveille, comme c'est extraordinaire, j'avance » – chagrin, lamentations, douleur et désespoir.

(NdT : Sankhārā en pali, samskara en sanscrit. Avijjā en pali, avidya en sanscrit.)

Faim Insatiable

Que se passe-t-il à la toute fin du cycle lorsque *dukkha* n'a pas mûri en une quête pour la vérité et que nous avons laissé notre misère se former ? Nous nous sentons incomplets, il y a « moi » me sentant malheureux, misérable, insécure, incomplet, aliéné. Puis

aussitôt émerge une idée, un sentiment, une émotion ou un objet sensoriel qui pourrait éventuellement nous procurer un sens de complétude à nouveau. Nous sautons dessus. « Ça a l'air intéressant, ça va peut-être marcher. »

Une sensation de faim, de manque, et une aspiration qui provient de l'expérience de la souffrance sont alors éprouvés. Si nous ne sommes pas conscients de ce qui se passe, nous pensons que ce qui nous manque est « quelque chose ». Un nouveau travail, une nouvelle voiture, un nouveau partenaire. Ou il nous manque la santé parfaite. Il nous manque une pratique de méditation décente. Il ne faudrait pas qu'on reste avec les lamas Tibétains, on devrait joindre les Theravādins à Abhayagiri. Nous devrions nous joindre aux Chrétiens. Nous devrions aller à Hawaï. Ça tourne et ça tourne encore et encore. Nous courons après n'importe quel objet externe, n'importe quel programme interne, pour trouver la pièce manquante.

Ceci est le cycle de l'addiction, et c'est une expérience très courante. Je suis sûr que chacun ici en a eu l'expérience. Malgré nos meilleures intentions, nous nous retrouvons à nouveau troublés. Nous voyons que nous avons poursuivi une forme de désir – pour un job, un partenaire, une technique de méditation, un enseignant, une voiture, quelque chose pour nous satisfaire. Ensuite nous l'obtenons : « Ah , c'est super ! » Mais est-ce que ça l'est vraiment ?

Il y a quelque temps, deux nouveaux véhicules ont été offerts à notre monastère. L'un était un pick-up, un Ford. Le premier jour, j'ai remarqué que quelqu'un avait fait une grosse bosse dans la plaque d'immatriculation arrière. On avait ce pick-up depuis seulement une journée, et l'attachement était déjà là. J'étais contrarié, je voulais savoir : « Qui a fait ceci ? Qui est rentré en marche arrière dans notre camion ? » Ceci est *dukkha*.

Il était tellement facile de tomber dans le sentiment que le nouveau Ford blanc allait nous rendre heureux et rendre les choses meilleures. Et jusqu'à un certain point ce fut le cas, aucun doute là-dessus. Il y a une gratification pendant un certain temps. Ce

sentiment est définitivement présent et réel. L'esprit se contracte autour et à ce moment de « oui ! » nous sommes absolument satisfaits. L'univers s'est rétréci à cette zone minuscule : « moi heureux ». J'ai obtenu une belle chose. Le problème avec cela est que l'univers en fait n'est pas si petit. On peut maintenir ceci le temps que dure l'excitation. Nous goûtons une nourriture délicieuse, nous avons une retraite inspirante, nous voyons un film excitant, et puis cela disparaît. Ces objets ne nous satisfont plus. Le lieu où la pièce était manquante s'ouvre à nouveau et *dukkha* est là une fois encore. Si nous ne réalisons pas ce qui se passe, nous cherchons un autre objet pour remplir cette brèche, et le cycle de renaissance tourne encore. Cela se produit des milliers de fois par jour. Voyez le processus pour vous-même. Prenez des notes. Vous verrez que cela se passe très rapidement. Ajahn Chah avait l'habitude de dire que suivre l'origine interdépendante est comme tomber d'un arbre et essayer de compter les branches lors de la chute. C'est aussi rapide que cela. Tout le processus peut se dérouler du début à la fin en une seconde et demie. Pow ! Nous pouvons difficilement tracer ce qui se passe mais – thump ! – nous savons combien cela fait mal quand nous atteignons le sol. Mais nous pouvons repérer l'urgence à saisir à tout moment. Quand nous voyons ceci clairement et que nous nous y sommes familiarisés profondément, nous pouvons stopper le processus et lâcher prise du cycle de la naissance et de la mort.

Afin d'encourager cette familiarisation et ce relâchement, il est important d'expérimenter et de prendre note des désavantages de l'existence cyclique. Par-dessus tout, cela fait mal. De la même façon que la stimulation est réelle, la douleur est réelle. Nous n'obtenons pas la stimulation sans la douleur. Ce serait bien, n'est-ce pas ? Lorsque la douleur se manifeste, nous la voyons comme vide. Lorsque la stimulation se manifeste, nous l'expérimentons comme absolument réelle. Il faut être extrêmement rapide pour s'en défaire. Il y a beaucoup de personnes qui essaient, cela est certain. Alors que le plaisir s'élève, nous sentons « réel, réel, heureux, heureux, heureux. » Alors que les sensations plaisantes diminuent, nous essayons de voir que la douleur et le désappointement sont « vides,

vides, vides. » Comme on dit en Californie, « rêvons. » La vie n'est pas ainsi.

Chapitre huit

La Retraite Transportable

La fin d'une retraite est un moment spécial. Durant les dix derniers jours, nous avons créé un refuge sûr en observant les préceptes et en respectant l'espace de chacun. Ce refuge nous a permis de nous appliquer au *Dhamma* intensivement et de voir les lois de la nature par nous-mêmes. Mais comme toute chose dans la vie, ce temps précieux passé ensemble arrive à son terme. Le processus délicat et inévitable du retour à la différenciation va commencer. Certaines personnes maintiennent jusqu'au dernier moment le silence et la réflexion, tandis que d'autres, probablement, ne peuvent attendre de pousser la porte. Quel que soit l'état de votre esprit, laissez-le être. Essayez de vous détendre et de vous réjouir de ces derniers moments que nous avons à passer ensemble.

A la différence d'autres traditions, incluant le Dzogchen, qui sont connues pour leurs rituels élaborés, le Theravāda a des rituels plutôt simples. Le vin et les nourritures délicates ne circulent pas, et il n'y a pas de tambours et de danses costumées. Néanmoins, nos rituels sont très beaux dans leur simplicité et leur profondeur. La coutume de terminer les retraites par une cérémonie de bénédiction et d'adieu nous aide à opérer la transition entre la vie durant la retraite et la vie du travail, de la famille, de la vaisselle... C'est un autre niveau d'expérience que nous partageons, qui nous fait prendre part, nous fait participer, tactile et riche de sens. Le rituel de chanter les refuges et les préceptes permet d'accomplir le cercle ; nous les avons chantés le jour de notre arrivée et nous les chantons maintenant avant de partir. A ce stade néanmoins, chacun est probablement conscient qu'il n'y a pas de véritable début ou de véritable fin. L'intégrité et la complétude sont toujours présentes.

Anatomie d'un rituel

Cette cérémonie implique quelques symboles et principes de base. Les symboles incluent un long fil de pur coton, un bol d'eau, quelques gouttes d'huile parfumée, une bougie de cire d'abeille et une représentation du Bouddha. Le Bouddha représente le principe primordial et le fil représente la qualité de pureté, ce principe fondamental qui se manifeste dans le monde de la forme. La cérémonie débute par le fait d'enrouler trois fois le fil autour de l'image ou de la représentation du Bouddha, et ensuite trois fois autour du bol d'eau.

Le fil passe ensuite entre les mains des moines, puis à travers toute la pièce, s'entrelaçant dans les mains de chacun. Cela nous connecte physiquement et représente symboliquement la pureté intrinsèque qui à la fois nous unit en tant qu'êtres humains, et lie nos cœurs au principe de Bouddha ; ceci nous rappelle que nos cœurs, en essence, sont le principe de Bouddha.

La cérémonie est principalement focalisée sur le bol d'eau. Des quatre éléments – la terre, l'eau, le feu et l'air – l'eau représente la cohésion et symbolise la compassion. C'est le symbole de ce qui tient toutes choses ensemble. L'eau est aspergée d'une huile consacrée, parfumée, contenant du bois de santal et d'autres substances précieuses.

Lorsque le chant débute, je brûle la bougie de cire d'abeille au-dessus du bol. La cire tombe goutte à goutte dans l'eau et lorsque la cire chaude contacte l'eau, les quatre éléments sont alors rassemblés. L'élément terre est représenté par la cire de la bougie ; le feu est la flamme ; l'air est ce en quoi le feu brûle et au travers duquel s'écoule la cire ; enfin il y a l'eau. Les quatre éléments sont imprégnés des enseignements du Bouddha présents dans le son du chant, avec l'élément final de la conscience – l'attention que nous accordons à tout l'évènement.

A un niveau symbolique, finalement, les quatre éléments de notre propre nature physique sont imprégnés de la présence du Bouddha-Dhamma, auquel nous, les participants sommes tous connectés à travers le fil.

La première partie du chant est une invocation qui fait appel aux *brahmās*, aux *devatās*, aux esprits de la terre, aux *nāga* et à tous les êtres de l'univers qui sont bien disposés envers cette assemblée. C'est

> une invitation qui leur est adressée afin qu'ils viennent nous bénir de leur présence, donner pleins pouvoirs à nos vies, nous renforcer et nous soutenir dans nos efforts spirituels.

Nous pouvons considérer cet aspect de la cérémonie de différentes façons. Certaines personnes éprouvent une difficulté avec l'idée d'êtres invisibles tels que les anges, les *brahmās*, les Bouddhas, et les Bodhisattvas. Si c'est le cas pour vous, sentez-vous libre de considérer cela comme un appel de l'intérieur à toutes les forces positives, qui sont intrinsèques à notre nature fondamentale, tous les états sains et lumineux en nous-mêmes. Donc, on pourrait dire que le premier niveau d'invocation fait appel aux êtres extérieurs sains et rayonnants, et le second, aux « êtres » intérieurs – ces états de notre esprit qui sont également resplendissants, nobles et puissants. Troisièmement, il y a le niveau d'invocation en lequel le *Dhamma* est simplement béni par sa propre nature ; ici se produit le grand geste sans effort du cœur réalisant son essence innée sacrée.

Quelle que soit la vue que nous en avons, rappelons-nous qu'intérieur et extérieur sont des fictions conventionnelles ; elles ne sont pas des vérités ultimes. Que nous appelions les forces des bénédictions de l'intérieur ou de l'extérieur, ou que simplement nous les réalisions, fondamentalement nous invitons ces qualités illuminantes à se manifester à la surface de notre conscience.

Le chant est une récitation des enseignements du Bouddha, des versets de louanges, et des versets qu'il a récités pour la protection, la guérison, et la dispersion des forces démoniaques. Je vais chanter ceci en pali tandis que vous, l'assemblée du *Dhamma*, écouterez en silence. Il se peut que de nombreux mots ne soient pas reconnaissables. Plutôt que de laisser l'esprit s'emmêler dans une recherche de sens, demeurez détendus. L'idée est de créer une opportunité, par l'union du son et du rituel, de recevoir des bénédictions, et qu'elles puissent se manifester et s'épanouir.

Au cours de cette cérémonie, l'attitude juste est cruciale à la fois de la part des personnes conduisant le rituel, ainsi que de celles qui reçoivent les bénédictions. Si nous désirons sincèrement recevoir la

bénédiction, nous devons « saisir le crochet » pour capturer le bienfait et l'aider à grandir dans le jardin du *Dhamma* en notre cœur. Même s'il y a une multitude d'êtres bienveillants alentour ou des qualités rayonnantes en soi, cette ouverture du cœur, comme un champ fertile, est nécessaire pour que les bénédictions opèrent.

Si nous maintenons cette attitude de manière appropriée, alors les véritables bénédictions vont ruisseler sur nous comme une pluie, émerger et se manifester en nos cœurs. Donc, soyez ouverts. N'essayez pas de faire quoi que ce soit (bien sûr). Laissez simplement le son circuler librement à travers votre conscience.

A la fin du chant, nous enroulons le fil. Plus tard le fil est coupé, comme dans la tradition tibétaine, et chacun en reçoit un morceau qu'il accroche à son poignet comme une sorte de « bracelet du *Dhamma* », un rappel visible de cette retraite et de notre connexion primordiale, notre engagement envers le Bouddha-Dhamma.

J'accomplissais cette cérémonie pour une bénédiction de mariage à la Cité des Dix Mille Bouddhas, un grand monastère de la tradition chinoise à côté d'Ukiah en Californie. Un des moines présents à la cérémonie n'avait jamais vu auparavant une bénédiction de mariage, que ce soit dans la tradition du nord ou dans la tradition du sud du bouddhisme. A la fin de la cérémonie, il dit : « Je pensais que les Theravādins n'avaient pas ce genre de chose ! Est-ce que vous réalisez que c'est du pur Tantra ? »

Si la qualité de l'attitude est juste, alors la résonance – des quatre éléments externes (dans le bol), internes (dans nos corps), unis à la transformation de l'énergie – peut s'accomplir à travers la cérémonie.

Refuges et Préceptes

S'il y a une question prévisible que les gens posent à la fin d'une retraite, c'est : « Comment puis-je poursuivre la pratique après la retraite, de retour dans le monde de la violence, de l'avarice, des

enfants affamés, de la mauvaise couverture de santé et du manque de places de parking ? ». C'est une question merveilleuse parce qu'elle nécessite que nous accordions toute notre attention au désir légitime d'intégrer notre pratique spirituelle dans la vie quotidienne. Pour le développement de la vie spirituelle, il n'est pas nécessaire de devenir un « accro aux retraites », tolérant à contre cœur les périodes durant lesquelles il faut composer avec la famille et le travail, suffisamment pour avoir à nouveau assez de temps et de ressources afin de retourner en retraite. Il est certainement plus utile de prendre l'engagement d'établir une base de conduite morale dans notre vie quotidienne. Sous cet éclairage, les cinq préceptes sont offerts non pas comme des commandements rigides, mais comme des lignes de conduite pour notre vie. Ils sont des stratégies pratiques pour nous aider à fonctionner de façon plus harmonieuse.

Je pourrais suggérer de nombreuses façons de poursuivre l'esprit de la retraite après votre départ, qui vont de méditer quotidiennement, à créer un espace sacré dans votre maison. Mais le conseil le plus important que je peux offrir est ceci : en même temps que d'intégrer les Trois Refuges (comme mentionnés dans le chapitre six), je vous encourage à chérir profondément les cinq préceptes. Gardez-les avec vous comme une pratique dévotionnelle, comme une pratique de pleine conscience, comme une pratique de concentration et comme une pratique de comportement. Tous ces différents éléments sont contenus au sein de ces principes simples. Adopter ces préceptes permet d'élever l'intention afin qu'elle s'accorde à la bienveillance autant que possible envers vous-même et envers le monde autour de vous.

Lorsque des visiteurs se rendent dans les monastères des pays Theravāda, il est courant pour eux de prendre les refuges et les préceptes comme un rappel simple et régulier. En Occident, nous les prenons au début et à la fin d'une retraite, lors des pratiques d'une journée, et même avant les réunions du Sangha. Prendre les préceptes n'est pas l'affaire d'une fois, comme si en les prenant nous étions transformés pour toujours – pas du tout. Ce sont des

principes qui nécessitent un rappel, une exploration et un entraînement constants. Le discernement ne peut se développer que dans un esprit continuellement réorienté et enraciné dans la vérité et l'absence d'égoïsme.

Deux catégories de personnes

Les écritures Theravāda décrivent deux catégories de personnes : les *puggalas* et les *manussas*. Être un *puggala* signifie que l'on a un corps humain mais que l'on n'est pas pleinement humain – intérieurement, il se peut que l'on fonctionne davantage comme un animal ou un esprit affamé. Si vous êtes un *manussa*, vous êtes réellement humain. Dans la cosmologie bouddhiste, les domaines d'existence sont répartis entre les paradis (*devas*), les dieux jaloux (*asuras*), les animaux, les fantômes affamés (*petas*), les habitants des enfers (*niraya*), et les humains. Naître dans le monde humain fait de vous un *manussa*, c'est-à-dire quelqu'un qui vit au minimum en accord avec les cinq préceptes, ce qui signifie que la caractéristique maîtresse de véritables êtres humains est la qualité de vertu, de belle conduite.

Je trouve que c'est une réflexion aidante et que l'on peut tester pour soi-même : lorsque nous nous comportons de façon égoïste, cruelle ou avare, que ressent-on ? Dans ces moments, nous sommes moins qu'humain ; nous ne sommes pas en harmonie avec la vie ; nous ne sommes pas contents de nous-mêmes. Il y a un déséquilibre dans le système. Le cœur ne peut s'ouvrir au milieu de ce chaos.

Nous pouvons aussi voir par nous-mêmes ce qui se passe lorsque nous nous comportons de façon bienveillante et adroite. Comment nous sentons-nous ? Nous sommes contents de nous-mêmes, il y a un sens d'harmonie avec toute chose. Le cœur est ouvert et réceptif à toute la panoplie de la vie. Peut-être sommes-nous encore ignorant dans de nombreux domaines, encore sujet à toutes sortes de souffrances, mais nous avons cette sensibilité fondamentale et cette noblesse de conduite, synonyme de véritable humanité.

Une loi naturelle

Les cinq préceptes n'ont pas simplement été mis en avant par le Bouddha. Ils font partie de l'ordre naturel. Ils ne sont pas imposés comme une idée bouddhiste, ni propres à la tradition bouddhiste. Chaque pays au monde a ses lois qui permettent aux êtres humains de fonctionner librement et harmonieusement. Ces lois sont en rapport avec le respect de la vie humaine, de la propriété, de la conduite sexuelle appropriée et de l'honnêteté. Le Bouddha a pointé qu'ils sont innés à la condition humaine. Si nous ôtons la vie, si nous nous approprions des choses de façon incorrecte, si nous abusons d'autrui – à travers la sexualité ou en vivant dans la complaisance –, si l'on est orgueilleux ou agressif, blessant en paroles, alors la douleur va suivre naturellement. Dans les versets d'ouverture du Dhammapada il est dit : « Si vous parlez ou agissez avec un esprit obscurci, alors la douleur va suivre comme les roues du chariot suivent les sabots du bœuf qui le tire ». Le Bouddha s'est référé à ces préceptes comme *pakati-sīla* – vertu naturelle et authentique, en contraste avec *pannatti-sīla* – l'éthique prescrite qui est le produit des coutumes locales et des religions, ou des règles particulières à certaines professions.

J'aime comparer les cinq préceptes au manuel du conducteur d'une voiture neuve : « Félicitations ! Vous êtes maintenant le fier propriétaire d'une vie humaine. Permettez-moi de vous présenter votre véhicule ». Peut-être ne sont-ils pas tant comme le manuel d'un conducteur mais plutôt comme des signaux routiers, tels que « virage dangereux » ou « ne pas entrer », « sens interdit » ou « ralentissez ». Essayez de concevoir les préceptes de cette manière. Ils sont des signaux routiers pour notre vie humaine. Ils nous aident à voir que « la vie est vraiment ainsi, et non autrement ».

Ces signaux nous protègent du danger, ils nous préviennent des obstacles et permettent au cœur de rester sur le chemin. Peut-être avez-vous remarqué que si vous ne suivez pas les signaux de la route, vous avez tendance à vous perdre, les problèmes commencent à se multiplier, et il y a beaucoup de tensions et de frustrations. Mais lorsque vous faites attention et suivez les lois et les signaux de la route, alors il y a souplesse, sensibilité au temps et au lieu, et habituellement nous parvenons à notre destination. Les préceptes devraient être compris exactement de la même façon. Nous les adoptons et les appliquons comme des guides pour nous aider à travers les domaines de la vie où nous avons tendance à perdre

notre chemin le plus facilement, là où sont les charges émotionnelles les plus fortes : la vie et la mort, la propriété, la sexualité, l'honnêteté et la tromperie, la parole et la communication.

Le cinquième précepte

Il est intéressant de voir que lorsque le Bouddha parle des préceptes moraux, souvent il ne mentionne pas le cinquième. Le Bouddha n'a pas toujours étiqueté le précepte concernant les intoxicants comme étant intrinsèquement moral. Lorsque je dis ceci, certaines personnes dressent les oreilles et deviennent très intéressées ! Le point cependant est que, lorsque l'esprit est dans un état d'inattention, il est beaucoup plus facile de tomber la tête la première dans les quatre premières zones de danger que lorsque l'esprit est attentif, équilibré, et non sous le pouvoir des drogues. Pour continuer avec l'analogie de la conduite automobile : considérez juste le nombre d'accidents causés par des personnes qui sont sous l'influence de boissons et d'autres intoxicants. Donc, il se peut que nous n'ayons pas à expérimenter le résultat inévitable du *kamma* négatif découlant, par exemple, du fait de mentir délibérément, mais le précepte concernant l'usage des intoxicants est inclus dans les cinq parce que c'est un pivot pour tous les autres – lorsqu'il se met en branle, les roues commencent à osciller.

Pour ma part, j'aime encourager la compréhension du cinquième précepte – « je prends le précepte de me réfréner de toute consommation de boissons et drogues intoxicantes qui mènent à la négligence » – comme une totale restriction de toute consommation de ces substances, et pas seulement comme une restriction de l'intoxication. C'est une idée agréable n'est-ce pas de penser : « juste une bière maintenant, un verre de vin de temps en temps au repas, ce n'est pas contre les préceptes, n'est-ce pas ? ». Tout à fait honnêtement, je dirais que ça l'est.

Adopter le standard de l'abstinence est une grande bonté envers vous-même et envers les autres par l'exemple que vous présentez. Je

ne demande pas aux personnes d'être rigides ou fanatiques à ce propos, mais il peut être extrêmement aidant pour nous-mêmes de prendre un engagement clair. C'est comme de dire : « la pleine conscience est une chose précieuse et fragile, pourquoi la mettre en danger ou l'affaiblir ? ». Donc personnellement, j'essaie d'encourager une application stricte des préceptes, incluant celle de s'abstenir des intoxicants. Cela n'a pas d'autre raison d'être que mon amour pour vous et tous les êtres. Respectant les préceptes de cette façon, vous découvrirez que c'est le soutien le plus grand à toutes les dimensions de la pratique bouddhiste.

Sīla est un autre mot pour bonheur

Les cinq préceptes ne concernent pas uniquement la moralité. Ils sont également un grand outil de pleine conscience. Il n'y a pas de signal quand nous commençons à nous diriger de *rigpa* vers *marigpa*, de la conscience claire à l'insouciance, n'est-ce pas ? Ce n'est pas comme si nous avions une petite lampe qui s'allume sur notre tableau de bord quand un obscurcissement ou un état d'esprit voilé commence à se manifester. Ce n'est pas comme lorsque vous créez un document sur votre ordinateur et la machine imprime le nom du fichier, la date etc « C'est une condition mentale d'avarice, troisième degré, qui s'est manifesté à 15h41, le 01/06/02. ». Un autre exemple : « C'est une condition mentale illusionnée basée sur le soi… ». Ils ne sont pas étiquetés comme cela.

Mais lorsque nous donnons nos cœurs aux préceptes et les respectons vraiment, ils nous laissent savoir, ils nous donnent un avertissement. Lorsque le cœur se laisse emporter involontairement dans le manque d'attention, les attractions illusoires, l'aversion, il y a un signal d'alarme dans le système. Cela permet au cœur de se réveiller avant de perdre de vue sa pureté innée, avant que les états négatifs ne se forment, et avant que nous nous retrouvions dans une situation difficile. Pour retourner à l'analogie de la conduite automobile, ils sont comme la bande crantée sur le bord de la voie

rapide qui fait vibrer les roues quand nous nous rapprochons trop de la bande d'arrêt d'urgence : « Oups ! J'ai perdu l'attention pendant un moment. Comment cela a-t-il pu se passer ? Il vaut mieux que je me réveille, autrement, je vais être en difficulté et ne jamais arriver ».

Après la récitation des préceptes, la personne qui les donne chante :

sīla est la source du bonheur,

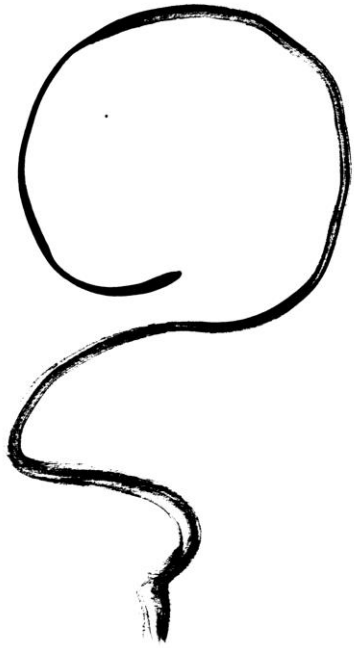
sīla est la source de la véritable richesse,

sīla est la cause de la paix intérieure,

par conséquent puisse sīla être purifié.

Tout ceci concerne donc la façon d'être heureux. Nous prenons ces principes de bonté et de vertu à cœur et les laissons nous guider. Le berceau du *Dhamma* demeure avec nous.

C'est une retraite transportable.



Chants

Les chants Tibétains ont été traduits par Tony Duff et Erik Pema Kunsang.

PRENDRE REFUGE THERAVĀDA

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Hommage au Béni, Noble et Parfaitement Éveillé

(3 fois)

Buddhaṃ saranaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saranaṃ gacchāmi

Sanghaṃ saranaṃ gacchāmi

En le Bouddha, je prends refuge

En le Dhamma, je prends refuge

En le Sangha je prends refuge

(3 fois)

LA PRISE DE REFUGE ORDINAIRE ET L'ÉVEIL DE LA BODHICITTA TIBÉTAIN

En le Bouddha, le Dharma et la Suprême Assemblée

Je prends refuge jusqu'à l'Éveil,

Par les mérites qui découlent de la générosité et des autres vertus,

Puissé-je réaliser l'état de Bouddha pour le bien de tous les êtres.

(3 fois)

LA PRISE DE REFUGE EXTRAORDINAIRE TIBÉTAIN

NAMO :

L'essence, vide, Dharmakāya ;

La nature, clarté, Sambhogakāya ;

La compassion, dans ses formes multiples, Nirmanākāya ;

En cela je prends refuge jusqu'à l'Éveil.

(3 fois)

LA DÉDICACE DES MÉRITES DE NĀGĀRJUNA TIBÉTAIN

Par ce mérite, puissions-nous obtenir l'omniscience,

Et ayant défait les ennemis, les actes erronés,

Puissions-nous libérer les êtres sensibles de l'océan de l'existence,

Avec ses vagues de la naissance, du vieillissement, de la maladie, et de la mort.

RÉFLEXIONS SUR LE PARTAGE DES BÉNÉDICTIONS THERAVĀDA

Par les bienfaits qui découlent de ma pratique,
Puissent mon maître spirituel et mes guides de grande vertu,
Ma mère, mon père, et ma famille,
Le soleil et la lune,
Et tous les Guides vertueux du monde ;
Puissent les Dieux les plus hauts et les puissances démoniaques,
Les êtres célestes, les esprits gardiens de la terre
Et le Seigneur de la Mort ;
Puissent ceux qui sont amicaux, indifférents ou hostiles,
Puissent tous les êtres recevoir les bénédictions de ma vie,
Puissent-ils rapidement atteindre la triple félicité
Et réaliser la Non-mort.
Par les bienfaits qui découlent de ma pratique,
Et par ce partage,
Puissent tous les désirs et attachements cesser rapidement,
Ainsi que tous les états d'esprit nuisibles.
Jusqu'à ce que je réalise le *Nibbāna*,
Dans chaque forme de naissance,
Puissé-je avoir un esprit droit,
Doté de sagesse et de pleine conscience, d’austérité et de vigueur.
Puissent les forces de l’illusion ne pas dominer
Ni affaiblir ma résolution.
Le Bouddha est mon excellent refuge,

La protection du Dhamma est insurpassable,
Le Bouddha solitaire est mon noble seigneur,
Le Sangha est mon suprême support.
Par le suprême pouvoir de tout ceci,
Puissent les ténèbres et l'illusion être dispersées.

LES PAROLES DU BOUDDHA SUR L'AMOUR BIENVEILLANT THERAVĀDA

Voici ce qui doit être accompli
Par celui qui est sage,
Qui recherche le bien et connaît le chemin de la paix :
Qu'il soit appliqué, parfaitement droit,
docile, doux, humble, content, aisément satisfait.
Qu'il ne se laisse pas submerger par les affaires du monde,
Qu'il ne se charge pas du fardeau des richesses,
Que ses sens soient maîtrisés ;
Qu'il soit sage, sans orgueil,
Et sans attachement.
Qu'il ne fasse rien qui soit mesquin
Et que les sages puissent réprouver ;
Souhaitant : Que tous les êtres soient heureux,
Qu'ils soient en joie et en sécurité ;
Tout être vivant,

faible ou fort,

grand ou moyen, court ou petit,

visible ou invisible,

proche ou lointain,

né ou à naître,

que tous ces êtres soient heureux.

Que nul ne déçoive un autre

Ni ne méprise aucun.

Que nul, par colère ou par haine, ne souhaite de mal à un autre être.

Ainsi qu'une mère au péril de sa vie

Protège son enfant, son seul enfant,

Ainsi avec un esprit sans limite

Doit-on chérir tout être vivant,

Aimer le monde en son entier, au-dessus, au-dessous, et alentour,

Sans limite avec une bonté bienveillante et infinie.

Étant debout ou marchant, assis ou couché,

Tant que l’on est éveillé, on doit cultiver cette pensée.

Ceci est appelé la suprême demeure.

Abandonnant les vues fausses,

Ayant la vision intérieure profonde et claire,

Celui qui a le cœur pur,

Libre des désirs sensoriels,

Ne connaîtra plus la renaissance.

CHANT VAJRA DU PREMIER TSOKNYI RINPOCHE TIBÉTAIN

N’erre pas, n’erre pas, place la conscience en vigile ;

Tout au long de la route de la distraction, Māra demeure en embuscade.

Māra est l’esprit, accroché à ce qu’il aime et n’aime pas,

Alors regarde l’essence de cette magie, libre de fixation dualiste.

Réalise que ton esprit est la pureté primordiale non-fabriquée ;

Il n’y a pas de Bouddha ailleurs, regarde ton propre visage ;

Il n’y a rien d’autre à chercher, demeure à ta propre place ;

La non-méditation est perfection spontanée, alors empare toi du siège royal.

RAYONNEMENT DES DEMEURES DIVINES THERAVĀDA

Le cœur empli d'amour bienveillant,
je ferai rayonner cet amour,
Au nord comme au sud, à l'est comme à l'ouest,
Et de même au-dessus, au-dessous, en travers,
En tout lieu de l'univers, partout dans sa totalité,
Envers chacun comme envers moi-même,
Avec un esprit imprégné de bienveillance,
Large, profond, élevé, incommensurable,
Sans haine et libéré de tout inimitié.

Le cœur empli de compassion,
Je ferai rayonner cette compassion,
Au nord comme au sud, à l'est comme à l'ouest
Et de même au-dessus, au-dessous, en travers,
En tout lieu de l'univers, partout dans sa totalité,
Envers chacun comme envers moi-même,
Avec un esprit imprégné de bienveillance,
Large, profond, élevé, incommensurable,
Sans haine et libéré de tout inimitié.

Le cœur empli de joie altruiste,
je ferai rayonner cette joie,
Au nord comme au sud, à l'est comme à l'ouest
Et de même au-dessus, au-dessous, en travers,

En tout lieu de l'univers, partout dans sa totalité,
Envers chacun comme envers moi-même,
Avec un esprit imprégné de bienveillance,
Large, profond, élevé, incommensurable,
Sans haine et libéré de tout inimitié.

Le cœur empli l'équanimité,
je ferai rayonner cette équanimité,
Au nord comme au sud, à l'est comme à l'ouest
Et de même au-dessus, au-dessous, en travers,
En tout lieu de l'univers, partout dans sa totalité,
Envers chacun comme envers moi-même,
Avec un esprit imprégné de bienveillance,
Large, profond, élevé, incommensurable,
Sans haine et libéré de tout inimitié.

L’ASPIRATION A LA BODHICITTA TIBÉTAIN

Puisse la précieuse bodhicitta s’élever
Là où elle ne s’est pas élevée,
Et là où elle s’est élevée,
Puisse-t’elle ne pas décroître,
Mais croître encore et encore.

RÉFLEXION SUR LE BIEN-ÊTRE UNIVERSEL THERAVĀDA

Puissé-je demeurer dans le bien-être
Libre d'affliction
Libre d'hostilité
Libre de malveillance
Libre d'anxiété
Et puissé-je maintenir le bien-être en moi-même.

Puisse chacun demeurer dans le bien-être
Libre d’hostilité
Libre de malveillance
Libre d’anxiété
Et puissent-ils maintenir le bien-être en eux-mêmes.

Puissent tous les êtres être libérés de toute souffrance
Et puissent-ils ne pas être séparés
De l'état heureux qu'ils ont obtenu.

Tous les êtres sont propriétaires de leurs actions
Et héritent de leurs résultats.
Leur futur naîtra de ces actions
Compagnon de ces actions
Et leurs résultats seront leur demeure.
Toutes les actions, qu'elles soient bénéfiques ou nuisibles,
De tous ces actes ils seront les héritiers.

LA PRODUCTION EN DÉPENDANCE ET LA CESSATION THERAVĀDA

Avec l'ignorance en tant que condition, apparaissent les formations.

Avec les formations en tant que condition, apparaît la conscience.

Avec la conscience en tant que condition, apparaissent le nom et la forme.

Avec le nom et la forme en tant que condition, apparaissent les six sens.

Avec les six sens en tant que condition, apparaît le contact.

Avec le contact en tant que condition, apparaît la sensation.

Avec la sensation en tant que condition, apparaît le désir avide.

Avec le désir avide en tant que condition, apparaît la saisie.

Avec la saisie en tant que condition, apparaît le devenir.

Avec le devenir en tant que condition, apparaît la naissance .

Avec la naissance en tant que condition apparaissent la vieillesse, la mort, le chagrin, les lamentations, le désespoir et la douleur.

Ainsi est l'origine de la totalité de cette masse de souffrance.

Avec la disparition complète, la cessation et l'absence de l'ignorance, advient la cessation, la non-apparition des formations.

Avec la cessation, la non-apparition des formations, advient la cessation, la non-apparition de la conscience.

Avec la cessation, la non-apparition de la conscience, advient la cessation, la non-apparition du nom et de la forme.

Avec la cessation, la non-apparition du nom et de la forme, advient la cessation, la non-apparition des six sens.

Avec la cessation, la non-apparition des six sens, advient la

cessation, la non-apparition du contact.

Avec la cessation, la non-apparition du contact, advient la cessation, la non-apparition de la sensation.

Avec la cessation, la non-apparition de la sensation, advient la cessation, la non-apparition du désir avide.

Avec la cessation, la non-apparition du désir avide, advient la cessation, la non-apparition de la saisie.

Avec la cessation, la non-apparition de la saisie, advient la cessation, la non-apparition du devenir.

Avec la cessation, la non-apparition du devenir, advient la cessation, la non-apparition de la naissance.

Avec la cessation, la non-apparition de la naissance, alors vieillesse, mort, chagrin, lamentations, désespoir, douleur ne peuvent apparaître, ils cessent.

Ainsi est la cessation, la non-apparition de la totalité de cette masse de souffrance.

LES CINQ PRÉCEPTES THERAVĀDA

1 Je prends le précepte de n'ôter la vie d'aucune créature.

2 Je prends le précepte de ne pas prendre ce qui ne m'est pas donné.

3 Je prends le précepte de ne pas m'engager dans une conduite sexuelle incorrecte.

4 Je prends le précepte de ne pas proférer de paroles mensongères ou blessantes.

5 Je prends le précepte de ne pas consommer de boissons ou de substances intoxicantes, qui peuvent mener à la négligence.

Guide :

Ceux-ci sont les cinq préceptes :

sīla est la source du bonheur,

sīla est la source de la richesse véritable,

sīla est la cause de la sérénité,

dès lors, puisse *sīla* être purifié.

Glossaire

En général, les termes palis ont été utilisés pour ce qui concerne les enseignements Theravāda, et les termes sanscrits pour ce qui concerne les enseignements Mahāyāna et Vajrayāna, à l'exception parfois de certains termes sanscrits (par exemple Dharma) qui sont communément utilisés en Occident.

Ahaṃkara : L'impression d'un « soi », littéralement, « fait de je suis »

Akaliko : Intemporel

Amatadhātu : La dimension de non moi ; un synonyme de nirvana

Amrita (Sanscrit) : Le nectar d'immortalité

Anāgāmi : Littéralement « celui qui ne revient pas », celui qui a atteint l'avant dernier stade de l'éveil

Anattā : Littéralement « non-soi » ; l'une des trois caractéristiques de tous les phénomènes

Aniccia : Impermanence, inconstance, l'une des trois caractéristiques de tous les phénomènes

Anantam : Infini, illimité

Anidassanaṃ : Non manifesté, invisible, sans forme

Anuloma : La dynamique du cycle de la coproduction conditionnée

Arahant : Un être totalement libéré

Arūpa-jhāna : Absorption sans forme ; état de concentration méditative extrêmement raffiné

Āsava : Les flux, les tendances habituelles non saines : le désir sensuel, les vues, le devenir, et l'ignorance

Asurā : Les dieux jaloux, les titans ; un des six domaines d'existence de la cosmologie bouddhiste, symbole du sentiment d'indignation justifiée et du pouvoir combiné à la violence

Atammayatā : Littéralement « pas fait de cela », non identification et non fabrication

Attavādupādāna : Saisie de ressentis et d'idées d'un soi

Atthi : Le verbe « être », impliquant l'état transcendant

Avalokiteshvāra (Sanscrit) : littéralement, « celui qui écoute les sons du monde », le Bodhisattva de la compassion ; connu également comme Tchenrezi (tibétain) et Kuanyin (chinois)

Avijjā : Ignorance, non-conscience ; une des chaînes de la coproduction conditionnée ; « marigpa » en tibétain

Bhava : Le devenir ; un des liens de la chaîne de la production en dépendance (ou coproduction conditionnée)

Bhikkhu : Moine bouddhiste ; littéralement « Celui qui voit le danger du samsāra » ou « Celui qui vit d'aumônes »

Arbre de la Bodhi : Arbre sous lequel le Bouddha s'est assis durant la nuit de son Éveil

Borupet : Un vin médicinal amer que l'on trouve en Thaïlande

Brahmā : Les dieux des domaines d'existence les plus raffinés dans la cosmologie bouddhiste

Brahma-vihāras : Les quatre états d'esprit sublimes représentant le monde émotionnel dans son aspect le plus pur et raffiné ; mettā (bonté aimante), karunā (compassion), muditā (réjouissance du bien-être d'autrui), uppekhā (équanimité), aussi connues comme « demeures divines » bien que non transcendantes

Bouddha-Dharma (Sanscrit)**/Dhamma** (Pali) : L'enseignement du Bouddha

Ch'an (chinois) : littéralement, « absorption méditative » « jhana » en pali et « zen » en japonais

Citta : Cœur ou esprit

Cittam pabhassaram akandukehi kilesehi : « Le cœur et naturellement rayonnant, les obscurcissements sont seulement des visiteurs »

Deva/devatā : Être céleste des domaines divins

Dharma (Sanscrit)/**Dhamma** (Pali) : La vérité des choses telles qu'elles sont ; l'enseignement du Bouddha qui révèle cette vérité et montre les moyens de la réaliser en tant qu'expérience directe

Dharmakāya : Littéralement, « le Corps du Dharma », la dimension non-manifestée des Trois Corps du Bouddha, dans les enseignements de la tradition du Nord

Dharmasāla (Sanscrit) : Auberge pour pèlerins

Diṭṭhupādāna : Attachement aux vues et opinions

Dukkha : Souffrance, insatisfaction, insécurité inhérente, instabilité et imperfection des choses, une des trois caractéristiques de tous les phénomènes

Dukkha-nirodha : La cessation de dukkha ; la Troisième Noble Vérité

Dzogchen (Tibétain) : Littéralement « la Grande Perfection Naturelle » mahā-ati en sanscrit

Hoti : Le verbe « être », impliquant l'état mondain, conditionné

Jhāna : Absorption méditative

Kāmupādāna : Attachement au plaisir sensoriel

Khandha (Pali)/**skandha** (Sanscrit) : Groupe, collection,

agrégat ; signifie généralement un des cinq constituants de base de la sphère physique et mentale : la forme (spécialement le corps), la sensation, la perception, les formations mentales, et la conscience

Kuan Yin (Chinois) : voir **Avalokiteshvāra**

Kuṭī : Hutte, demeure monastique

Loka : Monde, domaine, ou univers

Luang Por (Thaïlandais) : Une formule respectueuse et affectueuse signifiant « vénérable père »

Mahāyāna : Le Grand Véhicule, la tradition bouddhiste du Nord

Mamaṃkara : Littéralement « fait de moi »

Mañjushri (Sanscrit) : Le Bodhisattva de la sagesse

Marigpa (Tibétain) : Ignorance (voir Avijjā)

Mettā : Bienveillance, bonté aimante, l'un des brahma-vihāras

Nahm lai ning (Thaïlandais) : Eau immobile qui s'écoule

Nāma-rupa : Esprit et corps, nom et forme, sujet et objet, un des liens de la chaîne de la production en dépendance

Ngondro (Tibétain) : Pratiques préliminaires

Niraya : Le monde des enfers, l'un des six domaines d'existence de la cosmologie bouddhiste, symbolisant des états de rage, de souffrance extrême, et de passion

Nirodha : Cessation, un synonyme pour nirvana

Nirvāna (Sanscrit)**/nibbāna** (Pali) : La paix, le but de la voie bouddhiste, littéralement « fraîcheur »

Nyingmapa (Tibétain) : Littéralement « les Anciens », la plus ancienne école du Bouddhisme tibétain, détentrice des enseignements Dzogchen

Paccaya : Conditionner, causer, ou affecter

Pāramitā (Sanscrit)**/pārami** (Pali) : Les perfections spirituelles

Parinirvana (Sanscrit)/**parinibbāna** (Pali) : Nirvana complet ou final, un terme habituellement employé pour parler du décès d'un être éveillé

Paṭiloma : La dimension de cessation du cycle de l'origine interdépendante

Preta (Sanscrit**)**/**peta** (Pali) : Fantômes affamés, un des six domaines de la cosmologie bouddhiste, symbolisant l'état d'addiction insatiable

Poo roo (Thaïlandais) : « Ce qui connaît », la faculté de connaître

Pūjā : Récitation dévotionnelle des Écritures ou rituel

Rigpa : (Tibétain) Conscience non duelle, reconnaissance authentique de l'essence de l'esprit ; aussi, la « Vue », équivalent de « Vijjā **»** en pâli et de « Vidyā » en sanscrit

Rinpoché (Tibétain) : Littéralement, « Précieux » un titre honorifique attribué aux lamas ayant développé de nombreuses perfections durant leurs existences précédentes

Rūpa-khandha : L'aspect physique ou formel de l'existence, l'un des cinq khandhas/skandhas (voir plus haut)

Sabbato pabham : Irradiant dans toutes les directions

Samaṇa Gautama : Le Bouddha, littéralement l'ascète errant du clan Gautama

Saṃsāra : Littéralement « errance sans fin », le domaine de la naissance et de la mort

Samskārā (Sanscrit)/**sankhārā** (Pali) : Formations mentales, l'un des cinq khandhas/skandhas (agrégats), l'un des liens de la chaîne de la production en dépendance

Sīla : Vertu, moralité, préceptes moraux

Sīlabbatupādāna : Attachement aux rôles, conventions, et observances

Skandha (Sanscrit)/**khandha** (Pali) : Voir plus haut

Suññatā (Pali)/**sunyata** (Sanscrit) : Vacuité

Sutta (Pali)/**sutra** (Sanscrit) : Littéralement « fil », enseignement écrit

Tan : Titre honorifique pour « ami vénérable » utilisé en Thaïlande pour les jeunes moines et novices

Taṇhā : Littéralement « soif », désir avide, l'un des liens de la chaîne de production en dépendance

Tārā (Sanscrit) : Littéralement « Celle qui fait traverser », un Bodhisattva né d'une des larmes d'Avalokiteshvāra, elle est l'aspect de sagesse du Bouddha Amogasiddhi

Tathatā : Ainsité

Tathāgata : Épithète utilisé par le Bouddha pour parler de lui-même ; littéralement « Celui qui est parti en l'ainsité » ou « qui est venu à l'ainsité »

Theravāda : Littéralement, « la Voie des Anciens », la tradition du Bouddhisme du Sud

Trekcho (Tibétain) : Littéralement « couper », « trancher », une des pratiques de méditation tibétaine

Udāna : « Les Propos Inspirés du Bouddha », un des textes canoniques

Upādāna : Attachement, saisie, un des liens de la chaîne de la production en dépendance

Upadesha (Sanscrit) : Instruction, indication

Vajra (Sanscrit) : Littéralement, « foudre », « diamant », « indestructible », fait référence à l'aspect ultime des choses

Vajrasattva (Sanscrit) : Littéralement « être indestructible », un aspect du panthéon tibétain symbolisant la sagesse de tous les Bouddhas ; une déité très importante dans le Dzogchen

Vajrayāna (Sanscrit) : Littéralement « le Véhicule de Diamant » ou le « Suprême Véhicule », la voie tantrique de la tradition du Bouddhisme du Nord

Vedanā : Sensation, l'un des cinq agrégats, également l'un des liens de la chaîne de production en dépendance

Vijjā : Connaissance transcendante, véritable, voir Rigpa

Viññāṇa : Conscience discriminante, l'un des cinq agrégats, également l'un des liens de la chaîne de production en dépendance

Vipassanā : Méditation de la vision intérieure, de la vision profonde

Zafu (Japonais) : Coussin de méditation

Remerciements

Cette traduction fut un travail d'équipe auquel ont collaboré de nombreux amis : Jean-Pierre Barbusse, Chantal Chartier, Florence Vitry, Étienne Deliry pour les enregistrements et les transcripts, et tout spécialement Didier Eudes pour les transcripts et la mise en page générale.

Qu'ils soient tous remerciés, et par ces bienfaits, puissent-ils trouver leur chemin d'accomplissement !

Gratitude infinie à Ajahn Amaro

Table des matières

Dédicace de l’édition française.....5
Préface 7
Introduction.....9
Abréviations.....15
Chapitre un.....17
Réalité ultime et conventionnelle 17
La recherche de la liberté.....19
Vérité conventionnelle et vérité ultime.....22
Qu’est-ce qu’un être vivant ?.....24
Où sommes-nous ?.....25
La Voie du Milieu.....26
Chapitre deux.....29
Le lieu de la non-demeure 29
Les limitations de l'esprit conditionné.....29
Enseignements anciens sur la non-demeure 31
« Où » ne peut être appliqué.....33
Écoulement d'eau immobile.....35
« Qui » et « Quoi » ne s’appliquent pas.....37
« Quand » ne s'applique pas.....39
L’huile et l’eau.....40
Respirer et marcher.....41
Chapitre trois 45
La Vue de la Forêt 45

Le plus vite vous voulez aller, ...46
le plus lentement vous allez 46
Le Bouddha est la conscience éveillée 50
Est-ce que quelqu'un a vu mes yeux ? 51
Réaliser la cessation 54
Pas fait de cela 56
Investigation réflexive 59
La peur de la liberté 61
Chapitre quatre 65
Cessation de la conscience 65
Se tourner vers ce qui ne meurt pas 65
Conscience sans fondement 69
Conscience : invisible, radieuse, sans limite 71
L'anatomie de la cessation 72
Est-ce que le son vous perturbe ? 75
Toucher la terre 77
Chapitre cinq 83
L'Immanent et le Transcendant 83
Clarifier l'intention compassionnée 84
Clarifier la pratique de la sagesse 88
Être Bouddha 90
Compassion et sagesse : immanent et transcendant 90
Bienveillance sage : aimer n'est pas apprécier 92
Lorsque le pire arrive 95
Trafic à double sens 99
Chapitre six 103

Pas de Bouddha ailleurs....103
Être le connaissant....103
Bouddha, Dhamma et Sangha....105
Le Dhamma conscient de sa propre nature....106
« Être ou ne pas être » n'est pas la bonne question....109
Le pouvoir de purification....111
Pas de Bouddha ailleurs....112
Entrer dans la pièce 101....114
La peur de l'échec....120
Chapitre sept....125
Sortir du Cycle....125
Affirmation et négation de la vie....126
Le non-révélé....129
Ce qui ne peut être appréhendé....133
Le processus de renaissance....136
Les portes de sortie du cycle....140
« J'aime mais je ne veux pas. »....144
Au début....145
Faim Insatiable....146
Chapitre huit....151
La Retraite Transportable....151
Anatomie d'un rituel....152
Refuges et Préceptes....154
Deux catégories de personnes....156
Une loi naturelle....157
Le cinquième précepte....158

Sīla est un autre mot pour bonheur 159
Chants 163
Glossaire 177
Remerciements.....185

Textes choisis n° 19

Petit Bateau
Grande Montagne

Réflexions Theravādines sur la Grande Perfection Naturelle

Amaro Bhikkhu

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

Tél : 06 95 85 83 87
Courriel : lerefugebouddhique@gmail.com
www.refugebouddhique.com

ISBN : 978-2-37533-036-4