

Les Livrets du Refuge



**Le Noble Octuple Sentier**  
**La voie vers la fin de la souffrance**

**Bhikkhu Bodhi**

Textes choisis n°20



# **Le Noble Octuple Sentier**

**La voie vers la fin de la souffrance**

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

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

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

Les Livrets du Refuge

# **Le Noble Octuple Sentier**

## **La voie vers la fin de la souffrance**

**Bhikkhu Bodhi**

Traduction de Anne Michel

revue par Jeanne Schut

Textes choisis n°20



# Préface

L'essence des enseignements du Bouddha peut être résumée en deux principes : les Quatre Nobles Vérités et le Noble Octuple Sentier. Le premier couvre le côté de la doctrine, et ce qu'il requiert en priorité, c'est la compréhension. Le deuxième couvre le côté de la pratique, dans le sens le plus large, et le premier aspect qu'il exige, c'est la pratique. Dans la structure des enseignements, ces deux principes se joignent en une unité indivisible appelée le *Dhamma-Vinaya*, la doctrine-discipline, ou le *Dhamma*. L'unité interne du *Dhamma* est garantie par le fait que la dernière des Quatre Nobles Vérités, la vérité de la voie, est le Noble Octuple Sentier, alors que le premier facteur de la voie, la Compréhension Juste, est la compréhension des Quatre Nobles Vérités. Ainsi les deux principes se pénètrent l'un l'autre, les quatre Vérités contenant la voie et la voie contenant les quatre vérités.

Du fait de cette unité, il est inutile de se questionner pour savoir lequel des deux aspects du *Dhamma* a le plus de valeur, la doctrine ou la voie. Mais si nous risquions cette question inutile, la réponse serait la voie. La voie réclame la priorité car c'est précisément elle qui rend les enseignements vivants. La voie fait que le *Dhamma* n'est pas un recueil de formules abstraites mais une révélation toujours nouvelle de la vérité. Elle offre une issue au problème de la souffrance, point de départ des enseignements. Enfin, elle rend accessible l'objectif des enseignements, la libération de la souffrance, dans notre propre expérience, là où la libération prend une signification authentique.

Suivre le Noble Octuple Sentier est davantage une question de pratique que de connaissance intellectuelle mais, pour appliquer la voie correctement, il faut qu'elle soit correctement comprise. En fait, la compréhension juste de la voie proposée par le Bouddha fait elle-même partie de la pratique. C'est un aspect de la Compréhension Juste, le premier facteur du sentier, le précurseur et le guide du reste de la voie. Ainsi, bien que l'enthousiasme initial pour la pratique puisse suggérer que comprendre ces Vérités sur un plan intellectuel soit inutile, une réflexion plus approfondie révèle que cette tâche est en réalité tout à fait essentielle au succès ultime de la pratique.

Le présent ouvrage a pour but de contribuer à une compréhension correcte du Noble Octuple Sentier, par l'investigation de ses huit facteurs et de leurs composantes et la définition précise de ce qu'ils impliquent. J'ai essayé d'être concis, employant comme canevas les propres paroles du Bouddha pour expliquer les facteurs du Sentier, comme on les trouve dans le *Sutta Pitaka* et le Canon pāli. Pour aider le lecteur qui aurait un accès limité aux sources originelles, même traduites, j'ai essayé de restreindre ma sélection de citations autant que possible (mais pas totalement) à celles trouvées dans l'anthologie classique du Vénérable Nyanatiloka, *La parole du Bouddha*. Dans certains cas, des passages pris dans cette œuvre ont été légèrement modifiés, pour s'harmoniser avec mes préférences de traduction. Pour une amplification de sens, j'ai parfois utilisé les Commentaires. Dans mon exposé sur la concentration et la sagesse (chapitres 7 et 8) je me suis reposé largement sur le *Visuddhimagga* (*La voie de la purification*), vaste œuvre encyclopédique qui systématise la pratique de la voie d'une manière détaillée et complète. Chaque facteur n'a pas pu être traité de manière exhaustive, bien sûr mais, pour compenser, j'ai inclus à la fin, une liste de lectures recommandées que le lecteur pourra consulter pour de plus amples explications sur chaque facteur du Sentier. Pour un engagement complet dans la pratique, cependant, surtout dans les stades avancés de concentration et de vision profonde, il sera bon de prendre contact avec un enseignant qualifié.

***Abbreviations***

DN	Digha Nikaya
MN	Majjhima Nikaya
SN	Samyutta Nikaya
AN	Anguttara Nikaya
Dhp	Dhamma pada
Vism	Visuddhimagga

# Chapitre 1

## **La voie vers la fin de la souffrance**

La quête d'une voie spirituelle prend racine dans la souffrance. Elle ne commence pas avec la lumière et l'extase, mais avec les dures attaques de la douleur, les déceptions et la confusion. Pourtant, pour que la souffrance donne naissance à une quête spirituelle authentique, elle doit être plus qu'une chose passivement reçue de l'extérieur. Elle doit appeler à une réalisation intérieure, une perception qui va plus loin que la complaisance facile de notre rencontre habituelle avec le monde, pour entrevoir l'insécurité perpétuelle qui s'ouvre sous nos pieds. Lorsque cette vision intérieure s'éveille, même momentanément, elle peut nous précipiter dans une profonde crise personnelle. Elle remet en question nos buts et nos valeurs ordinaires, défie nos préoccupations routinières et rend nos plaisirs habituels insatisfaisants.

Au début, de tels changements ne sont généralement pas bienvenus. Nous essayons de nier ce regard sur les choses et d'étouffer nos doutes. Nous luttons pour tenir à distance le mécontentement en nous inventant de nouveaux projets. Mais la flamme de la quête, une fois allumée, continue à brûler et, si nous ne nous laissons pas détourner par des réajustements superficiels ou récupérer par une version rafistolée de notre optimisme naturel, la lumière originale va peut-être briller à nouveau, et nous confronter à notre difficulté essentielle. C'est précisément là, lorsque toutes les possibilités d'échapper sont bloquées, que nous sommes prêts à chercher une voie qui nous mènera hors de la souffrance. Nous ne pouvons plus continuer à dériver avec complaisance à la surface de la vie, aveuglément poussés par notre soif de plaisirs sensoriels et par la pression des normes sociales. Une réalité plus profonde nous interroge ; nous avons entendu l'appel d'un bonheur plus stable et plus authentique et, tant que nous ne serons pas arrivés à destination, nous ne pourrons plus nous contenter de moins.

Mais nous sommes alors confrontés à une nouvelle difficulté. Une fois reconnu notre besoin d'une voie spirituelle, nous découvrons que les enseignements ne sont aucunement homogènes ni mutuellement compatibles. Lorsque nous parcourons les rayons de la bibliothèque du patrimoine spirituel de l'humanité, ancien et contemporain, nous ne trouvons pas un seul volume bien rangé, mais un véritable bazar de systèmes spirituels et de disciplines, se présentant tous comme étant la réponse la plus grande, la plus rapide, la plus puissante, ou la plus profonde à notre quête de l'Ultime. Face à ce foisonnement, nous tombons dans la confusion en essayant de les évaluer, de décider ce qui est vraiment libérateur, ce qui est une vraie solution à nos besoins, et ce qui est une voie sans issue pleine de défauts cachés.

Pour résoudre ce problème, on a volontiers recours aujourd'hui à l'approche éclectique : nous choisissons, parmi les diverses traditions, celles qui répondent le mieux à nos besoins, rassemblant des pratiques et des techniques en un tout synthétique qui est personnellement satisfaisant. Ainsi une personne peut combiner la méditation Bouddhiste de la pleine conscience avec des sessions Hindouistes de récitation de mantras, des prières chrétiennes avec des danses soufies, la Kabale juive avec des exercices de visualisation tibétains. L'éclectisme, toutefois, même s'il est parfois aidant pour faire une transition entre un chemin de vie essentiellement mondain et matérialiste, et une voie qui s'oriente vers le spirituel, finalement s'use. Si c'est une demi-mesure confortable, ce n'est pas satisfaisant comme véhicule définitif.

Il y a deux défauts interconnectés dans l'éclectisme qui montrent qu'il n'est pas adéquat au final. D'une part, l'éclectisme compromet les traditions sur lesquelles il s'appuie. Les grandes traditions elles-mêmes ne proposent pas leurs disciplines comme des techniques indépendantes qui peuvent être séparées de leur base et réajustées librement pour améliorer la qualité de notre vie. Elles se présentent plutôt comme des parties d'un tout, d'une vision cohérente de la nature fondamentale de la réalité et de l'objectif final de la quête spirituelle. Une tradition spirituelle n'est pas un ruisseau peu profond dans lequel on peut tremper un pied, puis vite battre en retraite sur le rivage. C'est une rivière puissante et tumultueuse qui peut traverser la totalité du paysage de notre vie, et si quelqu'un veut vraiment s'y engager, il doit avoir le courage de jeter son bateau à l'eau et de voguer vers les profondeurs.

L'autre défaut de l'éclectisme est une conséquence du premier. Comme les pratiques spirituelles reposent sur des visions liées à la nature de la réalité et à l'objectif Ultime, ces visions ne sont pas mutuellement compatibles. Quand nous examinons honnêtement les enseignements de ces traditions, nous voyons que des différences importantes de perspectives se révèlent, des différences qui ne peuvent pas être aisément écartées en prétendant qu'elles sont des manières différentes de dire la même chose. Elles pointent plutôt vers des expériences très différentes constituant le but ultime et la voie à suivre pour y accéder.

Ainsi, à cause des différences de perspectives et de pratiques proposées par les différentes traditions spirituelles, une fois que nous avons décidé de lâcher l'éclectisme, et que nous nous sentons prêts à un engagement sérieux dans une voie spécifique, nous nous trouvons confrontés au défi de choisir une voie qui va nous mener à l'éveil véritable et à la libération. Une clé pour résoudre ce dilemme est de clarifier notre objectif fondamental, de déterminer ce que nous cherchons dans une voie authentique de libération. Si nous réfléchissons avec soin, il va devenir clair que le critère fondamental est une voie qui mène à la fin de la souffrance. Tous les problèmes peuvent être fondamentalement réduits au problème de la souffrance. Ainsi, ce dont nous avons besoin est un chemin qui va mettre fin à ce problème définitivement et totalement. Ces deux aspects sont importants : ce chemin doit mener à une cessation *complète* de la souffrance, une fin de la souffrance sous toutes ses formes, et à une cessation *définitive* de la souffrance, amener la souffrance à un arrêt irréversible.

Mais là, nous nous heurtons à une autre question : comment allons-nous trouver un tel chemin ? Une voie qui a la capacité de nous amener à la cessation totale et définitive de la souffrance ? À moins de suivre réellement un chemin jusqu'à son but, nous ne pouvons pas savoir avec certitude où il mène, et pour suivre un chemin jusqu'à son but, nous devons avoir une totale confiance dans son efficacité. Le choix d'une voie spirituelle n'est pas semblable au choix d'un nouvel habit. Pour choisir un nouveau vêtement, nous en essayons un certain nombre, nous nous regardons dans le miroir et nous prenons l'habit qui est le plus seyant. Le choix d'une voie spirituelle est plus proche du mariage : on veut un partenaire pour la vie, quelqu'un avec qui la relation sera aussi fiable et aussi durable que l'étoile polaire dans le ciel nocturne.

Face à ce nouveau dilemme, on peut penser que nous sommes dans une impasse et conclure que nous n'avons rien pour nous guider que notre inclination personnelle, qui est sujette à caution. Cependant notre choix n'a pas à être aussi aveugle et aléatoire, car nous avons un guide pour nous aider. Comme la voie spirituelle est généralement présentée dans le cadre d'un enseignement global, nous pouvons évaluer l'efficacité d'une voie particulière en investiguant les enseignements qui le présentent.

En faisant cette investigation, nous pouvons considérer trois critères d'évaluation :

1/ Les enseignements doivent donner une image complète et précise de l'étendue de la souffrance. Si l'image de la souffrance est incomplète ou erronée, alors la voie proposée va vraisemblablement être déficiente, incapable de mener à une solution satisfaisante. Tout comme un patient souffrant a besoin d'un médecin capable de faire un diagnostic complet et correct de sa maladie, de même en cherchant la délivrance de la souffrance, nous avons besoin d'enseignements qui présentent un état de notre condition digne de confiance.

2/ Le second critère exige une analyse correcte des causes de la souffrance. Les enseignements ne peuvent pas se limiter à un survol des symptômes visibles. Ils doivent pénétrer au-delà des symptômes, jusqu'aux causes et décrire ces causes de manière précise. Si des enseignements donnent une analyse défectueuse des causes de la souffrance, il y a peu de chances pour que le traitement soit un succès.

3/ Le troisième critère concerne directement la voie lui-même. Il stipule que la voie offerte par les enseignements doit couper la souffrance à sa racine. Cela veut dire qu'ils doivent proposer une méthode qui enlève la souffrance en éradiquant ses causes. S'ils ne permettent pas de réaliser cette solution radicale, leur valeur est ultimement nulle. La voie prescrite pourrait éliminer les symptômes et nous donner le sentiment que tout va bien ; mais quelqu'un atteint d'une maladie incurable ne peut pas se limiter à faire une chirurgie esthétique alors que, sous la surface, les causes de la maladie continuent à s'étendre.

Pour résumer, nous trouvons trois exigences qui montrent que les enseignements proposés offrent un vrai chemin vers la cessation de la souffrance : 1/ Il doit proposer une image complète et précise de tous les aspects de la souffrance. 2/ Il doit présenter une analyse correcte des causes de la souffrance 3/ Il doit nous donner des moyens d'éradiquer les causes de la souffrance.

Nous n'allons pas évaluer ici toutes les différentes disciplines spirituelles selon ces critères. Notre intérêt va se limiter au *Dhamma*, les enseignements du Bouddha, et à la solution que ses enseignements offrent au problème de la souffrance. Que ces enseignements soient adéquats pour résoudre ce problème est évident de par leur nature-même. Car ces enseignements sont formulés non pas comme un ensemble de doctrines sur le commencement et la fin de toute chose qui exigerait une croyance, mais comme un message de délivrance de la souffrance qui prétend pouvoir être vérifié dans notre propre expérience. Avec ce message, il y a une méthode d'entraînement, une voie qui mène à la fin de la souffrance. Cette voie, c'est le Noble Octuple Sentier (*ariya atthangika magga*). Il est au cœur même des enseignements du Bouddha. C'est la découverte de cette voie qui donna à l'éveil personnel du Bouddha une dimension universelle et l'éleva du statut d'homme sage et bienveillant à celui d'enseignant du monde. Pour ses disciples, il était avant tout « le créateur de la voie non créée auparavant, le connaisseur de la voie, le guide tout au long de la voie, celui qui l'a proclamée » (MN108). Et il invite le chercheur à se mettre en quête avec la promesse et le défi suivants : « Tu dois persévérer par toi-même. Les Bouddhas ne sont que des enseignants. Ceux qui méditent et qui pratiquent la voie sont délivrés des entraves du mal » (Dhp v 276).

Pour voir l'Octuple Sentier comme un véhicule adéquat pour mener à la libération, nous devons le tester selon ces trois critères : les aspects de la souffrance définis par le Bouddhas, son analyse des causes de la souffrance, et le programme qu'il offre comme remède.

## Les domaines de la souffrance

Le Bouddha ne fait pas qu'aborder vaguement le problème de la souffrance. Il en fait vraiment la pierre angulaire de ses enseignements. Il commence l'énoncé des Quatre Nobles Vérités, qui sont un résumé de son message, par l'affirmation que la vie est inséparablement liée à quelque chose qu'il appelle *dukkha*. Le mot *pāli* est souvent traduit par « souffrance », mais il signifie quelque chose de plus profond que la douleur et la misère humaine. Il fait référence à une insatisfaction de base qui nous suit durant toute notre vie tant que nous ne sommes pas éveillés. Parfois, l'insatisfaction jaillit sous forme de chagrin, de tristesse, de déception, ou de désespoir mais, en général, elle se tient à la limite de la conscience, comme une sensation vague et peu précise que les choses ne sont jamais tout à fait parfaites, jamais pleinement en adéquation avec nos attentes. La réalité de *dukkha*, dit le Bouddha, est la seule vraie question spirituelle. Les autres problèmes – les questions théologiques et métaphysiques qui ont tourmenté les penseurs religieux à travers les siècles – il les met de côté car ce sont, dit-il, « des domaines qui ne mènent pas à la libération de la souffrance ». Ce qu'il enseigne, c'est uniquement la souffrance et la fin de la souffrance.

Le Bouddha ne s'arrête pas aux généralités. Il continue en exposant les différentes formes que prend cette souffrance, les formes évidentes et les formes subtiles. Il commence par ce qui est proche de nous, la souffrance inhérente au processus physique de la vie même. Là, la souffrance se manifeste dans la naissance, la vieillesse et la mort, dans notre vulnérabilité à la maladie, aux accidents et aux blessures, et même dans la faim et la soif. Elle apparaît encore dans nos réactions intérieures aux situations et aux événements désagréables, dans le chagrin, la colère, la frustration et la peur qui émergent lors de séparations douloureuses, lors de rencontres déplaisantes, ou lorsque nous ne parvenons pas à obtenir ce que nous voulons. Même nos plaisirs, dit le Bouddha, ne sont pas libres de *dukkha*. Ils nous donnent du bonheur tant qu'ils durent, mais ils ne durent pas éternellement. À un moment donné, ils se terminent et, quand ils disparaissent, leur perte nous fait ressentir le manque. Notre vie, en général, est tendue entre la soif de plaisirs et la peur de souffrir. Nous passons nos journées courant après l'une et fuyant l'autre, ne goûtant que rarement la paix du contentement. Une réelle satisfaction semble être toujours hors d'atteinte, juste au-delà de la prochaine ligne d'horizon. Et, pour finir, il faut mourir, renoncer à l'identité que nous avons passé notre vie à construire, laisser derrière tous les êtres et toutes les choses que nous aimons.

Mais même la mort, enseigne le Bouddha, ne signifie pas la fin de *dukkha*, parce que le processus de vie ne s'arrête pas à la mort. Quand la vie s'arrête dans un certain corps, « le continuum mental », le courant individuel de conscience, jaillit à nouveau ailleurs dans un nouveau corps comme support physique. Ainsi, le cycle continue encore et encore – naissance, vieillesse et mort – mené par la soif d'une nouvelle existence. Le Bouddha a dit que ce cycle des renaissances – appelé *samsara* ou errance – tourne depuis des temps immémoriaux. Il n'a pas de point de départ, pas d'origine temporelle. Aussi loin que nous allions dans le passé, nous trouvons toujours des êtres vivants – nous-mêmes dans des vies passées – errant d'un état d'existence à un autre. Le Bouddha décrit divers règnes où nous pouvons renaître : les règnes infernaux, le règne animal, le règne humain, le règne de félicité céleste. Mais aucun de ces règnes ne peut offrir un refuge définitif. La vie, quelle que soit son expression, doit avoir une fin. Elle est impermanente et donc marquée par l'insécurité qui est la signification la plus profonde de *dukkha*. Pour cette raison, celui qui aspire à la cessation complète de *dukkha* ne peut pas se contenter d'un banal objectif mondain, d'une quelconque position sociale, mais cherche à échapper à toute cette tourmente d'instabilité.

## Les causes de la souffrance

Des enseignements proposant de conduire à la fin de la souffrance doivent, comme on l'a vu, donner une conception fiable de l'origine de ses causes. Car si nous voulons mettre un terme à la souffrance, il faut l'arrêter là où elle commence, c'est-à-dire au niveau de ses causes. Or, pour arriver aux causes, il faut une solide connaissance de leur nature et de leur fonctionnement. C'est pourquoi le Bouddha a consacré une part importante de ses enseignements à identifier avec une grande finesse « la vérité de l'origine de *dukkha* ». Il localise cette origine en nous-mêmes, dans une maladie fondamentale qui imprègne notre être, qui engendre le désordre dans notre esprit et qui avilit nos relations avec les autres et le monde. Le signe de la maladie apparaît dans notre tendance à alimenter certains états mentaux nuisibles appelés en pâli *kilesa*, – mot généralement traduit par « impuretés » ou « poisons mentaux » – qui sont classifiés sous trois termes génériques : avidité, aversion et ignorance. L'avidité (*lobha*) est le désir égoïste : le désir pour le plaisir et les possessions, le besoin de survie, l'envie de renforcer l'égo par le pouvoir, le statut et le prestige. L'aversion (*dosa*) est une réponse négative qui s'exprime par le rejet, l'irritation, la condamnation, la haine, l'hostilité, la colère, et la violence. L'ignorance (*moha*) signifie l'obscurité mentale, le manteau épais de l'insensibilité qui bloque l'accès à une compréhension claire.

De ces trois racines émergent toutes les autres impuretés – vanité, jalousie, ambition, léthargie, arrogance etc. – et, de toutes ces impuretés, branches et racines, jaillit *dukkha* sous ses différents aspects : la douleur et le chagrin, la peur et le mécontentement, l'errance sans fin d'une vie à l'autre. Pour atteindre la libération de la souffrance, il faut donc éliminer les impuretés. Mais le travail d'éradication des impuretés doit se faire de manière méthodique ; il ne peut pas être accompli par un simple acte de volonté mais doit être guidé par l'investigation. Nous devons découvrir de quoi dépendent les *kilesa* et voir ensuite dans quelle mesure il est en notre pouvoir de supprimer ce qui les maintient si vivaces en nous.

Le Bouddha enseigne qu'il y a une impureté à la base de toutes les autres, une racine qui les maintient toutes en place. Cette racine est l'ignorance (*avijja*). Cette forme d'ignorance n'est ni une simple absence de connaissance ni un manque d'accès à des informations spécifiques. Elle peut coexister avec une vaste accumulation de connaissances détaillées et, à sa manière, elle peut être extrêmement ingénieuse. Cette ignorance qui est à la racine de *dukkha* est une obscurité fondamentale qui opacifie l'esprit. Parfois elle agit de manière passive, se contentant de voiler une compréhension correcte. D'autres fois, elle prend un rôle actif : elle devient « le grand imposteur », rassemblant une masse de perceptions déformées et de concepts que l'esprit saisit et attribue au monde, sans voir qu'il s'agit de ses propres constructions illusives.

Ces perceptions et idées erronées nourrissent les impuretés. Par exemple, lorsque l'esprit entrevoit une possibilité de plaisir, il croit à sa valeur et le résultat est l'avidité. Inversement, lorsque le besoin de gratification est contrarié, la colère et l'aversion jaillissent. Ou bien notre vision s'obscurcit et nous nous perdons dans des croyances erronées. Nous découvrons ainsi le terreau de *dukkha* : l'ignorance qui génère les impuretés, lesquelles génèrent la souffrance. Tant que cette matrice causale sera présente, nous ne serons pas encore hors de danger. Nous pouvons, bien sûr, trouver du plaisir et un semblant de bonheur – plaisirs des sens, plaisirs sociaux, plaisirs du cœur et de l'esprit. Mais malgré tous les plaisirs et les joies éphémères, et même si nous arrivons à esquiver la douleur, le problème fondamental demeure au fond de notre être et nous continuons à nous mouvoir dans les limites de *dukkha*.

## Éradiquer les causes de la souffrance

Pour nous libérer définitivement de la souffrance, nous devons la couper à la racine, autrement dit, éradiquer l'ignorance. Mais comment faire ? La réponse découle de la nature même de l'ignorance : comme c'est un état de non-connaissance des choses telles qu'elles sont, ce qui est nécessaire, c'est de connaître les choses réellement telles qu'elles sont. Pas seulement en avoir une connaissance conceptuelle mais aussi une connaissance perceptuelle, un savoir qui soit aussi un « voir ». Cette sorte de connaissance est appelée sagesse (*pañña*). La sagesse aide à corriger l'action déformante de l'ignorance. Elle nous permet d'appréhender les choses comme elles sont dans la réalité, directement, immédiatement, sans l'écran des idées, des opinions et des projections que notre esprit installe d'ordinaire entre lui et la réalité.

Pour éliminer l'ignorance, nous avons donc besoin de la sagesse. Mais comment acquérir la sagesse ? En tant que connaissance indubitable de la nature ultime des choses, la sagesse ne peut pas être obtenue par un simple apprentissage, en assemblant et en accumulant une série de faits. Pourtant, dit le Bouddha, la sagesse peut être cultivée et réalisée grâce à un ensemble de conditions que nous avons le pouvoir de développer. Ces conditions sont les facteurs mentaux de la conscience qui s'emboîtent en une structure systématique. C'est l'Octuple Sentier. Cette voie proposée par le Bouddha est comme un pont soutenant un mouvement menant à un but : la fin de la souffrance. Les huit facteurs mentaux du Noble Octuple Sentier sont la Compréhension Juste, la Pensée Juste, la Parole Juste, l'Action Juste, les Moyens d'existence Juste, l'Effort Juste, l'Attention Juste et la Concentration Juste.

Le Bouddha appelle cette voie « la voie du milieu » (*majjhima patipada*) car elle évite les deux attitudes extrêmes pour tenter d'échapper à la souffrance. La première consiste à se complaire dans le plaisir des sens ; cette approche donne du plaisir mais la jouissance obtenue est grossière, transitoire, et vide de contentement profond. Le Bouddha reconnaît que le plaisir sensoriel peut exercer un attrait puissant sur l'esprit des êtres humains et il est très conscient du vif attachement que les gens développent pour le plaisir des sens. Mais il sait aussi combien ce plaisir est très inférieur au bonheur qui résulte de la renonciation, c'est pourquoi il a souvent répété que la voie vers l'ultime exige, au final, l'abandon des désirs sensoriels. Il décrit le fait de se complaire dans le plaisir des sens comme « bas, commun, banal, vil, ne menant pas au but ».

L'autre extrême est la pratique de la mortification. Cette approche peut provenir d'une aspiration sincère à la délivrance, mais elle est fondée sur une hypothèse erronée : prendre le corps pour la cause de ses tourments, alors que la vraie cause se situe au niveau de l'esprit obsédé par l'avidité, l'aversion et l'ignorance. Pour libérer l'esprit de ces souillures, la mortification du corps est non seulement inutile mais aussi contre-productive puisqu'elle détériore un instrument nécessaire : le corps. Ainsi, le Bouddha décrit cet autre extrême comme « douloureux, ignoble, ne menant pas au but ».

Étant libre de ces deux extrêmes, l'Octuple Sentier est appelé « la voie du milieu », pas dans le sens où il serait un compromis entre les extrêmes, mais dans le sens où il les transcende tous deux en évitant les erreurs de chacun. La voie évite l'extrême des plaisirs sensoriels en reconnaissant la futilité du désir et il met l'accent sur le renoncement. Le désir et la sensualité, loin d'être des moyens de trouver le bonheur, sont des sources de souffrance à abandonner si nous aspirons à la délivrance. Mais la pratique du renoncement ne vise pas à tourmenter le corps. Elle consiste en un entraînement mental qui nécessite un corps sain qui puisse soutenir efficacement le travail intérieur. Le corps doit donc être bien entretenu et maintenu en bonne santé tandis que les facultés mentales sont entraînées à générer la sagesse libératrice. C'est la

voie du milieu, le Noble Octuple Sentier, qui « donne accès à la vision sage, à la connaissance, qui mène à la paix, à la connaissance directe, à l'illumination, au *Nibbāna* ».



# Chapitre 2

## La compréhension juste (*samma ditthi*)

Les huit facteurs du Noble Octuple Sentier ne sont pas des étapes à suivre dans l'ordre, l'une après l'autre. Ils peuvent plus justement être décrits comme des composants, comme les fils entrelacés d'un même câble qui requiert la contribution de tous les fils pour une résistance maximale. À un certain niveau de progrès, les huit facteurs peuvent tous être présents simultanément, se soutenant les uns les autres. Toutefois, jusqu'à ce que ce point soit atteint, une certaine succession dans le déroulement de la voie est inévitable. Considérés du point de vue pratique de l'entraînement de l'esprit, les huit facteurs peuvent se diviser en trois aspects :

- Le groupe de la discipline morale (*silakkhanda*), fait de la parole juste, l'action juste et les moyens d'existence justes.
- Le groupe de la concentration (*samadhikkhanda*) fait de l'effort juste, de l'attention juste et de la concentration juste.
- Le groupe de la sagesse (*paññakkhanda*) fait de la compréhension juste et de la pensée juste.

Ces trois groupes représentent trois stades de l'entraînement : l'entraînement à la discipline morale supérieure, l'entraînement à la conscience supérieure et l'entraînement à la sagesse supérieure.

L'ordre de ces trois entraînements est déterminé par le but général et la direction de la voie. Comme ce but, la libération de la souffrance, dépend finalement de l'éradication de l'ignorance, l'essence de la voie doit être un entraînement directement opposé à l'ignorance : l'entraînement à la sagesse, destiné à éveiller les facultés de compréhension pénétrante pour voir les choses « telles qu'elles sont ». La sagesse se dévoile progressivement mais, même le plus petit flash de discernement exige à la base un esprit concentré, libre de dissipation et de distraction. La concentration est atteinte par l'entraînement à la conscience supérieure, la seconde division de la voie, qui apporte le calme et l'attention nécessaires au développement de la sagesse. Mais, pour que l'esprit soit unifié dans la concentration, il faut mettre un frein aux mauvaises dispositions qui le dominent habituellement car ces dispositions dissipent le faisceau de l'attention et le dispersent dans une multitude de préoccupations. Les dispositions malsaines continuent de dominer l'esprit aussi longtemps qu'il leur est permis de s'exprimer par le corps et la parole. Par conséquent, dès le début de l'entraînement, il est nécessaire de restreindre les possibilités d'action pour les empêcher de devenir des moyens pour les impuretés de se manifester. Cette tâche est accomplie par la première partie de la voie : l'entraînement à la discipline morale. Ainsi, la voie évolue à travers ces trois étapes, avec la discipline morale comme fondement de la concentration, la concentration comme fondement de la sagesse, la sagesse étant l'instrument direct pour atteindre la libération.

On est parfois surpris par l'apparente contradiction dans l'ordre des facteurs de la voie et des trois aspects de l'entraînement. La sagesse – qui inclut la Compréhension Juste et l'Intention Juste – est la dernière étape des trois aspects de l'entraînement, alors que ses facteurs sont placés au début de la voie plutôt qu'à la fin, comme on pourrait s'y attendre selon des critères de stricte cohérence. La séquence proposée pour les facteurs de la voie n'est pourtant pas le résultat d'un glissement maladroit. Elle est, au contraire, déterminée par une importante considération logistique, à savoir qu'un premier niveau de compréhension juste et d'intention

juste doit exister au départ car ces facteurs sont une stimulation indispensable pour se lancer dans la pratique des trois aspects de l'entraînement. La Compréhension Juste apporte la perspective qui va motiver la pratique, tandis que l'Intention Juste donne du sens à cette direction. Mais les deux ne se limitent pas à ce rôle préparatoire. Car lorsque l'esprit a été cultivé par l'entraînement à la discipline morale et à la concentration, il atteint un niveau supérieur de compréhension juste et d'intention juste qui devient la base de l'entraînement à la sagesse supérieure.

La Compréhension Juste ouvre toute la voie ; elle donne une direction à tous les autres facteurs. Elle nous permet de comprendre notre point de départ, notre destination, et les étapes successives à aborder dans l'évolution de la pratique. Essayer de s'engager dans la pratique sans un fondement de compréhension juste, c'est risquer de se perdre dans la futilité d'un mouvement sans direction. Agir ainsi peut être comparé à partir quelque part en voiture sans consulter une carte ni écouter les conseils d'un conducteur avisé. On peut monter en voiture et commencer à rouler mais on risque fort de s'éloigner de sa destination au lieu de s'en rapprocher. Pour arriver à l'endroit désiré, il faut avoir une idée de la direction générale et des routes qui mènent au but. Les mêmes considérations s'appliquent à la pratique de la voie, qui se place dans un cadre établi par la Compréhension Juste.

L'importance de la Compréhension Juste peut être mesurée par le fait que nos points de vue sur les questions cruciales de la réalité et de nos valeurs ont un impact qui va au-delà de nos simples convictions théoriques. Ils influencent nos attitudes, nos actes, toute la direction de notre vie. Nos opinions ne sont peut-être pas clairement formulées dans notre esprit ; nous pouvons n'avoir qu'une conception brumeuse de nos croyances mais, qu'ils soient formulés ou non, exprimés ou maintenus dans le silence, ces points de vue ont une profonde influence. Ils structurent nos perceptions, ordonnent nos valeurs, se cristallisent en un cadre conceptuel à travers lequel nous interprétons le sens de notre présence dans le monde.

Ces points de vue conditionnent ensuite nos actions. Ils sont derrière nos choix et nos objectifs, et derrière nos efforts pour matérialiser ces objectifs. Nos actions elles-mêmes peuvent avoir des conséquences, mais les actions et leurs conséquences dépendent du point de vue dont elles sont issues. Puisque les opinions impliquent un « engagement spirituel », une décision sur la question de savoir ce qui est réel et vrai, il s'ensuit que les points de vue se divisent en deux catégories : les justes et les faux. Les premiers correspondent à ce qui est réel, les deuxièmes sont une déviation du réel et renforcent ce qui est erroné. Ces deux sortes de points de vue, enseigne le Bouddha, mènent à des lignes d'action totalement différentes, et donc à des résultats opposés. Si nous soutenons une opinion fautive, même si cette position est floue, elle va nous mener dans une série d'actions qui résulteront dans la souffrance. Si, au contraire, nous adoptons une compréhension juste, ce regard sur les choses va nous mener à l'action juste et, par conséquent, à la libération de la souffrance. Ainsi, notre orientation conceptuelle face au monde pourrait sembler anodine et sans conséquence, mais si nous y regardons de près, elle se révèle décisive et déterminante pour l'ensemble de notre développement futur. Le Bouddha lui-même dit qu'il ne voit aucun facteur aussi responsable de l'émergence d'états d'esprit non-bénéfiques que les opinions erronées, et aucun facteur aussi utile pour l'émergence d'états d'esprit bénéfiques que la Compréhension Juste. Il dit aussi qu'il n'y a pas un seul facteur aussi responsable de la souffrance des êtres vivants que la compréhension erronée, aucun facteur aussi puissant à encourager le bien-être des êtres vivants que la Compréhension Juste (AN1 :16.2).

Dans sa pleine dimension, la Compréhension Juste implique une compréhension correcte du *Dhamma* tout entier ou des enseignements du Bouddha, et ainsi son importance est égale au *Dhamma* lui-même. Mais, pour des raisons pratiques, deux sortes de compréhension juste sont

à différencier. L'une est la Compréhension Juste ordinaire qui opère dans les limites du monde. L'autre est une Compréhension Juste extraordinaire, supérieure, qui mène à la libération des limites du monde. La première se rapporte aux lois qui gouvernent les progrès matériels et spirituels dans la sphère du devenir ; aux principes qui mènent aux états élevés ou bas de l'existence ; à la souffrance et au bonheur ordinaire. La deuxième se rapporte aux principes essentiels de la libération ; elle n'a pas simplement pour but les progrès spirituels d'une vie à l'autre, mais l'émancipation du cycle de l'existence, des vies et des morts répétitives.

## Compréhension Juste ordinaire

La Compréhension Juste ordinaire implique une compréhension correcte de la loi du *kamma*, la conséquence morale de toute action. La traduction littérale est « la compréhension juste de la responsabilité de l'action » (*kammassakata sammaditthi*), et sa formulation première est : « Les êtres sont propriétaires de leurs actions, héritiers de leurs actions ; ils sont construits par leurs actions, liés à leurs actions, et soutenus par leurs actions. Quelles que soient les actions qu'ils accomplissent, en bien ou en mal, ils en hériteront ». D'autres formulations plus spécifiques se retrouvent dans les textes. Un passage affirme, par exemple, que les actions vertueuses, comme faire un don ou une offrande, ont une signification morale ; que des actes bons ou mauvais produisent des fruits correspondants ; que nous avons le devoir de servir nos parents ; que la renaissance existe ; qu'il y a un monde au-delà du monde visible ; et que des enseignants religieux, ayant de hautes réalisations, existent dans ce monde pour exposer la vérité de la réalité sur la base de leur propre réalisation supérieure.

Pour comprendre les implications de cette forme de Compréhension Juste, nous devons d'abord examiner la signification du mot clé : *karma* ou *kamma*. Ce mot signifie simplement « action ». Pour le Bouddhisme, il s'agit nécessairement d'une action volontaire, d'actes qui expriment une volonté morale déterminée, car c'est l'aspect volontaire qui donne à l'acte sa signification éthique. Ainsi le Bouddha a lié explicitement l'action à l'intention délibérée. Dans un discours sur l'analyse du *kamma*, il dit : « Moines, c'est l'intention que j'appelle 'action'. Ayant voulu quelque chose, on accomplit un acte correspondant à travers le corps, la parole ou l'esprit. ». Le lien du *kamma* avec l'intention fait du *kamma* un geste essentiellement mental, un facteur qui prend son origine dans l'esprit et qui cherche à matérialiser ses pulsions, ses attirances ou ses objectifs. L'intention s'exprime par l'un de ces trois canaux – corps, parole ou esprit – appelés « les trois portes de l'action » (*kammadvara*). Une intention exprimée par le corps est un acte corporel ; une intention exprimée par la parole est un acte verbal ; et une intention qui résulte de pensées, de projections, d'idées et d'autres états mentaux, sans s'exprimer extérieurement, est un acte mental. Ainsi le facteur unique de l'intention se différencie en trois types de *kamma* selon le canal par lequel il se manifeste.

Mais la Compréhension Juste exige plus qu'une simple connaissance de la signification générale du *kamma*. Il faut aussi comprendre : 1) la distinction éthique entre *kamma* bénéfique et non-bénéfique. 2) Les caractères principaux de chacun de ces types. 3) Les racines d'où naissent ces actes. Comme exprimé dans un enseignement du Bouddha : « Quand un noble disciple comprend ce qui est karmiquement non-bénéfique et la racine du *kamma* non-bénéfique, ce qui est karmiquement bénéfique et la racine du *kamma* bénéfique, il a la Compréhension Juste ».

1/ *Kamma* non-bénéfique (*akusala*) et bénéfique (*kusala*). Le *kamma* non-bénéfique est l'acte qui est moralement condamnable, nuisible à son propre développement spirituel, et qui

gènère de la souffrance pour soi et les autres. Le *kamma* bénéfique, par contre, est l'acte qui est moralement louable, qui favorise son propre développement spirituel, et qui est source de bienfaits pour soi et les autres.

2/ Caractéristiques du *kamma* non-bénéfique et du *kamma* bénéfique. Des exemples innombrables de *kamma* bénéfique et non-bénéfique peuvent être cités, mais le Bouddha en a sélectionné dix de chaque type. Il les appelle les dix axes de *kamma* non-bénéfique et bénéfique. Parmi les dix, il y en a trois liés au corps, quatre liés à la parole et trois liés au mental. Les dix axes du *kamma* non-bénéfique peuvent être divisés comme suit, selon leur moyen d'expression :

1. Destruction de la vie
2. Appropriation du bien d'autrui sans qu'il soit offert
3. Mauvaise conduite liée au plaisir des sens
4. Parole mensongère
5. Parole médisante
6. Parole brutale, dure
7. Parole futile
8. Avidité
9. Malveillance
10. Regard erroné sur les choses

Les dix axes du *kamma* bénéfique sont le contraire : s'abstenir des sept premiers axes du *kamma* non-bénéfique, être libre de l'avidité et de la malveillance, et avoir une compréhension juste des choses. Bien que ces sept premiers points soient exercés en totalité par l'esprit et ne mènent pas nécessairement à l'acte, ils sont désignés comme « action bénéfique corporelle ou verbale » parce qu'ils sont au cœur de la maîtrise du corps et de la parole.

3/ Racines de l'action. Les actes sont nommés bénéfiques ou non-bénéfiques sur la base de l'intention qui les motive, appelée « racine » (*mula*). C'est cette intention qui donne sa qualité morale à la volonté qui les anime. Ainsi, le *kamma* est bénéfique ou non-bénéfique selon la nature bénéfique ou non-bénéfique de ses racines. Les racines sont de trois types pour chaque axe. Les racines non-bénéfiques sont les trois impuretés définies auparavant – avidité, aversion, ignorance. Toute action résultant d'elles est une action – un *kamma* – non-bénéfique. Les trois racines bénéfiques leur sont directement opposées, et s'expriment par la négative à la manière indienne d'autrefois : non-avidité (*alobha*), non-aversion (*adosa*), non-ignorance (*amoha*). Bien que s'exprimant par la négative, elles ne signifient pas seulement l'absence d'impuretés, mais la qualité correspondante. Ainsi, la non-avidité implique le renoncement, le détachement et la générosité ; la non-aversion implique la bienveillance, la sympathie et la douceur ; et la non-ignorance implique la sagesse. Toute action prenant son origine dans l'une de ces racines est une action – un *kamma* – bénéfique.

L'aspect le plus important du *kamma* est sa capacité à produire des résultats correspondant à la qualité éthique de l'acte. Une loi universelle immanente règne sur les actes volontaires, montrant que ces actions ont des conséquences appelées *vipaka*, « mûrissement », ou *phala*, « fruits ». La loi qui relie les actes et leurs fruits est basée sur le simple principe que les actes non-bénéfiques deviennent souffrance, et les actes bénéfiques deviennent bonheur. Le mûrissement n'arrive pas nécessairement tout de suite, pas forcément dans la vie présente. Le *kamma* peut opérer à travers les vies successives ; il peut même rester dormant pendant un temps infini dans le futur. Mais, chaque fois que nous effectuons un acte délibéré, intentionnel, la volonté laisse son empreinte sur le continuum mental où elle reste un potentiel emmagasiné. Quand le *kamma* emmagasiné rencontre des conditions favorables à sa maturation, il sort de sa condition dormante et déclenche un effet qui compense dûment l'acte originel. Le mûrissement

peut avoir lieu durant cette vie, la vie prochaine, ou une autre vie future. Un *kamma* peut conduire à la renaissance dans une existence future, déterminant ainsi la forme que prendra notre vie ; ou il peut mûrir tout au long d'une vie, déterminant nos différentes expériences de bonheur et de peine, de succès et d'échec, de progrès et de déclin. Mais quels que soient le moment et la manière dont il mûrit, les mêmes principes sont à l'œuvre : les actions bénéfiques donnent des résultats bénéfiques et les actions non-bénéfiques donnent des résultats non-bénéfiques.

Reconnaître ce principe signifie maintenir une Compréhension Juste ordinaire. Ce regard sur les choses exclut immédiatement les multiples formes d'opinions erronées. En effet, comme il affirme que nos actes ont une influence sur la destinée de nos vies futures, il s'oppose à une vision nihiliste qui estime que cette vie est notre seule existence et que la conscience disparaît à notre mort. Et, comme il fonde la distinction entre le bien et le mal, le juste et le faux, dans un principe universel, il s'oppose à une éthique subjective qui affirme que le bien et le mal ne sont que des postulats d'une opinion personnelle ou des moyens de contrôle social. Enfin, comme il affirme que les gens peuvent choisir librement leurs actes, dans les limites fixées par les circonstances de leur vie, il s'oppose à la ligne strictement déterministe stipulant que nos choix sont toujours soumis à la nécessité et, de là, que la volonté propre est un leurre et que la responsabilité morale est indéfendable.

Certaines des conséquences de l'enseignement du Bouddha sur la Compréhension Juste du *kamma* et de ses fruits vont à l'encontre des tendances populaires dans la pensée d'aujourd'hui, et il est utile de clarifier ces différences. L'enseignement sur la Compréhension Juste fait valoir que le bien et le mal, le juste et le faux, transcendent les opinions reçues sur ce qui est bon et mauvais, ce qui est bien et mal. Toute une société peut être fondée sur une confusion des valeurs morales correctes, et même si tout le monde dans cette société peut applaudir un type particulier d'action comme juste, et condamner un autre type comme mal, cela ne les rend pas fondamentalement justes ou fausses pour autant. Pour le Bouddha, les normes morales sont objectives et invariables. Bien que l'aspect moral de nos actes soit sans aucun doute conditionné par les circonstances qui nous ont poussés à agir, il y a des critères objectifs de moralité à la lumière desquels tout acte et tout code moral complet peut être évalué. Cet objectif standard de moralité fait partie intégrante du *Dhamma*, la loi cosmique de vérité et de droiture. Son fondement transpersonnel de validation est le fait que les actes, comme expression de la volonté qui les engendrent, produisent des conséquences pour la personne, et que le lien entre les actes et leurs conséquences est intrinsèque à l'intention. Il n'y a pas de juge divin qui siège sur le processus cosmique et qui attribue des récompenses ou des punitions. Pourtant les actes eux-mêmes, par leur nature morale ou immorale inhérente, génèrent des résultats appropriés.

Pour la grande majorité des gens, la compréhension juste du *kamma* et de ses résultats est basée sur la confiance, acceptée par la foi en un maître spirituel éminent qui proclame l'efficacité morale de l'action. Mais, même quand le principe du *kamma* n'est pas vu de manière personnelle, il reste une facette de la Compréhension Juste. Il en fait partie parce qu'il relève de la compréhension – la compréhension de notre place dans un schéma global des choses – et celui qui accepte le principe selon lequel nos actes intentionnels ont une charge morale a, dans cette mesure, compris un fait important concernant la nature de notre existence. Pourtant, la compréhension juste de l'efficacité karmique de l'action ne doit pas rester exclusivement un acte de foi protégé par une barrière impénétrable. Elle peut devenir un objet de réalisation directe. Par la pratique de certains états de profonde concentration, il est possible de développer une faculté particulière, appelée « l'oeil divin » (*dibbacakkhu*), un pouvoir supra-sensoriel de vision qui révèle des choses cachées aux yeux de chair. Quand cette faculté est développée, elle peut être dirigée sur le monde des vivants pour investiguer le

fonctionnement de la loi du *kamma*. Avec cette vision particulière, il devient possible de vérifier par soi-même, par une perception directe, comment les êtres meurent et reviennent selon leur *kamma* et comment ils rencontrent le bonheur et la souffrance en fonction de la maturation de leurs actes, bons et mauvais.

## La Compréhension Juste supérieure

La compréhension juste du *kamma* et de ses fruits offre une démonstration qui pousse à s'engager dans des actions vertueuses et à atteindre un statut élevé dans la ronde des renaissances mais, en elle-même, elle ne suffit pas pour mener à la libération. Il est possible qu'une personne accepte la loi du *kamma* mais limite ses objectifs à des réalisations ordinaires. Son intention, en réalisant de nobles actions, pourrait être l'accumulation de *kamma* méritoire pour obtenir la prospérité et la réussite ici-bas, une renaissance heureuse en tant qu'être humain, ou la jouissance de la béatitude céleste dans les mondes divins. Il n'y a rien, dans la logique de la loi de causalité du *kamma*, qui puisse nous pousser à l'envie de transcender le cycle du *kamma* et de ses fruits. L'élan vers la libération de l'ensemble du cycle de devenir dépend de l'acquisition d'une perspective différente et plus profonde qui donne une vision claire de l'imperfection inhérente à toutes les formes d'existence conditionnée, même la plus élevée.

La Compréhension Juste supérieure qui mène à la libération est la compréhension des Quatre Nobles Vérités. C'est de cette compréhension juste qu'il s'agit dans le premier facteur du Noble Octuple Sentier : la *Noble Compréhension Juste*. Ainsi, le Bouddha définit le facteur de la Compréhension Juste expressément par les quatre vérités : « Qu'est-ce que la Compréhension Juste ? C'est la compréhension de la souffrance (*dukkha*), la compréhension de l'origine de la souffrance, la compréhension de la cessation de la souffrance, la compréhension de la voie menant à la cessation de la souffrance ». Le Noble Octuple Sentier commence avec une compréhension intellectuelle des Quatre Nobles Vérités, conçue seulement confusément à travers le canal de la pensée et de la réflexion. Cette conception atteint son point culminant par la réalisation directe de ces mêmes vérités, pénétrées avec une clarté proche de l'illumination. Ainsi on peut dire que la Compréhension Juste des Quatre Nobles Vérités constitue à la fois le début et la fin de la voie vers l'extinction de la souffrance.

La première Noble Vérité est la vérité de la souffrance, l'insatisfaction inhérente de l'existence, révélée par l'impermanence, la douleur, et l'incomplétude intrinsèque perpétuelle liée à toute forme de vie. C'est la Noble vérité de la souffrance : « La naissance est souffrance ; la maladie est souffrance ; la mort est souffrance ; le chagrin, les lamentations, la douleur, l'accablement et le désespoir sont souffrance ; être lié à ce que l'on n'aime pas est souffrance ; être séparé de ce que l'on aime est souffrance ; ne pas obtenir ce que l'on veut est souffrance ; en bref, les cinq agrégats de l'attachement sont souffrance. »

Cette dernière phrase a des implications si vastes qu'elle doit attirer notre attention. Les cinq agrégats de l'attachement (*pancupadanakkhandha*) sont un schéma de classification permettant de comprendre la nature de notre être. Ce que nous sommes, dit le Bouddha, est un ensemble de cinq agrégats – la forme matérielle, les ressentis, les perceptions, les formations mentales et la conscience sensorielle – tous connectés à l'attachement. Nous sommes ces cinq aspects et ces cinq aspects sont nous. Quel que soit l'objet de notre identification ou de notre saisie, il tombe dans les cinq agrégats. Ensemble, les cinq agrégats génèrent toute la gamme des pensées, des émotions, des idées et des dispositions avec lesquelles nous construisons

« notre monde ». Ainsi la déclaration du Bouddha, selon laquelle les cinq agrégats sont *dukkha*, ramène effectivement toutes les expériences, notre existence entière, dans la sphère de *dukkha*.

Mais alors se pose la question : pourquoi le Bouddha dit-il que les cinq agrégats sont *dukkha* ? La raison pour laquelle il l'affirme, c'est que ces agrégats sont impermanents. Ils changent d'instant en instant, apparaissent et disparaissent, sans que rien de substantiel ne subsiste après eux. Comme ces cinq facteurs constitutifs de notre être changent constamment, qu'ils sont totalement dépourvus d'un principe permanent, il n'y a rien en eux à quoi nous raccrocher pour y trouver une forme de sécurité ; seulement un mouvement constant de désintégration qui, quand il est saisi par le désir de permanence, nous plonge dans la souffrance.

La deuxième Noble Vérité révèle la cause de *dukkha*. Parmi toutes les impuretés qui sont causes de souffrance, le Bouddha distingue la soif du désir (*tanha*) comme étant la cause principale et omniprésente ; c'est « l'origine de la souffrance », la noble vérité de l'origine de la souffrance. C'est ce désir insatiable qui engendre les existences répétées, qui est lié à la jouissance et à la sensualité, et qui cherche le plaisir ici et là et, plus précisément, le désir de plaisirs des sens, la soif d'existence et la soif de non-existence.

La troisième Noble Vérité inverse simplement cette relation à l'origine : si le désir est la cause de *dukkha*, alors, pour être libres de *dukkha*, nous devons éliminer le désir. Ainsi, le Bouddha dit : « Ceci est la Noble Vérité de la cessation de la souffrance. C'est la disparition complète, la cessation de ce désir ; le renoncement et l'abandon, la libération et le détachement de ce désir. » L'état de paix parfaite qui apparaît quand le désir est éliminé, c'est le *Nibbāna* (*nirvana*), un état inconditionné qui peut être connu de notre vivant, lorsque s'éteignent les flammes de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance.

La quatrième Noble Vérité nous montre la voie pour atteindre la fin de *dukkha*, la voie de réalisation du *Nibbāna* : le Noble Octuple Sentier.

La compréhension juste des quatre Nobles Vérités est développée en deux étapes. La première est appelée « Compréhension Juste en accord avec les Nobles Vérités » (*saccanulomika samma ditthi*) ; la seconde est la « Compréhension Juste qui pénètre les Vérités » (*saccapativedha samma ditthi*). Pour acquérir la compréhension juste qui s'accorde avec les Nobles Vérités, il faut avoir une compréhension claire de leur signification et de l'importance qu'elles ont dans notre vie. Une telle compréhension s'acquiert d'abord en connaissant les Vérités et en les étudiant. Par la suite, elle s'approfondit par notre réflexion, à la lumière de l'expérience, jusqu'à ce que l'on gagne une forte conviction quant à leur véracité.

Mais, même à ce stade, les Nobles Vérités n'ont pas encore été pénétrées, de sorte que notre compréhension est toujours partielle, liée plus au concept qu'à la perception. Pour arriver à la réalisation expérientielle des vérités, il est nécessaire de s'engager dans la pratique de la méditation d'abord, pour renforcer notre capacité à stabiliser la concentration et ensuite, pour développer la vision profonde. Cette vision se révèle par la contemplation des cinq agrégats, les facteurs d'existence, afin de discerner leurs caractéristiques réelles. Au point culminant de cette contemplation, l'œil mental se détourne des phénomènes conditionnés inclus dans les agrégats et tourne son attention vers l'état inconditionné, le *Nibbāna*, qui devient accessible grâce à la faculté approfondie du discernement. Avec ce retournement, lorsque l'œil de l'esprit voit le *Nibbāna*, il se produit une pénétration simultanée de la totalité des quatre Nobles Vérités. En voyant le *Nibbāna*, l'état au-delà de *dukkha*, on découvre une perspective à partir de laquelle on peut voir les cinq agrégats et voir qu'ils sont *dukkha*, simplement parce qu'ils sont conditionnés, sujets à un changement sans fin. À cet instant, le *Nibbāna* est réalisé, la soif du désir s'arrête ; on comprend alors que cette soif est la véritable cause de *dukkha*. Quand le *Nibbāna* est vu, on découvre qu'il est un état de paix, loin des tourbillons du devenir. Et parce

que cette expérience a été atteinte en pratiquant l'Octuple Sentier, on sait, au fond de soi, que le Noble Octuple Sentier est véritablement la voie qui mène hors de *dukkha*.

La Compréhension Juste qui pénètre les quatre Nobles Vérités vient à la fin de la voie, pas au début. Nous devons commencer par la Compréhension Juste qui se conforme aux Vérités, qui est acquise par l'étude et fortifiée par la réflexion. Ce regard nous donne l'aspiration de pratiquer, de nous appliquer à l'entraînement aux trois disciplines : la vertu, la concentration et la sagesse. Quand l'entraînement se développe, l'œil de la sagesse s'ouvre de lui-même, pénètre les Vérités et libère l'esprit de sa prison

# Chapitre 3

## L'intention juste (*samma sankappa*)

Le deuxième facteur de la voie est appelé en pāli *samma sankapa*, que nous traduirons par « l'intention juste ». Ce facteur est parfois traduit par « la pensée juste », un choix qui peut être accepté si nous ajoutons que, dans ce contexte, le mot « pensée » fait référence à l'aspect projectif ou impulsif de l'activité mentale, l'aspect cognitif étant couvert par le premier facteur de la Compréhension Juste. Il serait artificiel cependant de trop insister sur la division entre ces deux fonctions. D'un point de vue bouddhiste, les côtés cognitif et projectif de l'esprit ne restent pas isolés dans des compartiments séparés mais s'entremêlent et interagissent dans une proche corrélation. Les préférences émotionnelles influencent la pensée et la pensée détermine les préférences. Ainsi, un regard pénétrant sur la nature de l'existence, acquis par une profonde réflexion et validé par l'investigation, permet une restructuration des valeurs qui oriente l'esprit vers des objectifs à la taille du nouveau regard que l'on pose sur les choses. L'orientation de l'esprit nécessaire pour atteindre ces objectifs est ce que l'on appelle l'Intention Juste.

Le Bouddha explique l'Intention Juste en trois aspects : l'intention de renoncement, l'intention de bienveillance et l'intention de ne pas blesser. Ces trois aspects sont opposés aux trois aspects de l'intention erronée : l'intention animée par le désir, l'intention animée par la malveillance et l'intention animée par l'intention de blesser. Chaque aspect de l'Intention Juste neutralise l'aspect correspondant de l'intention erronée. L'intention de renoncement neutralise l'intention de désir, l'intention de bienveillance neutralise l'intention de malveillance, et l'intention de ne pas blesser neutralise l'intention de faire du mal.

Le Bouddha a découvert ces deux sortes de pensées justes avant son Éveil (voir MN 19). Pendant qu'il luttait pour se libérer, méditant dans la forêt, il a découvert que ses pensées pouvaient être divisées en deux catégories. Dans l'une, il a mis les pensées de désir, de négativité et de malveillance et, dans l'autre, celles de renoncement, de bonne volonté et de bienveillance. Quand il voyait émerger en lui des pensées de la première sorte, il comprenait que ces pensées menaient à la souffrance pour lui et pour les autres, qu'elles obstruaient la sagesse, et qu'elles l'éloignaient du *Nibbāna*. Réfléchissant ainsi, il expulsait de telles pensées de son esprit et les amenait à la cessation. Mais quand des pensées de la deuxième sorte apparaissaient en lui, il voyait qu'elles étaient bénéfiques, qu'elles conduisaient à une amplification de la sagesse, qu'elles étaient une aide pour atteindre le *Nibbāna*. Alors, il renforçait ces pensées jusqu'à les amener à leur pleine réalisation.

L'Intention Juste occupe la deuxième place, dans la voie, entre la Compréhension Juste et la triade des facteurs éthiques qui commence avec la Parole Juste, parce que la fonction intentionnelle de l'esprit forme un lien crucial entre notre perspective cognitive et nos modes d'engagement actif dans le monde. D'un côté, les actes sont toujours issus des pensées qui les engendrent. La pensée précède l'action, dirigeant le corps et la parole, les mettant en activité, les utilisant comme instruments pour exprimer ses buts et ses idéaux. Ces buts et ces idéaux, nos intentions, sont eux-mêmes précédés par nos points de vue primordiaux. Lorsqu'un regard erroné prédomine, le résultat est l'intention erronée, laquelle engendre des actions non-bénéfiques. Ainsi celui qui nie l'efficacité morale de l'acte et mesure le résultat en termes de gain et de position sociale, ne va aspirer à rien d'autre qu'au gain et à la position sociale,

utilisant tous les moyens pour les acquérir. Lorsque de telles intentions se généralisent, le résultat, c'est la souffrance, la terrible souffrance des individus, des groupes sociaux et des nations pour obtenir la richesse, la position sociale et le pouvoir, sans se soucier des conséquences. La cause de la compétition sans limite, du conflit, de l'injustice et de l'oppression ne se trouve pas à l'extérieur de l'esprit. Ce ne sont que des manifestations de nos intentions, une émergence de pensées menées par l'aversion, l'avidité et l'ignorance.

Mais quand les intentions sont justes, les actions sont justes et, pour avoir des intentions justes, la meilleure garantie est la Compréhension Juste. Celui qui reconnaît la loi du *kamma* et qui voit que les actions apportent des conséquences conformes à l'acte, va fonctionner dans le monde en accord avec cette loi ; ainsi ses actions, exprimant ses intentions seront conformes aux critères de la conduite juste. Le Bouddha résume succinctement la chose : lorsqu'une personne est attachée à une vision erronée des choses, ses actes, ses paroles, ses projets et ses objectifs, ancrés dans cette vision, vont la mener à la souffrance ; inversement, lorsqu'une personne est attachée à la Compréhension Juste, ses actes, ses paroles, ses projets et ses objectifs, ancrés dans cette vision, vont la mener au bonheur.

Comme l'expression la plus importante de la Compréhension Juste est la compréhension des quatre Nobles Vérités, il s'ensuit que cette vision des choses devrait, en quelque sorte, déterminer le contenu de l'Intention Juste. C'est effectivement le cas. Comprendre les quatre Vérités en relation avec notre propre vie engendre l'intention de renoncement. Les comprendre en lien à autrui fait apparaître les deux autres aspects de l'Intention Juste. Quand nous voyons comment notre vie est envahie par *dukkha* et que ce *dukkha* provient de la soif du désir, l'esprit tend vers le renoncement – l'abandon du désir et des objets qui nous attachent à lui. Ensuite, si nous appliquons les Vérités d'une manière analogue aux autres êtres vivants, la contemplation nourrit le développement de la bonne volonté et de la bienveillance. Nous voyons que, comme nous, tous les êtres vivants veulent être heureux et que, comme nous, ils sont sensibles à la souffrance. Comprendre que tous les êtres recherchent le bonheur engendre des pensées de bonne volonté – le souhait amical qu'ils se portent bien, qu'ils soient heureux et en paix. Comprendre que les êtres sont exposés à la souffrance permet à des pensées de bienveillance d'émerger – le souhait compatissant qu'ils soient libres de la souffrance.

Au moment où se développe le Noble Octuple Sentier, les facteurs de la Compréhension Juste et de l'Intention Juste, ensemble, commencent à freiner les trois racines non-bénéfiques. L'ignorance, la principale impureté cognitive, est freinée par la Compréhension Juste, la graine naissante de la sagesse. L'éradication complète de l'ignorance va seulement être atteinte lorsque la Compréhension Juste sera développée jusqu'au stade de la pleine réalisation, mais chaque goutte de compréhension juste contribue à sa destruction future. Les deux autres racines, étant des impuretés émotionnelles, nécessitent, pour être freinées, une réorientation de l'intention. Elles trouvent ainsi leurs antidotes dans des pensées de renoncement, de bonne volonté et de bienveillance.

Comme l'avidité et l'aversion sont profondément ancrées, elles ne disparaissent pas facilement. Cependant, parvenir à les dépasser n'est pas impossible si une stratégie efficace est mise en place. La voie proposée par le Bouddha fait usage d'une approche indirecte : il commence par s'attaquer aux pensées qui génèrent ces impuretés. L'avidité et l'aversion apparaissent sous la forme de pensées ; elles peuvent donc être affaiblies par le procédé de la substitution, en remplaçant ces pensées par des pensées opposées. L'intention de renoncement procure un remède à l'avidité. L'avidité se manifeste par des pensées de désir – des pensées sensuelles, cupides et possessives, tandis que les pensées de renoncement viennent de la racine bénéfique de la non-avidité qu'elles activent chaque fois qu'elles sont cultivées. Comme des pensées opposées ne peuvent pas coexister, quand des pensées de renoncement sont

développées, elles délogent les pensées de désir, de sorte que la non-avidité remplace l'avidité. De même, les intentions de bonne volonté et de bienveillance offrent un antidote à l'aversion. L'aversion se manifeste soit par des pensées de mauvaise volonté – des pensées de colère, d'hostilité, ou de ressentiment –, soit par des pensées blessantes – des impulsions à la cruauté, à l'agressivité ou à la destruction. Les pensées de bonne volonté réfrènt le flot d'aversion, les pensées de bienveillance réfrènt le flot suivant, éradiquant ainsi la racine non-bénéfique de l'aversion elle-même.

## L'intention de renoncemen

Le Bouddha décrit ses enseignements comme allant à contre-courant du monde. Le comportement du monde est lié au désir et la personne non éveillée qui se comporte ainsi suit le courant du désir, cherchant le bonheur dans la poursuite d'objets grâce auxquels elle imagine pouvoir s'épanouir. Le message de renonciation du Bouddha exprime juste le contraire : l'attrait du désir doit être repoussé et finalement abandonné. Le désir doit être abandonné, non parce qu'il est éthiquement mauvais mais parce qu'il est la racine même de la souffrance. Ainsi, le renoncement, en se détournant de la soif du désir et de ses penchants pour la gratification, devient la clé du bonheur, de la libération de l'emprise de l'attachement.

Le Bouddha ne demande pas que tout le monde quitte la vie laïque pour la vie monastique. Il ne demande pas à ses disciples d'abandonner tous les plaisirs des sens immédiatement. Le degré de renoncement d'une personne dépend de ses dispositions et de sa situation. Mais un principe directeur demeure : la réalisation de la libération implique l'éradication complète du désir, et la progression sur la voie s'accélère dans la mesure où nous surmontons nos désirs. Il n'est sûrement pas facile de se libérer de la domination du désir, mais la difficulté n'en diminue pas la nécessité. Puisque la soif du désir est à l'origine de *dukkha*, mettre fin à *dukkha* dépend de l'élimination de l'avidité, et cela implique d'orienter l'esprit vers le renoncement.

Mais, au moment où nous essayons de lâcher l'attachement, nous rencontrons une puissante résistance intérieure. L'esprit ne veut pas lâcher son emprise sur les objets auxquels il est attaché. Il est habitué depuis si longtemps à obtenir, saisir, garder, qu'il lui semble impossible de briser ces habitudes par un acte de volonté. Nous pouvons admettre le besoin de renoncement et même avoir envie d'abandonner nos attachements mais, lorsque nous sommes mis en situation, l'esprit recule et continue à agir sous l'emprise de ses désirs.

Le problème qui se pose est donc de savoir comment briser les chaînes du désir. Le Bouddha ne nous suggère pas de refouler nos désirs ni de les chasser par peur ou par dégoût. Cette approche ne solutionne pas le problème ; elle ne fait que le repousser juste sous la surface où il continue à bouillonner. L'outil que propose le Bouddha pour libérer l'esprit du désir, c'est la compréhension. Le vrai renoncement ne consiste pas à nous contraindre de lâcher des choses qui nous sont encore chères intérieurement, mais à changer le regard que nous portons sur elles de manière à ce qu'elles ne nous entravent plus. Lorsque nous comprenons la nature du désir, lorsque nous l'investiguons avec une vive attention, le désir s'estompe de lui-même, sans qu'il y ait besoin de lutter.

Pour comprendre le désir de telle manière qu'il perde son emprise sur nous, il faut voir profondément qu'il est toujours lié à *dukkha*. Tout le phénomène du désir, avec ses cycles d'attrait et de gratification, dépend de notre façon de voir les choses. Nous restons dans la

servitude du désir parce que nous croyons que c'est le moyen d'arriver au bonheur. Si nous pouvons considérer le désir sous un angle différent, sa force sera diminuée, résultant dans un mouvement vers le renoncement. Ce qui est nécessaire pour modifier notre perception, c'est ce que l'on appelle une « sage considération » (*yoniso manasikara*). Tout comme la perception influence les pensées, la pensée peut influencer la perception. Nos perceptions habituelles sont teintées de « considérations erronées » (*ayoniso manasikara*). Habituellement, nous regardons seulement la surface des choses, nous les examinons en fonction de nos intérêts et de nos besoins immédiats ; nous nous plongeons rarement dans les racines de nos engagements ni explorons leurs conséquences à long terme. Voir tout cela clairement nécessite un sage discernement qui nous permette de rechercher les nuances cachées derrière nos actions, d'explorer leurs résultats et d'évaluer la valeur de nos objectifs. Dans cette investigation, notre souci ne doit pas être lié à ce qui est agréable, mais à ce qui est vrai. Nous devons être prêts et désireux de découvrir ce qui est vrai, même au prix de notre confort. Car la sécurité réelle se trouve toujours du côté de la vérité, pas du côté du confort.

Quand le désir est examiné de près, nous constatons qu'il est constamment assombri par *dukkha*. Parfois *dukkha* apparaît sous forme de douleur ou d'irritation ; souvent il est plus profondément enfoui sous forme d'un mécontentement latent permanent. Mais le désir et *dukkha* sont concomitants, inséparables. Nous pouvons le vérifier par nous-mêmes en considérant l'ensemble du cycle du désir : au moment où le désir apparaît, il crée en nous un sentiment de manque, la douleur du vouloir ; pour mettre fin à cette douleur, nous nous efforçons de satisfaire le désir ; ensuite, si notre effort échoue, nous éprouvons de la frustration, de la déception, parfois du désespoir et, même le plaisir de la réussite n'est pas sans réserve, nous nous inquiétons de risquer de perdre ce que nous avons gagné, nous nous sentons poussés à sécuriser notre position, à sauvegarder notre territoire, pour gagner plus, pour monter plus haut, pour établir un contrôle plus strict.

Les exigences du désir semblent infinies et chaque désir exige l'éternité : il veut que les choses que nous obtenons durent éternellement. Or tous les objets du désir sont éphémères. Qu'il s'agisse de richesse, de pouvoir, de position sociale ou de personnes, la séparation est inévitable et la douleur qui l'accompagne est proportionnelle à la force de l'attachement : un fort attachement apporte beaucoup de souffrance ; peu d'attachement apporte peu de souffrance ; aucun attachement n'apporte aucune souffrance.

La contemplation de la souffrance inhérente au désir est une manière d'orienter l'esprit vers le renoncement. On peut aussi contempler directement les bienfaits du renoncement. Passer du désir au renoncement n'est pas, comme on pourrait l'imaginer, passer du bonheur à la peine ou de l'abondance au manque. C'est plutôt passer des plaisirs grossiers et confus à un bonheur et une paix joyeuse ; d'une condition de servitude à une maîtrise de soi. Au final, le désir n'apporte que peur et désespoir, tandis que le renoncement apporte confiance et joie.

Le renoncement favorise aussi l'accomplissement des trois aspects des entraînements de la voie : il purifie notre conduite, aide à la concentration et nourrit la graine de la sagesse. En fait, la voie entière de la pratique, du début à la fin, peut être considérée comme un processus évolutif de renoncement, culminant dans le *Nibbāna* qui est le stade ultime du lâcher prise, « le lâcher prise de tous les fondements de l'existence » (*sabb'upadhipatinissagga*).

Lorsque nous contemplons méthodiquement les périls du désir et les bienfaits du renoncement, nous libérons graduellement notre esprit de la domination du désir. Nos attachements tombent comme les feuilles d'un arbre, naturellement et spontanément. Le changement ne vient pas soudainement mais, quand la pratique est soutenue avec persévérance, il se produit inévitablement. Par la contemplation répétée, une pensée chasse l'autre et l'intention de renoncement chasse l'intention de désir.

## L'intention de bienveillance

L'intention de bienveillance s'oppose à l'intention de malveillance, aux pensées empreintes de colère et d'aversion. Comme dans le cas du désir, il y a deux manières non efficaces de traiter la malveillance. L'une est d'y céder et de l'exprimer par des paroles ou des actes. Cette approche soulage la tension, aide à éliminer la colère de notre système, mais elle représente aussi des dangers. Elle engendre le ressentiment, provoque une envie de représailles, nous crée des ennemis, empoisonne les relations, et génère du *kamma* négatif. En définitive, la malveillance ne libère pas du tout le système ; elle arrive simplement à un niveau plus profond où elle continue à polluer les pensées et le comportement. L'autre approche, le refoulement, ne parvient pas non plus à éloigner la force destructrice de la malveillance. Elle ne fait que la détourner et l'enfoncer à l'intérieur où elle se transforme en mépris de soi, en dépression chronique, ou en une tendance à des accès irrationnels de violence.

Le remède que le Bouddha recommande pour neutraliser la malveillance, spécialement quand l'objet de l'aversion est une autre personne, c'est une qualité appelée *mettā* en pâli. Ce mot est un dérivé d'un autre mot qui veut dire « ami », mais *mettā* signifie plus que l'amitié ordinaire. Je préfère le traduire par « bienveillance », qui rend mieux le sens souhaité : un sentiment intense d'amour désintéressé pour les autres, qui irradie sous la forme d'une sollicitude sincère pour leur bien-être et leur bonheur. *Mettā* n'est pas juste une bienveillance sentimentale, ni une réponse de principe à un impératif moral ou à un commandement divin. Il doit devenir un profond sentiment intérieur, caractérisé par une chaleur du cœur spontanée plutôt que par un sens du devoir. À son apogée, *mettā* s'élève à la hauteur des *brahma vihara*, les demeures divines, une manière de se centrer totalement sur le désir lumineux de bien-être pour tous les êtres vivants.

La sorte d'amour qu'implique *mettā* doit être différenciée de l'amour sensuel aussi bien que de l'amour lié à l'affection personnelle. Le premier est une sorte de désir, nécessairement dirigé vers soi-même, alors que le second inclut encore un degré d'attachement : nous aimons une personne parce qu'elle nous donne du plaisir, qu'elle appartient à notre famille, ou qu'elle renforce l'image que nous avons de nous-mêmes. Il est rare que le sentiment d'affection transcende toute trace de référence au « moi » et, même si c'est le cas, sa portée est limitée. Il ne s'applique qu'à une certaine personne ou à un certain groupe de personnes en excluant les autres.

L'amour de *mettā*, par contre, ne repose pas sur des relations particulières avec des personnes particulières. Le point de référence du « moi » disparaît complètement. Nous souhaitons simplement faire rayonner vers les autres un esprit de bienveillance qui, idéalement, se développe en un état universel et s'étend à tous les êtres vivants, sans discrimination et sans réserve. La manière de donner à *mettā* cette dimension universelle, c'est de la cultiver comme un exercice de méditation. Les sentiments spontanés de bonne volonté arrivent trop irrégulièrement et sont trop limités pour agir comme remèdes à l'aversion. L'idée de développer délibérément l'amour a été critiquée comme étant forcée, mécanique et calculée. L'amour, a-t-on dit, ne peut être authentique que lorsqu'il est spontané, qu'il arrive sans incitation et sans effort. Mais une affirmation bouddhiste dit que l'esprit ne peut pas être obligé à aimer spontanément ; on ne peut que lui montrer les moyens utiles pour développer l'amour et l'enjoindre à pratiquer dans ce but. Au début, les moyens doivent être employés

délibérément, mais, avec la pratique, le sentiment d'amour s'enracine, se greffe à l'esprit comme une tendance naturelle et spontanée.

La méthode de développement s'appelle *mettā-bhavana*, la méditation de la bienveillance, une des pratiques les plus importantes de la méditation bouddhiste. La méditation commence par une pratique de la bienveillance envers soi-même. Il est suggéré de se prendre soi-même comme premier objet de bienveillance, parce que la vraie bienveillance pour les autres n'est possible que si nous pouvons ressentir une vraie bienveillance pour nous-mêmes. Il est probable que la plus grande partie de la colère et de l'hostilité que nous dirigeons vers autrui vient d'une attitude négative que nous avons envers nous-mêmes. Quand *mettā* est dirigé à l'intérieur, vers nous-mêmes, il fait fondre la carapace créée par ces attitudes négatives et cela permet une diffusion fluide de bonté et de gentillesse vers l'extérieur.

Quand nous avons appris à générer le sentiment de *mettā* envers nous-mêmes, le pas suivant est de l'étendre aux autres. L'extension de *mettā* repose sur un changement en termes d'identité : on élargit la notion d'identité au-delà de ses limites ordinaires et on apprend à s'identifier aux autres. Le changement est purement psychologique, entièrement libre de tout postulat théologique ou métaphysique, comme un soi universel immanent dans tous les êtres. Il est plutôt l'aboutissement d'une réflexion simple et directe qui nous permet de partager la subjectivité des autres et d'expérimenter le monde (au moins en imagination) du point de vue de leur propre intériorité. Le processus commence en nous-mêmes. Si nous regardons en nous, nous voyons que l'élan fondamental de notre être est le souhait d'être heureux et libre de la souffrance. Lorsque nous avons vu cela en nous-mêmes, nous pouvons immédiatement comprendre que tous les êtres vivants partagent le même souhait. Tous veulent être en bonne santé, heureux et en sécurité. Pour développer *mettā* pour les autres, ce qu'il faut faire, c'est partager en imagination leur souhait fondamental de bonheur. Nous employons notre propre désir de bonheur comme une clé, nous voyons ce désir comme un élan de base chez les autres, puis nous revenons à notre propre position et nous étendons à autrui le souhait qu'ils puissent réaliser leur objectif ultime, qu'ils puissent être en bonne santé et heureux.

Le rayonnement méthodique de *mettā* est pratiqué d'abord en dirigeant la bienveillance vers des individus qui représentent certains groupes. Ces groupes sont mis dans un ordre d'éloignement progressif par rapport à soi. Le rayonnement commence par une personne chère, comme les parents ou un enseignant, puis s'étend à un ami, puis à une personne neutre, et finalement à une personne hostile. Bien que les groupes soient définis par la relation que nous avons avec eux, l'amour qui est développé n'est pas lié à cette relation, mais à l'aspiration commune de chacun pour le bonheur. Avec chaque personne, nous devons évoquer son image et diffuser les pensées : « Qu'il (elle) soit bien, qu'il (elle) soit heureux, qu'il (elle) soit en paix ! » Quand nous arrivons à générer un sentiment chaleureux de bonne volonté et de bienveillance à l'égard de cette personne, nous pouvons passer à la suivante. Une fois que nous réussissons à pratiquer ainsi avec les individus, nous pouvons travailler avec de plus grands groupes. Nous pouvons essayer de développer *mettā* pour tous nos amis, toutes les personnes neutres, toutes les personnes hostiles. *Mettā* peut alors être élargi au niveau spatial, dans toutes les directions – est, ouest, sud, nord, en-dessus, en-dessous, devant, derrière – puis à tous les êtres vivants, sans exception. Pour finir, nous imbibons le monde entier d'un esprit de bienveillance, « vaste, sublime, infini, libre d'hostilité, libre d'aversion ».

## L'intention de ne pas blesser

L'intention de ne pas blesser est une pensée guidée par la compassion (*karuna*), qui va à l'encontre des pensées cruelles, agressives, et violentes. La compassion est complémentaire à la bienveillance. Alors que la bienveillance a la caractéristique de souhaiter le bonheur et le bien-être d'autrui, la compassion a la caractéristique de souhaiter à autrui d'être libéré de la souffrance, désir qui est étendu à l'infini à tous les êtres vivants. Comme avec la bienveillance, la compassion se développe en entrant dans la subjectivité des autres, en partageant leur intériorité de manière profonde et totale. Elle apparaît spontanément lorsque nous considérons que tous les êtres, comme nous-mêmes, désirent être libres de la souffrance et que, malgré leur souhait, ils continuent à être accablés par la peine, la peur, le chagrin et toutes sortes d'autres formes de *dukkha*.

Pour développer la compassion comme un exercice de méditation, il est utile de commencer en évoquant quelqu'un qui souffre réellement puisque la souffrance est l'objet naturel de la compassion. Nous contemplons la souffrance de cette personne, soit directement, soit en imagination, puis nous voyons que, comme chacun, elle désire en être libérée. La pensée doit être répétée et la contemplation doit être pratiquée avec constance, jusqu'à ce qu'un fort sentiment de compassion grandisse dans le cœur. Ensuite, en utilisant ce sentiment comme un modèle, nous nous tournons vers différentes personnes, conscients que chacun est exposé à la souffrance, et nous diffusons un doux sentiment de compassion à leur égard. Pour augmenter la dimension et l'intensité de la compassion, il est bon de contempler les souffrances diverses qui assaillent les êtres vivants. Une application utile de cette extension est le souvenir de la première Vérité, avec l'énumération des différents aspects de *dukkha*. Nous contemplons les êtres comme étant sujets au vieillissement, à la maladie, à la mort, à la peine, aux lamentations, à la douleur, au chagrin, et au désespoir.

Quand nous parvenons de plus en plus facilement à générer de la compassion en évoquant des êtres qui sont directement touchés par la souffrance, nous pouvons commencer à évoquer des personnes qui jouissent actuellement d'un certain bonheur mais un bonheur acquis par des moyens immoraux. Nous pouvons considérer que de telles personnes, en dépit de leur chance superficielle, sont sans doute troublées en profondeur par les tourments de leur conscience. Même si elles ne présentent aucun signe extérieur de détresse, nous savons qu'elles finiront par récolter les fruits amers de leurs mauvaises actions, qui vont leur amener d'intenses souffrances. Finalement, nous pouvons élargir l'étendue de notre contemplation et inclure tous les êtres vivants. Nous devons contempler tous les êtres comme étant sujets à la souffrance universelle du *samsara*, poussés par leur avidité, leur aversion et leur ignorance dans le cycle répété de la naissance et de la mort. Si, au début, la compassion est difficile à générer pour des personnes totalement étrangères, nous pouvons la fortifier par la réflexion sur les paroles du Bouddha : comme le cycle des naissances est sans commencement, il est difficile de trouver, même un seul être, qui n'aurait pas été, à une certaine époque, notre mère, notre père, notre sœur, notre frère, notre fils, ou notre fille.

Pour résumer, nous voyons que les trois sortes d'intention juste – renoncement, bienveillance et ne pas blesser – s'opposent aux trois intentions néfastes du désir, de l'aversion et de la malveillance. L'importance de mettre en pratique des contemplations qui mènent à l'émergence de ces pensées ne sera jamais assez soulignée. Ces contemplations ont été enseignées comme des méthodes de pratique, pas comme des excursions théoriques. Pour développer l'intention de renoncement, nous devons contempler la souffrance liée à la quête des plaisirs ordinaires ; pour développer l'intention de bienveillance, nous devons considérer comment chaque être désire le bonheur ; pour développer l'intention de ne pas blesser, nous

devons contempler comment chaque être désire être libre de la souffrance. Les pensées malsaines sont comme un clou pourri logé dans l'esprit et les pensées bénéfiques sont comme une cheville adéquate pour le déloger. La contemplation fonctionne comme un marteau utilisé pour sortir le vieux clou et le remplacer par le nouveau. Le travail qui consiste à enfoncer le nouveau clou est la pratique – pratiquer encore et encore, aussi souvent que nécessaire pour atteindre le succès. Le Bouddha nous assure que la victoire peut être remportée. Il dit que ce à quoi nous pensons fréquemment devient l'inclination de l'esprit. Si nous avons souvent des pensées de sensualité, d'hostilité ou des pensées blessantes, le désir, la méchanceté et l'agressivité vont devenir l'inclination de l'esprit. Si nous avons souvent des pensées opposées, le renoncement, la bienveillance et la bonté vont devenir l'inclination de l'esprit (MN19). La direction que nous prenons nous revient toujours, revient aux intentions que nous générons d'un instant sur l'autre, tout au long de notre vie.

# Chapitre 4

## La parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes

Les trois aspects suivants de la voie – Parole Juste, Action Juste, Moyens d'existence Justes – peuvent être traités ensemble. En tant que groupe, ils représentent les trois premiers aspects de la voie, la discipline morale (*silakkhandha*). Bien que les principes évoqués dans cette section visent à restreindre les actions immorales et à promouvoir la bonne conduite, leur but essentiel n'est pas tant éthique que spirituel. Ils ne sont pas proposés simplement comme guides de nos actions, mais avant tout comme des aides à la purification mentale. En tant que mesure nécessaire au bien-être humain, l'éthique se justifie pleinement dans les enseignements du Bouddha et son importance ne peut pas être sous-estimée. Mais, dans le contexte particulier de l'Octuple Sentier, les principes éthiques sont subordonnés au but essentiel de la voie, la délivrance finale de la souffrance. Ainsi, pour que la pratique morale devienne vraiment partie de la voie, elle doit être soumise aux deux premiers facteurs, la Compréhension Juste et l'Intention Juste, et elle doit mener au-delà, à la pratique de la concentration et de la sagesse.

Bien que l'entraînement dans la discipline morale fasse partie du premier groupe des trois aspects de la voie, ce n'est pas un aspect anodin. C'est le fondement de toute la voie, essentiel au succès des autres entraînements. Le Bouddha lui-même exhortait fréquemment ses disciples à adhérer aux règles de la discipline, « en voyant les périls de la moindre transgression ». Un jour, un moine approcha le Bouddha et lui demanda de lui résumer l'entraînement en quelques mots. Le Bouddha répondit : « D'abord, établis-toi dans le point de départ des états bénéfiques, c'est-à-dire, dans la discipline morale purifiée et la Compréhension Juste. Puis, lorsque ta discipline morale sera purifiée et que ta compréhension sera claire, pratique les quatre fondements de l'attention ».

Le mot pāli traduit par « discipline morale », *sila*, apparaît dans les textes avec plusieurs significations qui se complètent et qui sont toutes liées à une conduite juste. Dans certains contextes, il signifie l'action en conformité avec la discipline morale ; ailleurs, ce sont les principes eux-mêmes ou encore, les qualités vertueuses d'un caractère qui résultent de l'observance des principes moraux. *Sila*, dans le sens des préceptes ou des principes, représente le côté formel de l'entraînement moral, *sila* en tant qu'éthique représente l'esprit vivant, et *sila* en tant que comportement juste représente l'expression de la vertu dans les situations de vie réelles. Souvent *sila* est défini comme l'absence de comportements non-bénéfiques en actes et en paroles. Cette définition, qui met en avant l'acte extérieur, apparaît superficielle. D'autres explications, cependant, corrigent cette faiblesse et révèlent qu'il y a plus dans cet aspect de *sila* que ce qui apparaît au premier abord. L'*AbhiDhamma*, par exemple, assimile *sila* au facteur mental de l'abstinence (*viratiyo*) – parole juste, action juste, moyens d'existence justes – un lien qui rend clair le fait qu'en s'entraînant à observer les principes moraux, c'est l'esprit lui-même qui est entraîné. Ainsi, tout en permettant à *sila* d'amener le bénéfice « public » d'inhiber les comportements relationnels nuisibles, il entraîne le bénéfice personnel de la purification mentale, empêchant les impuretés de nous dicter notre ligne de conduite.

Le mot français « moralité » et ses dérivés suggèrent un sentiment d'obligation et de contrainte très éloigné du concept bouddhiste de *sila* ; cette connotation vient probablement du contexte théiste de l'éthique occidentale. Le Bouddhisme, avec son cadre non-théiste, enracine

son éthique, non dans la notion d'obéissance, mais dans celle de l'harmonie. En fait, les Commentaires expliquent le mot *sila* par un autre mot, *samadhana*, qui signifie « harmonie » ou « coordination ».

L'observance de *sila* mène à l'harmonie à plusieurs niveaux : social, psychologique, karmique, et contemplatif. Au niveau social, les principes de *sila* aident à établir des relations interpersonnelles harmonieuses, soudant la masse des membres si différemment constitués de la société, avec leurs propres intérêts et leurs objectifs personnels, en un ordre social cohésif, dans lequel les conflits, s'ils ne sont pas totalement éliminés, sont au moins réduits. À un niveau psychologique, *sila* amène l'harmonie dans l'esprit, une protection contre les fêlures intérieures causées par la culpabilité et le remords des transgressions morales. Au niveau karmique, l'observance de *sila* assure une harmonie avec la loi cosmique du *kamma* et, par conséquent, des résultats favorables au fil des mouvements à venir dans les cycles répétés de vie et de mort. Au niveau contemplatif, *sila* aide à établir les préliminaires de purification de l'esprit et à les compléter de plus en plus profondément et finement, par le développement méthodique de la sérénité et du discernement.

Lorsqu'ils sont expliqués brièvement, les facteurs de la discipline morale sont souvent considérés négativement, en termes d'abstinence. Mais il y a plus dans *sila* que le renoncement à ce qui est mal. Comme nous allons le voir, chaque principe inclus dans les préceptes a en fait deux aspects, tous deux essentiels à l'entraînement dans son ensemble. L'un est l'abstinence du non-bénéfique, l'autre l'engagement dans ce qui est bénéfique ; le premier est appelé « évitement » (*varitta*) et le deuxième « performance » (*caritta*). Au début de l'entraînement, le Bouddha recommande l'aspect de l'évitement. Il fait cela non parce que l'abstinence du non-bénéfique est suffisante en elle-même, mais pour établir les étapes de la pratique dans une séquence appropriée. Les étapes sont établies dans un ordre naturel (plus logique que temporel) dans le fameux verset du *Dhammapada* : « Évite tout mal, cultive le bien, purifie ton esprit, ceci est l'enseignement du Bouddha » (v.183) Les deux autres étapes – cultiver le bien et purifier l'esprit – vont aussi être prises en considération mais, pour assurer leur succès, la résolution d'éviter le non-bénéfique est une nécessité. Sans une telle résolution, l'élan pour développer les qualités bénéfiques est voué à finir dans un schéma de croissance déformé et rabougri.

L'entraînement à la discipline morale régit les deux canaux principaux de l'action extérieure, la parole et le corps, aussi bien qu'un autre secteur d'importance vitale : la façon dont nous gagnons notre vie. Ainsi, l'entraînement contient trois facteurs : la parole juste, l'action juste et les moyens d'existence justes. Nous allons les examiner l'un après l'autre, en suivant l'ordre dans lequel ils ont été proposés dans la présentation habituelle du Sentier.

### **La Parole Juste (*samma vaca*)**

Le Bouddha divise la Parole Juste en quatre aspects : s'abstenir de paroles fausses, s'abstenir de paroles médisantes, s'abstenir de paroles dures et s'abstenir de paroles futiles. Comme les conséquences des mots ne sont pas aussi immédiatement évidentes que celles des actes, son importance et son potentiel peuvent être facilement ignorés. Mais une simple réflexion nous permettra de voir que la parole et son alliée, l'écriture, peuvent avoir des conséquences énormes en termes de bien ou de mal. En fait, si pour des êtres comme les animaux qui vivent à un niveau préverbal, l'action physique prédomine, pour les humains, immergés dans la communication verbale, la parole devient prioritaire. Les mots peuvent briser

des vies, créer des ennemis, déclencher des guerres, ou bien ils peuvent apporter la sagesse, mettre fin aux divisions et apporter la paix. Cela a toujours été ainsi, pourtant à notre époque, les potentiels positifs et négatifs du langage ont été énormément multipliés par l'extraordinaire augmentation des moyens, de la rapidité et des différents domaines liés à la communication. La capacité verbale et écrite a souvent été considérée comme la marque distinctive de l'espèce humaine. Nous pouvons donc apprécier le besoin de faire de cette compétence un moyen d'aller vers l'excellence plutôt que, comme c'est trop souvent le cas, un signe de la dégradation humaine.

### **1/ S'abstenir de fausses paroles (*musavada veramani*)**

*« La personne évite le mensonge et s'abstient de la parole fausse : elle parle vrai, est engagée dans la vérité, crédible, digne de confiance, elle ne trompe pas autrui. Lors d'une rencontre, parmi des gens, avec des proches, dans la société, ou à la cour du roi, étant appelée et questionnée pour être témoin de ce qu'elle sait, elle répondra, si elle ne sait rien : « Je ne sais rien » et si elle sait, elle répondra : « je sais ». Si elle n'a rien vu, elle répondra : « Je n'ai rien vu » et si elle a vu quelque chose, elle répondra : « J'ai vu ». Ainsi elle ne dira jamais sciemment un mensonge, que ce soit pour son propre avantage, pour l'avantage de quelqu'un d'autre ou pour un quelconque avantage. »*

Cette déclaration du Bouddha inclut les deux aspects, positifs et négatifs, du précepte. Le côté négatif, c'est s'abstenir de mentir. Le côté positif, c'est dire la vérité. Le facteur déterminant derrière la transgression est l'intention de tromper. Si quelqu'un dit quelque chose de faux en croyant que c'est vrai, il n'y a pas de transgression du précepte puisqu'il n'y a aucune intention de tromper. Bien que l'intention de tromper soit commune à tous les cas de parole fausse, le mensonge peut apparaître sous différents aspects selon la motivation de base : l'avidité, l'aversion ou l'ignorance. L'avidité comme motivation principale vise à mentir pour obtenir des avantages personnels ou des avantages pour nos proches – biens matériels, position sociale, respect ou admiration. Avec l'aversion comme motivation, la parole fausse prend la forme d'un mensonge malveillant, destiné à blesser ou à nuire à autrui. Quand l'ignorance est la motivation principale, le résultat est un type moins pernicieux de parole fausse : le mensonge irrationnel, compulsif, l'exagération pour se rendre intéressant, le mensonge pour plaisanter.

Les stricts enseignements du Bouddha contre le mensonge reposent sur plusieurs raisons. D'abord, le mensonge détruit la cohésion sociale. Les gens ne peuvent vivre ensemble en société que sur la base d'une confiance mutuelle où ils ont des raisons de croire que les autres disent la vérité. En détruisant les fondements de la confiance et en introduisant la suspicion massive, le mensonge largement répandu devient le signe annonciateur du déclin d'une société solidaire vers le chaos. Mais le mensonge a d'autres conséquences, d'une nature profondément personnelle et au moins aussi désastreuse. En effet, de par sa nature, le mensonge tend à proliférer. Ayant menti une fois, nous sommes poussés à mentir encore pour défendre notre crédibilité, pour dépendre une image plausible de la situation. Ainsi le processus se répète : les mensonges s'étendent, se multiplient et s'additionnent jusqu'à nous enfermer dans une cage de tromperie d'où il est difficile de s'échapper. Le mensonge devient alors un modèle miniature de tout le processus de l'ignorance subjective. Dans tous les cas, celui qui a commencé à tricher puis essayé de prouver qu'il avait raison devient prisonnier de sa propre tromperie et finit par en devenir la victime.

De telles considérations sont probablement à l'origine des conseils que le Bouddha a donnés à son fils, le jeune novice Rahula, juste après son ordination. Un jour, le Bouddha s'approcha de Rahula, lui montra un bol contenant un peu d'eau et lui demanda :

- Rahula, vois-tu ce petit peu d'eau au fond du bol ?
  - Oui, je le vois, répondit l'enfant.
  - Eh bien, la possibilité de réalisation spirituelle de celui qui n'a pas peur de mentir délibérément est aussi petite que cela.
- Puis le Bouddha jeta l'eau, reposa le bol, et dit :
- Vois-tu, Rahula, comment l'eau a été rejetée ? De la même façon, celui qui dit un mensonge délibéré rejette les succès spirituels qu'il a réalisés.
- Puis le Bouddha demanda encore :
- Vois-tu comment ce bol est maintenant vide ? De la même façon, celui qui n'a pas honte de dire des mensonges est vide de toute réalisation spirituelle.
- Ensuite, le Bouddha retourna le bol et dit :
- Vois-tu, Rahula, comment ce bol est tourné à l'envers ? De la même façon, celui qui dit un mensonge délibéré tourne ses réalisations spirituelles à l'envers et devient incapable de progrès. C'est pourquoi, conclut le Bouddha, personne ne devrait dire un mensonge délibéré, même par plaisanterie.

Il est dit que, au cours de son entraînement spirituel sur plusieurs vies, un bodhisattva peut briser tous les préceptes moraux sauf l'engagement à dire la vérité. La raison est très profonde et révèle que l'engagement envers la vérité a une signification qui transcende le domaine de l'éthique et même de la purification mentale ; elle relève du domaine de la connaissance et de l'Être. La parole vraie fournit, dans la sphère de la communication interpersonnelle, un parallèle à la sagesse dans la sphère de la compréhension privée. Les deux sont respectivement les modalités intérieures et extérieures du même engagement à ce qui est vrai. La sagesse consiste en la réalisation de la vérité, et la vérité (*sacca*) n'est pas juste une proposition verbale, mais la nature des choses telles qu'elles sont. Pour réaliser la vérité, tout notre être doit être harmonisé avec ce qui est réel, les choses telles qu'elles sont. Ceci implique que, dans la communication avec les autres, nous soyons respectueux des choses telles qu'elles sont en parlant vrai. Le parler vrai établit une correspondance entre notre propre être intérieur et la nature réelle des phénomènes, permettant à la sagesse de se manifester et de pénétrer leur nature réelle. Ainsi, bien plus qu'un principe éthique, la dévotion à la parole juste exprime notre intention de nous reposer sur la réalité plutôt que sur l'illusion, sur la vérité comprise par la sagesse plutôt que sur des inventions tissées par le désir.

## **2/ S'abstenir de paroles médisantes**

*« Il évite les mots médisants et s'en abstient. Ce qu'il a entendu ici, il ne le répète pas là-bas dans le but de causer des dissensions ; et ce qu'il a entendu là-bas, il ne le répète pas ici dans le but de créer des dissensions. Ainsi, il unit ceux qui sont divisés et il encourage ceux qui sont unis à le rester. La bonne entente le rend heureux, il se réjouit et encourage la bonne entente. Et par ses paroles, il répand la bonne entente. »*

La parole médisante et calomnieuse est une parole qui tend à créer l'inimitié et la division, à éloigner une personne ou un groupe d'un autre. La raison de telles paroles est, en général, l'aversion, le ressentiment face au succès ou à la valeur d'un rival ; c'est l'intention de détruire l'autre par le dénigrement verbal. D'autres raisons peuvent entrer aussi en ligne de compte : l'intention cruelle de blesser, le désir mauvais de s'attirer de l'affection, le plaisir pervers de voir des amis divisés.

La parole médisante est l'une des plus graves transgressions morales. La racine de la haine rend le *kamma* non-bénéfique déjà suffisamment lourd mais, comme la parole est généralement prononcée après réflexion, les forces négatives deviennent encore plus graves du

fait de la préméditation. Lorsqu'une affirmation médisante est fautive, les actes mauvais de tromperie et de diffamation se combinent pour produire un *kamma* négatif extrêmement puissant. Les textes canoniques rapportent plusieurs cas dans lesquels la calomnie d'un innocent mène à une renaissance immédiate dans une sphère de grande souffrance.

Le contraire de la médisance, comme l'indique le Bouddha, est la parole qui encourage l'amitié et l'harmonie. Un tel discours vient d'un esprit plein de bienveillance et de sympathie. Cela développe la confiance et l'affection des autres qui sentent qu'ils peuvent s'ouvrir sans peur que leurs paroles soient utilisées contre eux. Au-delà du bénéfice évident que de telles paroles apportent dans la vie présente, il est dit que s'abstenir de médire a, comme résultat karmique, d'attirer de nombreux amis qui ne pourront jamais se détourner de nous malgré les paroles médisantes d'un autre.

### **3/ S'abstenir de paroles dures**

*« Il évite le langage dur et s'abstient de l'exprimer. Il parle avec des paroles douces, agréables à l'oreille, aimables, des mots qui vont droit au cœur, qui sont courtois, amicaux, et plaisants à chacun. »*

La parole dure est prononcée avec colère, avec une intention de causer de la peine. De telles paroles peuvent prendre différentes formes. Nous pouvons ici en retenir trois :

- Le discours injurieux : réprimander, railler ou blâmer agressivement avec des mots amers.
- L'insulte : blesser l'autre en lui attribuant des défauts qui lui enlèvent sa dignité.
- Le sarcasme : parler d'une manière qui semble flatteuse, mais d'un ton si ironique que l'intention de blesser est évidente et cause de la peine.

La principale racine de la parole dure est l'aversion qui prend la forme de la colère. Comme, dans ce cas, l'impureté tend à s'exprimer de manière impulsive, sans volonté délibérée, la transgression est moins grave que la calomnie et les conséquences karmiques sont généralement moins lourdes. Pourtant la parole dure est une action non-bénéfique avec des résultats désagréables pour soi et pour autrui, aussi bien maintenant que dans le futur. Il est donc bon de s'abstenir. L'antidote idéal est la patience : apprendre à tolérer le blâme et la critique des autres, être en empathie avec leurs faiblesses, respecter les différences de points de vue, endurer les injures sans se sentir poussé à user de représailles. Le Bouddha prône la patience même dans les conditions les plus terribles :

*« Moines, même si des bandits meurtriers vous coupaient les membres et les jointures avec une scie, celui qui exprimerait des paroles de colère ne suivrait pas mes enseignements. Ainsi devez-vous vous entraîner : 'Mon esprit va rester inébranlable, mon cœur plein d'amour, libre de toute méchanceté cachée. Je vais accueillir ces personnes avec des pensées d'amour, vastes, profondes, sans limite, libres de colère et de haine'. »*

### **4/ S'abstenir de paroles futiles**

*« Il évite les paroles vaines et s'abstient de les exprimer. Il parle au bon moment, en accord avec les faits, il dit ce qui est utile, parle du Dhamma et de la pratique. Ses paroles sont comme un trésor, prononcées quand il faut, raisonnables, modérées et pleines de sens. »*

Le bavardage futile est un discours sans valeur qui manque d'objectif et de profondeur. De tels discours ne communiquent rien de valable ; ils ne font qu'agiter des impuretés dans notre esprit et dans l'esprit des autres. Le Bouddha conseille de nous abstenir de paroles inutiles

et de limiter la parole, autant que possible, à des sujets vraiment importants. Dans le cas des moines, auxquels s'adressent en priorité ces lignes, leurs paroles devraient être sélectives et concerner essentiellement le *Dhamma*. Les laïcs ont davantage besoin de partages affectueux avec amis et famille, de conversations polies avec leurs connaissances, et d'échanges liés à leur travail. Pourtant, même en tenant compte de ces aspects, ils devraient être attentifs à ne pas laisser les conversations errer dans des déviations où l'esprit agité, toujours à l'affût de quelque chose de croustillant ou de captivant, pourrait trouver moyen de se complaire dans ses tendances non-bénéfiques.

L'interprétation traditionnelle de « s'abstenir de paroles futiles » fait uniquement référence au fait d'éviter de tomber soi-même dans ce travers. Mais il est peut-être important d'y ajouter une autre facette, rendue impérative par le développement de certains médias de notre époque, inconnus du temps du Bouddha et des anciens commentateurs. Cette facette, c'est d'éviter l'exposition aux vaines paroles dont nous sommes constamment bombardés à travers les moyens de communication développés par la technologie moderne. Une gamme incroyable de systèmes – télévision, radio, journaux, magazines à sensation, cinéma... – propose continuellement des informations inutiles et des animations distrayantes dont l'effet est essentiellement de rendre l'esprit passif, creux et stérile. Tous ces développements, naïvement nommés « progrès », menacent d'émousser notre sensibilité esthétique et spirituelle, et de nous rendre sourds à l'appel plus élevé de la vie contemplative. Ceux qui ont une aspiration sérieuse à une voie de libération doivent discerner très clairement à quoi ils acceptent de s'exposer. Ils serviraient grandement leurs aspirations en incluant ces sources d'amusement et d'informations inutiles dans la catégorie des paroles futiles et en faisant un effort pour les éviter.

## L'action juste (*samma kammanta*)

L'Action Juste, c'est s'abstenir d'actes non-bénéfiques dont le corps est le mode naturel d'expression. L'élément central de cet aspect de la voie est le facteur mental de l'abstinence, mais comme cette abstinence s'applique aux actions du corps, cela s'appelle « action juste ». Le Bouddha mentionne trois composants de l'action juste : s'abstenir de prendre la vie, s'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné et s'abstenir d'inconduite sexuelle.

### 1/ S'abstenir de prendre la vie

*« Il s'agit, pour la personne, d'éviter de prendre la vie et de s'en abstenir. Sans se servir d'un bâton ou d'une épée, pleine de bonté, elle aspire au bien-être de tous les êtres vivants. »*

« S'abstenir de prendre la vie » a une signification plus large que simplement éviter de tuer d'autres êtres humains. Le précepte enjoint à ne tuer aucun être sensible. Un « être sensible » est un être vivant pourvu d'un esprit ou d'une conscience. Concrètement, cela inclut les êtres humains, les animaux et les insectes. Les plantes ne sont pas considérées comme des êtres sensibles car, bien qu'elles montrent certains signes de sensibilité, elles manquent d'une conscience pleinement élaborée qui est l'attribut constitutif d'un être sensible.

Le « prendre la vie » qui doit être évité, c'est tuer *intentionnellement* ; c'est la destruction délibérée de la vie d'un être doté d'une conscience. Ce principe est ancré dans la prise de conscience que tous les êtres aiment la vie et ont peur de la mort, qu'ils recherchent tous le

bonheur et ont de l'aversion pour la douleur. Pour qu'il y ait transgression, ce qui est déterminant, c'est la volonté de tuer qui débouche sur une action privant un être de la vie. Le suicide est aussi généralement considéré comme une violation, mais pas le fait de tuer accidentellement car l'intention de détruire la vie est absente.

Ce précepte s'applique à deux types d'action, l'action primaire et l'action secondaire. L'action primaire est le fait de détruire la vie. L'action secondaire consiste à faire du mal ou à torturer délibérément un autre être sans le tuer.

Le contraire positif de s'abstenir de prendre la vie, comme le Bouddha l'indique, c'est le développement de la bonté et de la compassion pour les autres êtres. Le disciple n'évite pas seulement de prendre la vie, il maintient un cœur plein de sympathie, désirant le bien-être de tous les êtres. L'engagement de ne pas blesser et la sollicitude pour le bien-être des autres représentent l'application pratique du second facteur de la voie, l'Intention Juste, sous la forme de l'intention de bienveillance et l'intention de ne pas blesser.

## **2/ S'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné la**

*« Il s'agit, pour la personne, d'éviter de prendre ce qui ne lui a pas été donné et de s'en abstenir ; ce qu'une autre personne possède comme bien et comme bétail, dans le village ou dans la forêt, cela elle ne le prend pas dans le but de le voler. »*

« Prendre ce qui n'est pas donné » signifie s'approprier le bien légitime d'un autre dans le but de le voler. Si quelqu'un prend quelque chose qui n'a pas de propriétaire, comme des pierres ou du bois non réclamé, ou même des pierres précieuses extraites de la terre, cet acte n'est pas considéré comme une violation même si ces objets n'ont pas été « donnés ». Par contre, ce qui est considéré comme une transgression, même si ce n'est pas expressément déclaré, c'est retenir ce qui devrait être remis aux autres.

Le contraire positif de s'abstenir de voler, c'est l'honnêteté, qui implique le respect des biens d'autrui et de leur droit à utiliser leurs biens comme ils le souhaitent. Une autre vertu proche est le contentement, être satisfait de ce que l'on a sans inclination à accroître nos richesses par des moyens malhonnêtes. La qualité la plus évidemment opposée, c'est la générosité : donner nos biens et possessions pour le bien-être des autres.

## **3/ S'abstenir de mauvaise conduite sexuelle**

*« Il s'agit, pour la personne, d'éviter et de s'abstenir d'une mauvaise conduite sexuelle. Elle n'a pas de relations avec des personnes qui sont encore sous la responsabilité de leur père, mère, frère, sœur ou proches, ni avec des femmes mariées, ni avec des prisonnières, et pas non plus avec des femmes fiancées. »*

Le but visé par ce précepte, d'un point de vue éthique, est de protéger les relations conjugales de perturbations extérieures et de promouvoir la confiance et la fidélité au sein de l'union maritale. D'un point de vue spirituel, il aide à maîtriser la tendance expansive du désir sexuel. C'est donc un pas en direction du renoncement qui atteint son point culminant par l'observation du célibat (*brahmacariya*) auquel sont liés les moines et les nonnes. Mais, pour les laïcs, le précepte enjoint de s'abstenir de relations sexuelles avec un partenaire illicite. La transgression primaire est d'avoir une relation sexuelle complète, mais toutes les autres implications d'une nature moins complète peuvent également être considérées comme des infractions.

La principale question soulevée par ce précepte est de savoir qui doit être considéré comme partenaire illicite. Le Bouddha définit le partenaire illicite depuis la perspective d'un homme, mais plus tard les traités élaborent cette question pour les deux sexes.

Pour un homme, trois sortes de femmes sont considérées comme des partenaires illicites :

- Une femme mariée à un autre homme. Cela inclut, en plus de la femme mariée, une femme qui n'est pas légalement sa femme mais qui est reconnue comme sa compagne, qui vit avec lui et qui est reconnue comme étant sa partenaire. Toutes ces femmes sont des partenaires illicites pour des hommes autres que leur mari ou compagnon. Cela inclut aussi une femme fiancée. Par contre, une veuve ou une femme divorcée n'en fait pas partie, pour autant qu'elle ne soit pas exclue pour d'autres raisons.

- Une femme qui est encore sous protection. Il s'agit d'une fille ou d'une femme qui est encore sous la protection de sa famille ou de personnes ayant la responsabilité officielle de sa garde. Cette clause exclut la fugue amoureuse ou les mariages secrets contraires au souhait des protecteurs.

- Une femme prohibée par les conventions. Cela inclut les femmes proches dans la famille, interdites par les traditions sociales, les nonnes et autres femmes ayant fait vœu de célibat, et celles qui sont prohibées comme partenaires par la loi du pays.

Pour une femme : deux sortes d'hommes sont considérés comme des partenaires illicites :

- Pour une femme mariée : tout homme autre que son mari. Ainsi une femme mariée viole le précepte si elle brise son vœu de fidélité à son mari. Mais une veuve ou une femme divorcée est libre de se remarier.

- Pour toutes les femmes : n'importe quel homme interdit par les conventions, comme un parent proche et ceux qui ont fait vœu de célibat.

De plus, tous cas d'union sexuelle forcée, violente ou contrainte constitue une transgression. Mais, en ce cas, la violation ne tombe que sur l'offenseur, pas sur la personne obligée à se soumettre.

La qualité positive correspondant à cette abstinence est, pour les laïcs, la fidélité conjugale. Mari et femme se doivent d'être fidèles et dévoués l'un à l'autre, satisfaits de la relation, et ne doivent pas risquer une rupture de l'union en cherchant des partenaires extérieurs. Le principe, pourtant, ne limite pas les relations sexuelles à l'union maritale. Il est assez flexible pour permettre les variations en fonction des conventions sociales. Le but essentiel, comme il a été dit, est d'éviter les relations sexuelles qui font du mal à autrui. Quand des personnes indépendantes et matures, bien que non-mariées, commencent une relation sexuelle par consentement mutuel, si personne n'est intentionnellement blessé, aucune violation du facteur d'entraînement n'est impliquée.

Les moines et les nonnes ordonnés, y compris les personnes qui ont pris les huit ou dix préceptes, sont obligés d'observer le célibat. Ils ne doivent pas seulement s'abstenir de mauvaise conduite sexuelle, mais de tout engagement sexuel, au moins durant la période où ils ont pris leurs vœux. La vie sainte, à son plus haut niveau, a pour objectif la complète pureté en pensée, parole et action, et cela demande de se détourner de la marée du désir sexuel.

## **Les Moyens d'existence Justes (*samma ajiva*)**

Les Moyens d'existence Justes visent à garantir que l'on gagne sa vie d'une manière juste. Pour un disciple laïc, le Bouddha enseigne que la richesse doit être acquise selon certaines normes. Il ne faut l'acquérir que par des moyens légaux ; il faut l'acquérir pacifiquement, sans contrainte ni violence ; il faut l'acquérir honnêtement, pas par la ruse ou la tromperie ; et il faut l'acquérir de manière à ne pas causer de mal et de souffrance à d'autres. Le Bouddha mentionne cinq façons de gagner sa vie qui font du mal aux autres et sont donc à éviter : le commerce des armes, le commerce d'êtres vivants (cela inclut l'esclavage et la prostitution mais aussi l'élevage d'animaux destinés à l'abattage), la production de viande de boucherie, de poisons et de substances intoxicantes (alcool, drogues...). Il nomme aussi d'autres moyens malhonnêtes de gagner de l'argent qui relèvent d'un mode de vie impropre : pratiquer la tromperie, la trahison, la divination, la ruse et l'usure. Évidemment, toute occupation qui nécessite la violation de la parole juste et de l'action juste est un mauvais moyen de subsistance, mais d'autres professions, comme la vente d'armes ou de substances intoxicantes, peuvent ne pas violer ces facteurs tout en étant impropres en raison de leurs conséquences pour les autres.

L'attitude juste dans l'action signifie aussi qu'un travailleur doit accomplir sa tâche avec application et consciencieusement. L'attitude juste envers les personnes signifie que respect et considération doivent être montrés à toute personne, quelle que soit sa condition sociale. L'attitude juste envers les objets signifie que, dans les transactions d'affaires et de commerce, les choses doivent être présentées honnêtement, sans publicité trompeuse, tricherie sur la qualité ou la quantité, ou manœuvres malhonnêtes.



# Chapitre 5

## L'Effort Juste (*Samma Vayama*)

La purification de notre conduite établie par les trois facteurs précédents sert de base à la partie suivante de la voie, la concentration (*samadhikhandha*). Cette phase de la pratique, qui passe de la bonne conduite morale à l'entraînement direct du mental, comprend les trois facteurs de l'Effort Juste, de l'Attention Juste et de la Concentration Juste. Son nom vient du but recherché, le pouvoir de la concentration soutenue, support nécessaire à la vision claire et à la sagesse. La sagesse est l'outil premier de la libération mais la vision pénétrante qu'elle contient ne peut se produire que lorsque l'esprit est calme et unifié. La concentration juste apporte à l'esprit la tranquillité requise en l'unifiant grâce à une attention focalisée sur un objet adéquat. Pour ce faire, le facteur de la concentration a besoin de l'aide d'un effort et d'une attention justes. L'Effort Juste apporte l'énergie que cet exercice nécessite, tandis que l'Attention Juste fournit la base de stabilité indispensable à la pleine conscience.

Les commentateurs illustrent l'interdépendance des trois facteurs du groupe de la Concentration par une image simple. Trois garçons vont jouer au parc. En marchant, ils voient un arbre dont le sommet est en fleurs et ils décident de cueillir les fleurs. Mais les fleurs sont hors de portée, même pour le plus grand d'entre eux. Alors l'un d'eux se penche et offre son dos. Le plus grand des garçons grimpe dessus mais hésite encore à cueillir les fleurs par peur de tomber. Alors le troisième garçon offre son épaule comme support. Le premier garçon, debout sur le dos du second et appuyé sur l'épaule du troisième, atteint les fleurs et les cueille.

Dans cette image, le grand garçon qui cueille les fleurs représente la concentration avec sa fonction d'unification de l'esprit. Mais pour unifier l'esprit, la concentration a besoin d'un support (comme le garçon qui offre son dos) : c'est l'énergie fournie par l'effort juste. Il faut aussi une présence stabilisante (comme celle du garçon qui offre son épaule) et c'est l'attention qui l'apporte. Quand la concentration juste reçoit ce support, avec l'énergie de l'Effort Juste et l'équilibre apporté par l'Attention Juste, elle peut retenir les fils dispersés de la pensée et garder l'esprit fermement fixé sur son objet.

L'énergie (*viriyā*) est le facteur mental derrière l'Effort Juste. Elle peut apparaître sous une forme bénéfique ou non-bénéfique. En effet, ce même facteur peut alimenter d'une part, le désir, l'agressivité, la violence ou l'ambition et, d'autre part, la générosité, l'autodiscipline, la gentillesse, la concentration et la compréhension. L'effort dont il s'agit dans l'Effort Juste est bien sûr une forme d'énergie saine mais quelque chose de plus spécifique encore : c'est l'énergie des états de conscience bénéfiques visant à « la libération de la souffrance ». Cette dernière phrase est particulièrement importante. Car, pour que l'énergie saine devienne une contribution à la voie, il faut qu'elle soit guidée par la Compréhension Juste et l'Intention Juste, et qu'elle travaille de pair avec les autres facteurs de la voie. Autrement, comme dans les états d'esprit ordinaires, l'énergie bénéfique accumule des mérites mais reste dans le cycle de la vie et de la mort ; elle ne mène pas à la libération du cycle des existences.

Le Bouddha a très souvent insisté sur l'importance de l'effort, de la diligence, de l'assiduité et d'une persévérance inébranlable. La raison pour laquelle l'effort est si crucial, c'est que chaque personne doit travailler à sa propre délivrance. Le Bouddha fait ce qu'il peut en montrant la voie vers la libération ; à chacun, ensuite, de la mettre en pratique, tâche qui

demande de l'énergie. Cette énergie doit s'appliquer à entraîner l'esprit, ce qui représente le centre de toute la voie. Le point de départ est un esprit obscurci, souffrant et égaré, et le but est un esprit libéré, purifié, et illuminé par la sagesse. Entre ces deux, il y a l'effort, un effort soutenu et sans faille, pour transformer l'esprit obscurci en un esprit éclairé, éveillé. Le travail de développement de soi n'est pas facile et personne ne peut le faire pour nous, mais il n'est pas impossible. Le Bouddha et ses disciples accomplis sont la preuve vivante que la tâche n'est pas hors de portée. Ils nous assurent aussi que quiconque suit la voie peut atteindre le même objectif. Mais, ce qui est nécessaire, c'est l'effort, le travail de la pratique exercé avec détermination. Le pratiquant doit se dire : « Je ne vais pas abandonner mes efforts jusqu'à ce que j'aie atteint ce qui peut être atteint par la persévérance vigoureuse, l'énergie et l'effort. »

La nature du processus mental lié à l'effort juste peut être divisée en quatre aspects :

1. Éviter l'émergence des états malsains qui n'ont pas encore émergé.
2. Abandonner les états malsains qui ont déjà émergé.
3. Chercher à développer les états sains qui n'ont pas encore émergé.
4. Maintenir et améliorer les états sains qui ont déjà émergé.

Les états malsains (*akusala Dhamma*) sont les impuretés qui obscurcissent le mental avec les pensées, émotions et intentions qui en découlent, aussi bien celles qui s'expriment en actes que celles qui restent à l'intérieur. Les états sains (*kusala Dhamma*) sont les états d'esprit non touchés par les impuretés, spécialement ceux qui mènent à la libération. Chacun de ces états mentaux impose un double objectif. 1) Face aux états malsains, on ne doit pas permettre aux impuretés dormantes de s'exprimer et les impuretés actives déjà présentes doivent être éliminées. 2) Pour les états d'esprit bénéfiques, les facteurs de libération qui ne sont pas encore développés doivent être générés puis être développés avec persévérance jusqu'à pleine maturité. Nous allons maintenant examiner chacune de ces quatre divisions de l'Effort Juste, en accordant une attention particulière à leur champ d'application le plus fertile : le développement de l'esprit par la méditation.

### 1. Éviter l'émergence d'états d'esprit malsains qui n'ont pas émergé.

« Le disciple exerce sa volonté pour éviter l'apparition d'états mauvais et malsains qui n'ont pas encore émergé ; il fait des efforts, intensifie son énergie, exerce son esprit et s'applique. »

Ce premier aspect de l'effort juste vise à maîtriser les états malsains, états d'esprit colorés par les impuretés. Comme les impuretés mentales empêchent la concentration, elles sont généralement présentées dans un ensemble appelé « les cinq obstacles » (*pancanivarana*) : le désir sensoriel, l'animosité, la torpeur-léthargie, l'agitation-inquiétude, et le doute. On les appelle « obstacles » parce que ces états mentaux bloquent le chemin vers la libération ; ils envahissent et recouvrent l'esprit, empêchant le calme et la vision claire qui sont les instruments premiers pour progresser. Les deux premiers obstacles, le désir sensoriel et l'aversion, sont les plus forts du groupe, la barrière la plus grande au développement méditatif, représentant respectivement les racines de l'avidité et de l'aversion. Les trois autres obstacles, moins toxiques, mais tout de même contraignants, sont des dérivés de l'ignorance et s'attachent généralement à d'autres impuretés.

Le *désir sensoriel* est vu de deux manières. Quelquefois, il est compris dans le sens étroit de la convoitise pour les cinq formes de plaisir des sens : les objets visibles, les sons, les odeurs, les saveurs et les sensations corporelles agréables ; quelquefois, une interprétation plus large est donnée, incluant la « soif » sous toutes ses formes, que ce soit pour le plaisir des sens, la

richesse, le pouvoir, la position sociale, la célébrité, ou tout autre chose à laquelle elle s'attache. Le deuxième obstacle, l'*animosité*, est un synonyme de l'aversion. Il inclut la haine, la colère, le ressentiment, la répulsion sous toutes ses formes, qu'elle soit dirigée vers d'autres personnes, vers soi-même, vers des objets ou des situations. Le troisième obstacle, la *somnolence-léthargie*, est un composé de deux facteurs liés par leur aspect commun de lourdeur. L'un est la torpeur (*thina*), qui se manifeste par une inertie mentale ; l'autre est la léthargie (*middha*), qui se manifeste par un assoupissement mental, une lourdeur d'esprit, ou une inclination excessive au sommeil. À l'extrême opposé, il y a le quatrième obstacle de l'agitation-inquiétude. Celui-ci est composé de deux éléments liés par leur aspect commun de fébrilité. L'agitation (*uddhacca*) est une frénésie ou une exaltation qui entraîne l'esprit d'une pensée à l'autre à toute vitesse ; l'inquiétude (*kukkucca*) est le remords causé par des erreurs passées et l'anxiété par rapport à leurs possibles conséquences. Le cinquième obstacle, le doute, se manifeste par une indécision chronique, un manque de résolution : il ne s'agit pas de l'investigation critique que peut mener l'intelligence, attitude encouragée par le Bouddha, mais d'une incapacité persistante à s'engager dans le processus de l'entraînement spirituel, à cause d'un doute récurrent concernant le Bouddha, sa doctrine ou la voie qu'il propose.

Le premier effort à faire concernant ces obstacles est d'éviter qu'émergent ceux qui ne se sont pas manifestés : c'est l'effort de la modération (*samvarappadhana*). Tenir les obstacles à distance est impératif, au début de l'entraînement méditatif et tout au long de son développement. Car, lorsque les obstacles se présentent, ils dispersent l'attention et obscurcissent la qualité de la conscience au détriment du calme et de la clarté. Les obstacles ne viennent pas de l'extérieur de l'esprit, mais de l'intérieur. Ils apparaissent à travers l'activation de certaines tendances qui sommeillent en permanence dans les profondeurs du continuum mental, attendant une occasion de surgir à la surface.

Généralement, ce qui déclenche l'activité des obstacles, c'est le contact avec l'expérience sensible. L'organisme physique est équipé de cinq facultés sensorielles, chacune réceptive à son propre type spécifique d'information : l'œil aux formes, l'oreille aux sons, le nez aux odeurs, la langue aux goûts, le corps aux sensations corporelles. Les objets des sens agissent continuellement sur les sens qui relaient l'information reçue à l'esprit, lequel la traite, l'évalue, et lui donne une réponse appropriée. Mais l'esprit peut gérer les impressions reçues de différentes façons, influencé par la manière dont il les aborde. Quand l'esprit reçoit l'information négligemment, sans une sage considération (*ayoniso manasikara*), les objets des sens ont tendance à provoquer des états malsains. Cela peut se faire directement, au moment de l'impact sensoriel, ou bien indirectement, en déposant dans la mémoire des traces qui, plus tard, resurgiront comme des objets mentaux impurs, des images ou des fantasmes. En règle générale, les impuretés qui sont activées correspondent à l'objet : les objets attrayants provoquent le désir, les objets désagréables provoquent l'animosité, et les objets indéterminés provoquent des impuretés liées à l'ignorance.

Comme une réponse incontrôlée aux impacts sensoriels stimule les impuretés latentes, pour éviter qu'elles n'émergent, il est indispensable de savoir contrôler les sens. Le Bouddha enseigne une discipline appropriée pour tenir les obstacles en échec, un exercice appelé « modération des facultés sensorielles » (*indriya-samvara*) :

« Quand il perçoit une forme avec les yeux, un son avec les oreilles, une odeur avec le nez, un goût avec la langue, une sensation avec le corps, ou un objet avec l'esprit, [le pratiquant] n'appréhende ni l'apparence, ni les détails. Il s'efforce de chasser ce qui pourrait faire émerger des états négatifs ou malsains, de l'avidité ou du chagrin, si ses sens n'étaient pas gardés. Il est attentif à ses sens, il modère ses sens. »

La modération des sens ne veut pas dire nier des sens ou se retirer totalement du monde sensoriel. C'est impossible et, même si cela pouvait être accompli, le réel problème ne serait toujours pas résolu car les impuretés sont dans l'esprit, pas dans les organes des sens ou dans les objets extérieurs en contact avec eux. La clé pour la modération des sens est indiquée par les mots « ne pas appréhender l'apparence, ni les détails ». L'apparence (*nimitta*) est l'apparence générale de l'objet, pour autant que celle-ci soit la cause de pensées impures. Les « détails » (*anubyanjana*) ou attributs secondaires sont ses aspects les moins flagrants. Si la modération des sens fait défaut, l'esprit erre imprudemment dans le domaine sensoriel. Il saisit d'abord l'apparence, ce qui met les impuretés en mouvement ; ensuite, il explore les détails, ce qui leur permet de se multiplier et de prospérer.

Modérer les sens demande que l'attention et la compréhension claire puissent rencontrer le domaine des sens. La conscience des sens se produit en séries, comme une séquence d'actes cognitifs momentanés ayant chacun leur rôle spécial, particulier. Les stades initiaux de la série se produisent comme des fonctions automatiques : d'abord, l'esprit saisit l'objet puis il l'appréhende ; ensuite, il admet la perception, l'examine, et l'identifie. Suivant immédiatement l'identification, un espace s'ouvre dans lequel se produit une évaluation libre de l'objet menant au choix d'une réponse. Lorsque l'attention est absente, les impuretés latentes, cherchant une opportunité pour émerger, sont poussées à une considération erronée. La personne va saisir l'apparence de l'objet, explorer ses détails, et ainsi donner aux impuretés l'opportunité qu'elles recherchent : du fait de l'avidité, elle sera fascinée par un objet agréable ; ou bien, du fait de l'aversion, elle sera repoussée par un objet désagréable. Mais, quand on applique l'attention à la rencontre sensorielle, on arrête le processus cognitif avant qu'il puisse évoluer dans des stades qui stimulent les souillures dormantes. La pleine conscience tient les obstacles en échec en gardant l'esprit au niveau du ressenti. Elle focalise l'attention sur ce qui est donné, empêchant l'esprit d'embellir les faits avec des idées nées de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance. Ensuite, guidé par cette présence lucide, l'esprit peut cheminer pour comprendre l'objet tel qu'il est, sans se laisser égarer.

## **2 Abandonner l'émergence des états malsains qui ont émergé.**

*« Le disciple exerce sa volonté pour surmonter les états négatifs et malsains qui ont déjà émergé ; et il fait des efforts, intensifie son énergie, exerce son esprit et s'applique. »*

Malgré les efforts de maîtrise des sens, les impuretés peuvent encore surgir à la surface. Elles gonflent depuis les fondements du continuum mental, depuis les couches enfouies des accumulations passées, pour se figer dans des pensées et des émotions malsaines. Quand cela se produit, une nouvelle sorte d'effort est nécessaire, l'effort d'abandonner les états malsains qui ont émergé. C'est « l'effort de l'abandon » (*pahanappadhana*) :

*« Il ne retient aucune pensée de convoitise sensorielle, d'animosité ou de méchanceté, ni aucun autre état négatif et malsain qui aurait émergé ; il les abandonne, les chasse, les détruit, les force à disparaître. »*

Tout comme un médecin adroit a plusieurs médicaments à disposition pour différentes maladies, le Bouddha a différents antidotes pour différents obstacles, certains étant applicables à tous, d'autres visant un obstacle spécifique. Dans un enseignement important, le Bouddha explique cinq techniques pour extirper les pensées envahissantes. La première est de chasser la pensée malsaine par une pensée saine qui est juste à l'opposé, de même qu'un charpentier utiliserait une cheville neuve pour extraire une vieille. Pour chaque obstacle, il y a un remède spécifique, une ligne de méditation conçue spécialement pour l'amoinrir et le détruire. Ce remède peut être appliqué par intermittence lorsqu'un obstacle émerge et perturbe la

méditation ; on peut aussi le prendre pour objet de méditation principal et l'utiliser pour contrer une impureté répétitive qui serait un obstacle persistant à la pratique. Mais, pour que l'antidote devienne effectif dans son rôle d'expédient temporaire nécessaire pour déraciner un obstacle, il est bon de se familiariser avec lui en le prenant comme objet de méditation principal, au moins pour des périodes courtes.

Si nous voulons un remède au désir qui ait une application générale, il y a la méditation sur l'impermanence qui détruit la tendance sous-jacente à s'attacher aux choses, la croyance implicite que les objets saisis sont stables et durables. Le désir dans sa forme spécifique de désir sensuel a pour antidote le plus puissant la contemplation de la nature non attractive du corps, dont nous parlerons plus longuement dans le chapitre suivant. L'animosité trouve son remède adéquat dans la méditation de la bienveillance (*mettā*) qui bannit toute trace de haine et de colère par le rayonnement systématique du souhait altruiste que tous les êtres soient heureux. L'élimination de la torpeur et de la léthargie nécessite un effort spécial pour faire jaillir l'énergie. Différentes méthodes sont suggérées : la visualisation d'une lumière brillante, se lever et faire une marche méditative rapide, réfléchir sur la mort, ou simplement prendre la ferme détermination de poursuivre son effort. L'agitation et l'inquiétude sont efficacement contrés en tournant l'esprit vers un objet simple qui tend à le calmer. La méthode habituellement recommandée est l'attention à la respiration, l'attention au souffle qui entre et sort. Dans le cas du doute, le remède spécifique est l'investigation : explorer, questionner et étudier les enseignements jusqu'à ce que les points obscurs deviennent clairs.

Alors que cette première des cinq méthodes pour chasser les obstacles implique une concordance directe entre l'obstacle et son remède, les quatre autres méthodes utilisent des approches plus générales. La deuxième combine les forces de la honte (*hiri*) et de la peur morale (*ottappa*) pour abandonner les pensées non souhaitables : on réfléchit à cette pensée comme étant mauvaise et ignoble ou on considère ses conséquences indésirables jusqu'à ce qu'une révulsion intérieure s'installe qui chasse la pensée. La troisième méthode implique une diversion délibérée de l'attention. Quand une pensée malsaine émerge et demande à être remarquée, au lieu de lui céder, on la tient simplement à distance en redirigeant l'attention ailleurs, comme si on fermait les yeux ou on regardait ailleurs pour éviter un spectacle déplaisant. La quatrième approche utilise un abord opposé. Au lieu de se détourner de la pensée non souhaitable, on la confronte directement comme un objet, en explorant son apparence et en investiguant sa source. Lorsque nous faisons cela, la pensée se calme et finit par disparaître. Car une pensée malsaine est comme un voleur : elle ne cause des ennuis que lorsque son fonctionnement est caché mais, mise en observation, elle s'apprivoise. La cinquième méthode, à employer en dernier recours, est la suppression. Vigoureusement retenir la pensée malsaine par le pouvoir de la volonté, de la même manière qu'un homme fort maintiendrait au sol un homme plus faible et l'écraserait sous son poids.

En appliquant ces cinq méthodes avec habileté et discrétion, le Bouddha dit que l'on devient un maître de toutes les avenues que peut prendre la pensée. On n'est plus esclave de l'esprit mais son maître. « Quelle que soit la pensée que l'on veut penser, on va la penser. Quelle que soit la pensée que l'on ne veut pas penser, on ne va pas la penser. Même si une pensée malsaine émerge occasionnellement, on peut la faire taire immédiatement, aussi rapidement que des gouttes d'eau versées sur une poêle brûlante s'évaporent. »

### 3. Faire émerger les états sains qui sont absents.

*« Le disciple exerce sa volonté pour faire émerger les états bénéfiques qui n'ont pas encore émergé ; et il fait de efforts, intensifie son énergie, exerce son esprit et s'applique. »*

Parallèlement à la suppression des impuretés, l'effort juste impose également la tâche de cultiver des états d'esprit bénéfiques. Ceci implique deux divisions : faire émerger des états bénéfiques qui ne sont pas encore là et faire mûrir des états bénéfiques déjà apparus.

La première des deux divisions est aussi connue comme « l'effort du développement » (*bhavanappadhana*). Bien qu'il y ait plusieurs manières de regrouper les états bénéfiques à développer – la sérénité et la vision claire, les quatre fondements de l'attention, les huit aspects de la voie, etc. –, le Bouddha donne une importance particulière à un groupe nommé les sept facteurs d'Éveil (*satta bojjhanga*) : l'attention, l'investigation des phénomènes, l'énergie, la joie, la tranquillité, la concentration, et l'équanimité. Ceux-ci sont basés sur la solitude, le détachement, la cessation et aboutissent à la délivrance.

Ces sept états sont groupés sous le nom de « facteurs d'Éveil » parce qu'ils mènent à l'illumination et parce qu'ils constituent l'Éveil. Aux stades préliminaires, ils préparent la voie pour la grande réalisation mais ils demeurent jusqu'au bout comme ses composants. L'expérience de l'Éveil, parfaite et totale réalisation, est faite uniquement de ces sept éléments rassemblés pour briser toutes les entraves et amener la libération finale de toute souffrance.

La voie vers la libération commence avec l'attention. L'attention prépare le terrain pour la vision profonde de la nature des choses en amenant à la lumière les phénomènes ici et maintenant, dans le moment présent, libre de tout commentaire subjectif, d'interprétations et de projections. Puis, lorsque l'attention s'est focalisée sur les phénomènes purs, le facteur de l'investigation entre en jeu pour explorer leurs caractéristiques, leurs conditionnements et leurs conséquences. Alors que l'attention est essentiellement réceptive, l'investigation est un facteur actif qui interroge sans répit, analyse et dissèque les phénomènes pour découvrir leurs structures fondamentales.

Le travail d'investigation demande de l'énergie, et c'est le troisième facteur d'Éveil. Celui-ci se développe en trois étapes. D'abord, l'énergie première disperse la léthargie et développe l'enthousiasme initial. Quand le travail de contemplation avance, l'énergie acquiert un élan et entre dans le deuxième stade, la persévérance, dans laquelle elle poursuit la pratique sans relâche. Finalement, à son apogée, l'énergie atteint le troisième stade, l'invincibilité, où elle amplifie la contemplation, laissant les obstacles derrière elle, impuissants à l'arrêter.

Tandis que l'énergie augmente, le quatrième facteur d'Éveil est activé. C'est la joie, un intérêt pour l'objet qui procure du plaisir. La joie augmente graduellement, atteignant des hauteurs extatiques : des vagues de plaisir parcourent le corps, l'esprit rayonne de joie tandis que ferveur et confiance s'intensifient. Mais ces expériences, aussi encourageantes soient-elles, contiennent encore des imperfections car elles créent une excitation confinant à l'agitation. Avec plus de pratique pourtant, la joie s'apaise et une quiétude s'installe qui est le signe de la venue du cinquième facteur, la tranquillité. La joie reste présente mais elle est alors tempérée, et le travail de contemplation se poursuit avec une sérénité maîtrisée.

La tranquillité amène la maturation de la concentration, le sixième facteur, l'unification de l'esprit en un seul point. Ensuite, avec l'approfondissement de la concentration, le dernier des facteurs d'Éveil devient prédominant. C'est l'équanimité, la paix intérieure et l'équilibre libéré des deux imperfections de l'excitation et de l'inertie. Quand l'inertie prédomine, il faut stimuler l'énergie ; quand l'excitation prédomine, il est nécessaire d'exercer la modération. Mais quand les deux imperfections ont été vaincues, la pratique peut se déployer régulièrement sans aucun souci. L'esprit d'équanimité peut être comparé au conducteur d'une charrette dont

les chevaux avancent à un pas régulier : il n'a pas besoin de les stimuler ni de les retenir ; il peut juste être assis confortablement et contempler le paysage qui défile. L'équanimité a la même qualité de contemplation. Quand les autres facteurs sont en équilibre, l'esprit reste tranquillement à contempler le jeu des phénomènes.

#### **4 Maintenir les états sains qui sont présents**

*« Le disciple réveille sa volonté pour maintenir les choses bénéfiques qui ont déjà émergé, et ne leur permet pas de disparaître, mais les amène à grandir jusqu'à maturité et complète perfection de développement ; il fait des efforts, intensifie son énergie, exerce son esprit et s'applique. »*

Le dernier de ces quatre efforts vise à maintenir les facteurs sains qui ont émergé et à les amener à maturité. Appelé « l'effort de maintenir » (*anurakkhanappadhana*), il est expliqué comme étant l'effort de « garder fermement en esprit un objet de concentration favorable déjà présent ». Le travail de conservation de l'objet permet aux sept facteurs d'Éveil de gagner la stabilité et de graduellement augmenter en force jusqu'à ce qu'ils atteignent leur objectif : la réalisation de la libération. Cela marque l'apogée de l'effort juste, le but dans lequel les innombrables actes personnels d'effort peuvent finalement aboutir.



# Chapitre 6

## La Pleine conscience juste (*samma sati*)

Le Bouddha dit que le *Dhamma*, la réalité ultime des choses, est directement visible, au-delà du temps, ne demandant qu'à être approché et vu. Il dit aussi qu'il est toujours disponible, et que le lieu où il peut être réalisé est en nous-mêmes. La vérité ultime, le *Dhamma*, n'est pas quelque chose de lointain et de mystérieux, c'est la vérité de notre propre expérience. On ne peut l'atteindre qu'en comprenant notre expérience, en la pénétrant jusque dans ses fondements. Cette vérité, pour qu'elle devienne libératrice, doit être connue directement. Il ne suffit pas de l'accepter sur la base de la foi, d'y croire seulement du fait de l'autorité d'un livre ou d'un enseignant, ou d'y croire intellectuellement à cause de nos déductions et de nos raisonnements. Cette vérité doit être révélée par le regard intérieur, saisie et intégrée par une sorte de connaissance qui est aussi une rencontre immédiate avec l'expérience.

Ce qui amène le champ de l'expérience à la lumière et le rend accessible au regard intérieur, c'est une faculté de l'esprit appelée en pâli *sati*, généralement traduite par « attention » ou « pleine conscience ». La pleine conscience est la présence de l'esprit, l'attention ou la vigilance. Mais le type de vigilance lié à la pleine conscience diffère profondément de la vigilance dont nous pouvons faire preuve au travail ou dans nos modes habituels de conscience. Toute conscience implique la vigilance, dans le sens de connaître ou de faire l'expérience d'un objet. Mais, avec la pratique de la pleine conscience, la vigilance est appliquée à un niveau particulier. L'esprit est maintenu délibérément à un niveau d'*attention pure*, une observation détachée de ce qui arrive en nous et autour de nous dans l'instant présent. Dans la pratique de la pleine conscience, l'esprit est entraîné à se maintenir dans l'instant présent, ouvert, tranquille et alerte, contemplant ce qui se présente. Tout jugement et interprétation doivent être suspendus ou, s'ils se produisent, être simplement notés puis lâchés. Le travail consiste à noter tout ce qui se présente exactement comme c'est, en glissant sur les changements des événements à la manière d'un surfeur qui glisse sur les vagues de l'océan. Tout le processus est une manière de rester au présent, ici et maintenant, sans partir, sans être entraîné au loin par le flux des pensées vagabondes.

Nous pouvons penser que nous sommes toujours attentifs au présent mais c'est un mirage. En réalité, nous sommes rarement vraiment attentifs au présent à la manière de faire de la pleine conscience. Dans la conscience ordinaire, l'esprit commence un processus cognitif avec des impressions liées au présent mais il ne reste pas avec l'expérience. Il utilise l'impression immédiate comme tremplin pour construire des blocs de fabrications mentales qui l'éloignent du simple état de faits. Le processus cognitif est généralement plein d'interprétations. L'esprit ne perçoit que très brièvement son objet avant de conceptualiser. Ensuite, tout de suite après avoir saisi l'impression initiale, il se lance dans une course aux idées à travers laquelle il cherche à interpréter l'objet pour lui-même, pour le rendre intelligible selon ses propres catégories et suppositions. Pour y parvenir, l'esprit positionne des concepts, les regroupe pour en faire des constructions – des ensembles de concepts qui se fortifient l'un l'autre - et il les mêle ensuite en des schémas complexes d'interprétation. Le résultat est que l'expérience originale directe a été submergée par la conceptualisation et l'objet présent n'apparaît qu'indistinctement, voilé par la couche dense des idées et des opinions, comme la lune à travers une couche de nuages.

Le Bouddha appelle ce processus de construction mentale *papanca*, l'élaboration, l'exagération ou la prolifération conceptuelle. Ces élaborations bloquent l'immédiateté des phénomènes qui se présentent. Elles ne nous laissent voir l'objet qu'à distance, pas comme il est vraiment. Mais les élaborations ne sont pas seulement un écran à la connaissance, elles servent aussi de base aux projections. L'esprit faussé, emprisonné dans l'ignorance, projette ses propres constructions à l'extérieur, les attribuant à l'objet comme si elles lui appartenaient vraiment. Le résultat est que ce que nous croyons être l'objet final de connaissance, ce que nous utilisons comme base de nos valeurs, de nos plans et de nos actions, est en fait un produit dénaturé. Certes, le produit n'est pas pure illusion ; il n'est pas uniquement imagination. Il prend ce qui est donné dans l'expérience immédiate comme base et matière première mais inclut autre chose : les rajouts fabriqués par l'esprit.

Les sources de ce processus de fabrication, cachées de la conscience, sont les impuretés latentes de l'esprit. Ces impuretés créent les déformations mentales, les projettent à l'extérieur, et s'accrochent à elles pour remonter à la surface où elles causent encore plus de distorsions. Corriger les notions erronées est le travail de la sagesse mais, pour que la sagesse puisse faire son travail de manière efficace, elle a besoin d'un accès direct à l'objet tel qu'il est en lui-même, non encombré par les élaborations conceptuelles. La tâche de la pleine conscience est de nettoyer le champ de connaissance. La pleine conscience amène l'expérience à la lumière dans sa pure immédiateté. Elle révèle l'objet tel qu'il est, avant qu'il ait été recouvert par la peinture conceptuelle et tapissé par les interprétations. La pratique de la pleine conscience n'est donc pas tant de faire que de défaire : ne pas penser, ne pas juger, ne pas associer, ne pas planifier, ne pas imaginer, ne pas espérer. Tous ces « faire » sont des formes d'interférences, des manières qu'a l'esprit de manipuler l'expérience et d'essayer d'établir sa domination. La pleine conscience défait les nœuds et les confusions de ces « faire » par le simple fait de noter. Elle ne fait rien que noter, observant chaque situation tandis qu'elle apparaît, demeure et disparaît. Dans l'observation, il n'y a pas de place pour s'attacher, aucune compulsion de projeter nos désirs sur les choses. Il n'y a qu'une contemplation soutenue de l'expérience dans sa pure immédiateté ; une contemplation soigneuse, précise et constante.

La pleine conscience exerce une puissante fonction d'enracinement. Elle ancre l'esprit avec sûreté dans le présent, pour qu'il ne flotte pas dans le passé et dans le futur avec les souvenirs, les regrets, les peurs et les espoirs. L'esprit sans la pleine conscience est parfois comparé à une citrouille, l'esprit établi dans la pleine conscience à une pierre. Une citrouille lancée dans un étang va flotter au hasard et rester à la surface de l'eau. Mais une pierre ne flotte pas ; elle coule immédiatement là où elle a été lancée jusqu'à toucher le fond de l'eau. De même, quand la pleine conscience est forte, l'esprit reste avec son objet et pénètre profondément ses caractéristiques. Il n'erre pas et ne vagabonde pas au hasard, à la surface, comme le fait un esprit privé de pleine conscience.

La pleine conscience facilite la réalisation de la sérénité et de la vision intérieure. Elle peut mener soit à la concentration profonde, soit à la sagesse, selon la façon dont elle est appliquée. Le mode d'application de l'attention peut faire la différence dans la direction que prend le processus contemplatif : l'esprit va descendre dans des niveaux plus profonds de calme intérieur, culminant dans les états d'absorption, les *jhana*, ou bien aller effacer les voiles des impuretés et arriver à une vision pénétrante. Pour mener aux états de sérénité, la première tâche de la pleine conscience est de garder l'esprit sur l'objet, libre de vagabondage. La pleine conscience a la responsabilité de s'assurer que l'esprit ne lâche pas son objet de concentration pour se perdre dans les aléas des pensées non maîtrisées. Elle veille aussi aux facteurs qui agitent l'esprit, repérant les obstacles sous leur camouflage et les expulsant avant qu'ils n'aient pu causer de dommages. Pour mener à la vision intérieure et à la réalisation de la sagesse, la pleine conscience est pratiquée d'une manière un peu différente. Son travail, dans cette phase

de la pratique consiste à observer, noter et discerner les phénomènes avec une grande précision jusqu'à ce que leurs caractéristiques fondamentales soient amenées à la lumière.

La pleine conscience est cultivée à travers une pratique appelée « les Quatre Fondements de l'Attention » (*cattaro satipatthana*), la contemplation consciente de quatre sphères d'objets : le corps, les ressentis, les états d'esprit et les objets mentaux. Comme le Bouddha l'explique :

*« Et qu'est-ce, moines, que l'Attention Juste ? Un moine demeure contemplant le corps dans le corps, ardent, totalement présent et vigilant, ayant lâché la convoitise et la souffrance concernant le monde [...] Il demeure contemplant les ressentis dans les ressentis [...] Il demeure contemplant les états d'âme dans les états d'âme [...] Il demeure contemplant les phénomènes dans les phénomènes [...] »*

Le Bouddha dit que les Quatre Fondements de l'Attention sont « la seule voie qui mène à la réalisation de la pureté, au dépassement du chagrin et des lamentations, à la fin de la peine et de la douleur, à l'entrée sur la voie juste, à la réalisation du *Nibbāna* ». Ces fondements sont appelés « la seule voie », non pour instaurer un dogmatisme étroit, mais pour indiquer que la réalisation de la libération ne peut venir que de la contemplation pénétrante du champ de conscience cultivé dans la pratique de l'attention juste.

Parmi les quatre applications de l'attention, la contemplation du corps concerne l'aspect matériel de l'existence. Les trois autres concernent (mais pas seulement) l'aspect mental. L'accomplissement de la pratique nécessite toutes les quatre contemplations. Bien qu'il n'y ait pas d'ordre défini pour les mettre en pratique, le corps est généralement abordé en premier comme base de la contemplation. Les autres sont abordées plus tard, quand la pleine conscience a gagné en force et en clarté. Le manque de place ne permet pas de donner ici une explication complète des quatre fondements. En voici donc un bref résumé.

### **1. Contemplation du corps (*kayanupassana*)**

Le Bouddha commence son enseignement sur l'attention au corps avec l'attention à la respiration (*anapanasati*). Bien que n'étant pas indispensable comme point de départ de la méditation, l'attention à la respiration sert généralement de « sujet principal de la méditation » (formule *kammatthana*), en tant que fondement de l'ensemble des aspects de la contemplation. Ce serait une erreur, toutefois, de croire que ce fondement est un simple exercice pour les néophytes. Par elle-même, l'attention à la respiration peut conduire à toutes les étapes de la voie aboutissant à l'Éveil. En fait, c'était l'objet de méditation utilisé par le Bouddha la nuit de son Éveil. Il l'a également utilisée au fil des années pendant ses retraites solitaires et il l'a constamment recommandée aux moines, la louant comme « pacifique et sublime, un refuge merveilleux et pur qui tranquillise et supprime immédiatement les pensées malsaines dès qu'elles émergent » (MN 118).

Si l'attention à la respiration peut fonctionner aussi efficacement comme sujet de méditation, c'est parce qu'elle a pour ancrage un processus qui nous est toujours disponible : celui de la respiration. Pour que ce processus devienne la base de la méditation, il faut simplement l'amener dans le champ de la conscience en faisant de la respiration un objet d'observation. La méditation n'exige aucune compétence intellectuelle particulière, seulement l'attention à la respiration. Nous respirons simplement, naturellement, par les narines, gardant la respiration en esprit aux points de contact autour des narines ou de la lèvre supérieure, là où les sensations de la respiration peuvent être ressenties quand l'air entre et sort. On ne doit pas essayer de contrôler la respiration ni la forcer à un rythme prédéterminé ; seulement la contempler avec la pleine conscience du processus naturel de l'air qui entre et sort. La présence à la respiration interrompt les complexités de la pensée discursive, nous sauve des errances

inutiles dans le labyrinthe des vaines imaginations, et nous ancre solidement dans le présent. Lorsque nous sommes présents à la respiration, vraiment présents à elle, nous constatons que cette absorption nous évite d'errer mentalement dans le passé ou dans le futur. Nous sommes vraiment présents ici et maintenant.

La description du Bouddha de l'attention à la respiration implique quatre étapes de base. Les deux premières (qui ne sont pas forcément progressives), consistent à noter la longueur d'une inspiration la longueur d'une expiration telles qu'elles se présentent. Nous observons simplement la respiration qui entre et sort, d'aussi près que possible, notant si elle est longue ou courte. Lorsque l'attention s'affine, la respiration peut être suivie tout au long de son mouvement, du début de l'inspiration jusqu'à la fin, en passant par les étapes intermédiaires, puis du début de l'expiration jusqu'à la fin en sentant les étapes intermédiaires. La troisième étape est appelée « percevoir clairement tout le corps qui respire ». La quatrième, « calmer les fonctions corporelles », exige un apaisement progressif de la respiration et des fonctions corporelles associées jusqu'à ce qu'elles deviennent très fines et subtiles. Au-delà de ces quatre étapes de base, il y a des pratiques plus avancées qui dirigent l'attention vers de profonds états de concentration et de vision claire.

Une autre pratique dans la contemplation du corps, qui étend la méditation au-delà des limites d'une concentration focalisée, c'est la conscience des postures. Le corps peut prendre quatre postures de base – être en marche, debout, assis ou couché – et une variété d'autres positions pour passer d'une posture à l'autre. La pleine conscience des postures porte une pleine attention sur le corps, quelle que soit la position qu'il prenne : quand il marche, on est conscient qu'il marche ; quand il est debout, on est conscient qu'il est debout ; quand il est assis, on est conscient qu'il est assis ; quand il est couché, on est conscient qu'il est couché ; quand il change de posture, on est conscient qu'il change de posture. La contemplation des postures révèle clairement la nature impersonnelle du corps. Elle révèle que le corps n'est pas « moi », qu'il n'appartient pas non plus à un « moi » mais qu'il est seulement une configuration de matière vivante sujette à l'influence directrice de la volonté.

L'exercice suivant porte l'expansion de l'attention un pas plus loin. Cet exercice, appelé « pleine conscience et compréhension claire » (*satisampajañña*), ajoute à l'attention pure un élément de compréhension. Lorsque nous faisons un geste, nous le faisons avec attention et claire compréhension. En allant et en venant, en regardant devant ou sur le côté, en se pliant et en s'étirant, en s'habillant, en mangeant, en urinant, en buvant, en nous endormant, en nous réveillant, en parlant, en étant silencieux... tout devient une occasion de progresser dans la méditation, quand c'est fait avec une compréhension claire. Dans les commentaires, la claire compréhension est expliquée sous quatre aspects : (1) comprendre le but de l'action, c'est-à-dire reconnaître son objectif et déterminer s'il est en accord avec le *Dhamma*; (2) comprendre la pertinence c'est-à-dire connaître le moyen le plus efficace d'accomplir son objectif ; (3) comprendre la portée de la méditation, c'est-à-dire garder constamment l'esprit dans une attitude méditative, même en étant engagé dans l'action ; (4) comprendre sans ignorance, c'est-à-dire voir l'acte comme un processus impersonnel vide d'une entité égotique qui contrôle. Ce dernier aspect sera exploré plus en profondeur dans le chapitre suivant, sur le développement de la sagesse.

Les deux sections suivantes sur l'attention au corps présentent des contemplations analytiques qui visent à exposer la véritable nature du corps. L'une d'entre elles est la méditation sur l'aspect non attractif du corps, que nous avons déjà mentionné en lien avec l'effort juste ; l'autre est l'analyse du corps à travers les quatre éléments primordiaux. La première, la méditation sur l'aspect non attractif, est conçue pour contrer l'engouement pour le corps, particulièrement dans la forme du désir sexuel. Le Bouddha enseigne que l'attrait sexuel

est une manifestation de l'avidité, donc une cause de souffrance qui doit être réduite et éradiquée si nous voulons amener la fin de la souffrance. La méditation vise à affaiblir le désir sexuel en le privant de son soutien cognitif, la perception que le corps est sexuellement séduisant. Le désir sensuel peut aussi bien apparaître que disparaître avec cette perception. Il jaillit parce que nous voyons le corps comme attrayant ; il décline quand la perception de beauté est enlevée. La perception de l'attractivité du corps ne dure en fait que tant que le corps est considéré de manière superficielle, selon certaines impressions choisies. Pour contrer cette perception, nous devons refuser de nous arrêter sur ces impressions, et nous engager à examiner le corps à un niveau plus profond, avec un regard minutieux ancré dans l'objectivité.

C'est précisément ce qui est entrepris dans la méditation sur l'aspect non attractif du corps qui détourne la marée de la sensualité en lui enlevant son support perceptuel. La méditation prend notre propre corps comme objet car, pour un néophyte, commencer par l'examen du corps d'un autre, surtout quelqu'un du sexe opposé, pourrait l'empêcher de parvenir au résultat désiré. En nous aidant de la visualisation, nous disséquons mentalement le corps en ses composants et nous les investiguons l'un après l'autre, en mettant en lumière leur aspect peu attrayant. Les textes mentionnent 32 parties : cheveux, poils, ongles, dents, peau, chair, tendons, os, moelle, reins, cœur, foie, diaphragme, rate, poumons, gros intestin, intestin grêle, estomac, excréments, cerveau, bile, mucus, pus, cellulite, sang, transpiration, graisse, larmes, morve, salive, liquide synovial, urine. L'aspect peu attrayant de ces parties peut s'appliquer ensuite au corps entier : vue de très près, l'apparente beauté du corps n'est plus qu'un mirage. Mais le but de cette méditation ne doit pas être mal interprété. Il ne s'agit pas de produire de l'aversion et du dégoût envers le corps mais un détachement capable d'éteindre le feu du désir en éliminant son carburant (la soi-disant beauté du corps et son pouvoir attractif).

L'autre contemplation analytique traite le corps d'une manière différente. En exposant la nature essentiellement impersonnelle du corps, cette méditation appelée « l'analyse des éléments » (*dhatuvavatthana*) vise à contrer notre tendance innée à nous identifier au corps. Le moyen qu'elle emploie, comme son nom l'indique, est la dissection mentale du corps en quatre éléments primordiaux évoqués par les noms archaïques de « terre, eau, feu et air » mais signifiant, en fait, les quatre principaux modes de comportement de la matière : la solidité, la fluidité, la chaleur et l'oscillation. L'élément solide apparaît le plus clairement dans les parties solides du corps – les organes, les tissus et les os ; l'élément fluide, dans les fluides corporels ; l'élément chaleur, dans la température du corps ; l'élément d'oscillation, dans le processus respiratoire. La rupture avec l'identification du corps en tant que « je » ou « moi » est effectuée grâce à un élargissement de notre perspective après avoir contemplé et analysé ces éléments. On considère alors que les quatre éléments, aspects majeurs de l'existence du corps, sont essentiellement identiques aux principaux aspects de la matière extérieure avec laquelle le corps est en échange constant. Quand on réalise clairement ceci, en le méditant longuement, on cesse de s'identifier au corps ; on cesse de s'y attacher. On voit qu'il n'est rien de plus qu'une configuration particulière de processus matériels qui changent et qui sont le support d'un flux de processus mentaux changeants eux aussi. Il n'y a rien qui puisse être considéré comme un « moi » existant vraiment, rien qui puisse procurer la base substantielle d'une identité personnelle.

Le dernier exercice d'attention au corps est une série de « méditations au cimetière », contemplations de la désintégration du corps après la mort qui peut être pratiquée soit par l'imaginaire, soit à l'aide d'images, soit en étant directement confronté à un cadavre. Chacun de ces moyens permet d'obtenir l'image mentale claire d'un corps en décomposition. Nous appliquons ensuite l'exercice à notre propre corps, en considérant : « Ce corps, maintenant si plein de vie, est de même nature ; il est sujet à la même destinée. Il ne peut pas échapper à la mort, il ne peut pas échapper à la désintégration ; il doit finalement mourir et se décomposer ».

De nouveau, le but de cette méditation ne doit pas être mal interprété. Il ne s'agit pas de se complaire dans une fascination morbide de la mort et des cadavres mais de couper notre attachement égoïste à l'existence avec une contemplation suffisamment puissante pour casser son emprise. L'attachement à l'existence subsiste du fait d'une supposition implicite de permanence. Face à un cadavre, nous recevons une leçon sans aucune ambiguïté : « Tout ce qui est né doit mourir un jour ».

## 2. Contemplation des ressentis (*vedananupassana*)

Le fondement suivant de la Pleine conscience est le ressenti (*vedana*). Le mot « ressenti » est utilisé ici, non dans le sens d'émotion (phénomène complexe compris dans les 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> fondements de l'attention) mais dans le sens plus limité de la tonalité affective ou de la « qualité hédonique » de l'expérience. Celle-ci peut avoir trois aspects, se rapportant aux trois principaux types de ressentis : ressentis plaisants, déplaisants ou neutres. Le Bouddha enseigne que le ressenti est un composant inséparable de la conscience car chaque acte de connaissance est coloré par une tonalité affective. Ainsi, le ressenti est présent à chaque moment de l'expérience ; il peut être fort ou faible, clair ou indistinct, mais un ressenti accompagne nécessairement l'acte de connaissance.

Le ressenti émerge suite à un phénomène mental appelé « contact » (*phassa*). Le contact marque la « mise en commun » de la conscience avec un objet à travers la faculté des sens ; c'est le facteur qui permet à la conscience de « toucher » l'objet qui se présente à l'esprit à travers un organe des sens. Ainsi, il y a six sortes de contacts déterminés par les six facultés des sens – contact visuel, contact auditif, contact olfactif, contact gustatif, contact du corps, contact de l'esprit – et six sortes de ressentis déterminés par le contact dont ils émergent.

Le ressenti a une importance particulière en tant qu'objet de contemplation car c'est lui qui déclenche habituellement les impuretés latentes. Les ressentis peuvent ne pas être clairement enregistrés mais, subtilement, ils nourrissent et maintiennent les prédispositions à des états malsains. Ainsi quand un ressenti agréable apparaît, nous tombons sous l'influence de l'avidité et nous nous en saisissons. Quand un ressenti douloureux se présente, nous répondons avec déplaisir, haine ou peur – c'est-à-dire avec une forme ou une autre d'aversion. Et quand un ressenti neutre arrive, généralement nous ne remarquons rien ou bien nous nous laissons bercer par un faux sentiment de sécurité – il s'agit d'un état d'esprit gouverné par l'illusion. Ainsi, nous pouvons voir que chacune des impuretés fondamentales est conditionnée par un ressenti particulier : l'avidité par les ressentis plaisants, l'aversion par les ressentis négatifs, et l'ignorance de la réalité par les ressentis neutres.

Mais le lien entre les ressentis et les impuretés n'est pas inéluctable. Le plaisir ne doit pas obligatoirement mener à l'avidité, la douleur à l'aversion et les ressentis neutres à l'illusion. Le lien entre eux peut être cassé et l'un des moyens essentiels pour cela est l'attention. Le ressenti ne va réveiller une impureté que si on n'en a pas conscience, lorsqu'il est encouragé plutôt qu'observé. En le transformant en objet de contemplation, l'attention désamorce le ressenti de manière à ce qu'il ne provoque pas de réponse malsaine. Alors, plutôt que de se lier au ressenti par habitude au travers de l'attachement, de la répulsion ou de l'apathie, nous nous lions à lui au travers de la contemplation, en utilisant le ressenti comme tremplin pour comprendre la nature de l'expérience.

Aux stades initiaux, la contemplation du ressenti implique de traiter chaque ressenti qui émerge en notant sa tonalité particulière : plaisant, douloureux, neutre. Le ressenti est noté sans que l'on s'identifie à lui, sans le prendre pour « moi » ou « le mien », ou comme quelque chose qui arrive « à moi ». La présence est maintenue au niveau de l'attention pure : on regarde

chaque ressenti qui émerge, en le voyant juste comme un ressenti, un simple événement mental libre de toute référence subjective, de toute indication d'une « personne ». L'exercice consiste simplement à noter la qualité du ressenti, sa tonalité agréable, désagréable ou neutre.

Mais, tandis que la pratique avance et que nous continuons à noter chaque ressenti puis le lâchons pour noter le suivant, le centre de l'attention passe des qualités des ressentis au processus du ressenti lui-même. Le processus révèle un flux sans fin de ressentis apparaissant et disparaissant, se succédant les uns aux autres sans arrêt. À l'intérieur de ce processus, il n'y a rien qui dure. Le ressenti lui-même n'est qu'un courant d'événements, des occasions de ressentir jaillissant moment après moment puis se dissolvant sitôt apparues. Ainsi commence la réalisation de l'impermanence qui, en évoluant, éradique les trois racines malsaines : il n'y a plus d'avidité pour les ressentis plaisants, plus d'aversion pour les ressentis douloureux, plus d'illusion face aux ressentis neutres. Tous sont considérés comme de simples manifestations fugaces et sans substance, dépourvues de tout plaisir vrai et de toute base d'implication.

### 3. Contemplation de l'état d'esprit (*cittanupassana*)

Dans ce fondement de l'attention, nous passons d'un facteur mental particulier, le ressenti, à l'état d'esprit général auquel ce facteur appartient. Pour comprendre ce qui est impliqué dans cette contemplation, il est utile de connaître la conception bouddhiste de l'esprit. En général, nous concevons l'esprit comme une faculté qui dure, restant identique à elle-même à travers la succession des expériences. Bien que l'expérience change, l'esprit qui vit ces expériences changeantes semble rester le même, peut-être modifié d'une certaine manière mais conservant pourtant son identité. Cependant, dans les enseignements du Bouddha, la notion d'un organe mental permanent est rejetée. L'esprit est vu, non pas comme un sujet durable capable de pensées, de ressentis et de volonté, mais comme une séquence d'actes mentaux momentanés, chacun distinct et discret, la connexion entre eux étant plutôt causale que substantielle.

Un seul acte de conscience est appelé *citta* (prononcé « tchita ») mot que nous allons traduire par « état d'esprit ». Chaque *citta* est constitué de plusieurs composants, le principal étant la conscience elle-même, la base qui permet l'expérience de l'objet. La conscience est aussi appelée *citta*, le nom du tout étant donné à sa partie principale. En plus de la conscience, chaque *citta* contient un ensemble de concomitants appelés *cetasika*, les facteurs mentaux. Ils incluent le ressenti, la perception, la volition, les émotions, etc. – autrement dit, toutes les fonctions mentales à l'exception de la connaissance première de l'objet, qui est *citta* ou la conscience.

Comme la conscience en elle-même est simplement le fait de connaître un objet, elle ne peut pas être différenciée par sa propre nature mais seulement par le biais de ses facteurs associés, les *cetasika*. Les *cetasika* colorent la conscience et lui donnent son caractère distinctif. Ainsi, lorsque nous voulons utiliser la conscience comme objet de contemplation, nous devons le faire en employant les *cetasika* comme indicateurs. Dans l'exposition de la contemplation des états d'esprit, le Bouddha mentionne, en référence aux *cetasika*, 16 sortes de *citta* qui peuvent être notés : l'esprit avec convoitise, l'esprit sans convoitise, l'esprit avec aversion, l'esprit sans aversion, l'esprit dans l'illusion, l'esprit libre de l'illusion, l'esprit contracté, l'esprit éparpillé, l'esprit développé, l'esprit non développé, l'esprit surpassable, l'esprit insurpassable, l'esprit concentré, l'esprit non concentré, l'esprit libéré, l'esprit non libéré. Pour des raisons pratiques, il suffit, au début, de se concentrer uniquement sur les six premiers états, en notant si l'esprit est associé à l'une des racines malsaines ou s'il est libre de celles-ci. Quand un *citta* particulier est présent, il est contemplé juste comme un *citta*, un état d'esprit. Il n'est

pas identifié comme étant « moi » ou « mien » ; il n'est pas pris comme étant « à moi » ou comme quelque chose appartenant à un « moi ». Que ce soit un pur état d'esprit ou un état impur, un état noble ou un état bas, il ne devrait entraîner ni exaltation ni abattement, seulement une reconnaissance claire de ce qu'il est. L'état est simplement noté puis on le laisse passer sans s'accrocher à celui qui est agréable ni avoir du ressentiment pour celui qui nous déplaît.

Tandis que la contemplation s'approfondit encore, les contenus de l'esprit se raréfient. Les flots de pensées non pertinentes, l'imaginaire et les émotions diminuent, l'attention devient plus claire, l'esprit reste intensément présent, regardant son propre processus de devenir. À certains moments, il peut sembler y avoir un observateur constant derrière le processus mais, avec une pratique continue, même cet observateur apparent disparaît. L'esprit lui-même – l'esprit qui paraît si solide et si stable – se dissout dans un courant de jaillissement de *citta* qui viennent et passent, d'un instant à l'autre, venant de nulle part, n'allant nulle part, et continuant pourtant l'enchaînement inlassablement.

#### 4. Contemplation des *Dhamma* ou phénomènes (*Dhamma nupassana*)

Dans le contexte des Quatre Fondements de l'Attention, le mot polyvalent *Dhamma* (employé sans majuscule et au pluriel) a deux significations interconnectées, comme le montrent les écrits du *sutta*. L'une des significations se réfère aux *cetasika*, les facteurs mentaux, considérés maintenant à part entière en plus de leur rôle de coloration des états d'esprit. L'autre signification se réfère aux éléments de la réalité, les constituants ultimes de l'expérience, tels que structurés dans les enseignements du Bouddha. Pour couvrir les deux significations, nous traduisons *Dhamma* par « phénomènes », par manque d'une meilleure alternative. Mais cela n'implique pas l'existence d'une substance derrière les phénomènes. Le sens même de l'enseignement du Bouddha sur *anattā*, le non-soi, est que les constituants fondamentaux de la réalité sont de purs phénomènes se produisant sans aucun support substantiel.

La section du *sutta* sur la contemplation des phénomènes est divisée en cinq sous-sections dévolues chacune à un groupe différent de phénomènes : les cinq obstacles, les cinq agrégats, les bases sensorielles intérieures et extérieures, les sept facteurs d'Éveil, et les quatre Nobles Vérités. Parmi cela, les cinq obstacles et les sept facteurs d'Éveil sont des *Dhamma* au sens le plus étroit de « facteurs mentaux » ; les autres sont des *Dhamma* au sens plus large de « constituants de la réalité ». (Ceci dit, dans la troisième section sur les bases des sens, il y a une référence aux entraves qui émergent au travers de la porte des sens ; celles-ci peuvent aussi être incluses dans la section des facteurs mentaux). Dans ce chapitre, nous allons nous intéresser brièvement aux deux groupes qui peuvent être regardés comme des *Dhamma* dans le sens de facteurs mentaux. Nous les avons déjà mentionnés dans le chapitre sur l'Effort Juste (chapitre 5). Nous allons maintenant les considérer spécifiquement en lien avec la pratique de l'Attention Juste. Nous aborderons les autres types de *Dhamma* – les cinq agrégats et les six sens – dans le chapitre final, en relation avec le développement de la sagesse.

Les cinq obstacles et les sept facteurs d'Éveil demandent une attention particulière car ils sont les principaux freins et aides à la libération. Les obstacles – le désir sensoriel, l'aversion, la torpeur-léthargie, l'agitation-inquiétude et le doute – sont généralement manifestes au début de la pratique mais, dès que les attentes initiales et les gênes grossières s'estompent, d'autres tendances, plus subtiles, trouvent l'occasion d'émerger. Aussitôt que l'un des obstacles apparaît, sa présence doit être notée et, quand il s'estompe, sa disparition doit être notée. Pour veiller à garder les obstacles sous contrôle, un élément de compréhension est

nécessaire : nous devons comprendre comment ces obstacles émergent, comment on peut les chasser, et comment on peut empêcher leur apparition à l'avenir.

Un mode similaire de contemplation doit être appliqué aux sept facteurs d'Éveil : l'attention, l'investigation, l'énergie, la joie, la tranquillité, la concentration et l'équanimité. Lorsqu'un de ces facteurs émerge, sa présence doit être notée. Puis, quand sa présence est notée, on doit investiguer pour découvrir comment il est arrivé et comment il pourrait mûrir encore. Au début, les facteurs mentaux sont faibles mais, avec un développement régulier, ils acquièrent de la force. La pleine conscience initie les processus contemplatifs. Lorsqu'elle est bien établie, elle fait émerger l'investigation, la qualité d'approfondissement de l'intelligence. L'investigation appelle alors l'énergie, l'énergie engendre la joie, la joie mène à la tranquillité, la tranquillité à la concentration sur un point, et la concentration à l'équanimité. Ainsi, tout le cycle évolutif de la pratique qui mène à l'illumination commence par l'attention, laquelle demeure, tout au long de la voie, la force régulatrice qui veille à ce que l'esprit soit clair, connaissant et équilibré.



# Chapitre 7

## La concentration juste (*samma samadhi*)

Le 8<sup>ème</sup> facteur de la voie est la Concentration Juste – en pāli, *samma samadhi*. La concentration représente l'intensification d'un facteur mental présent à tous les stades de conscience. Ce facteur, la concentration sur un point (*citta ekaggata*), a la fonction d'unifier les autres facteurs mentaux dans le but de « connaître ». C'est le facteur responsable de la capacité de différenciation de la conscience, en veillant à ce que chaque mouvement de l'esprit demeure centré sur son objet. À tout moment, l'esprit doit être connaissant de quelque chose – un son, une forme, une odeur, un goût, une sensation, ou un objet mental. Le facteur de la concentration en un point unifie l'esprit et ce qui l'accompagne, dans le but de connaître l'objet ; il a simultanément pour fonction de centrer tous les constituants de l'acte cognitif sur l'objet. La concentration de l'esprit en un point explique le fait que, dans tout acte de conscience, il y a un point central d'attention par lequel la totalité des données objectives quittent les périphéries extérieures pour aller vers le noyau intérieur.

Notons que le *samadhi* est un type particulier de centrage en un point ; toutes les formes de concentration ne sont pas semblables. Un gourmand assis devant son repas, un assassin sur le point de tuer sa victime, un soldat sur le champ de bataille, agissent tous avec un esprit concentré mais leur concentration ne peut être caractérisée comme du *samadhi*. Le *samadhi* est uniquement une concentration saine accompagnée d'un état d'esprit bénéfique. Sa portée est même encore plus fine que cela ; elle ne signifie pas toute forme de concentration saine mais seulement la concentration intensifiée qui résulte d'une tentative délibérée d'amener l'esprit à un état plus élevé, plus purifié, de pleine conscience.

Les commentaires définissent le *samadhi* comme le centrage de l'esprit et des facteurs mentaux sur un objet unique, de manière juste et équilibrée. Le *samadhi*, en tant que concentration saine, rassemble le courant des états d'esprit, ordinairement dissipés et dispersés, pour induire une unification intérieure. Les deux aspects principaux d'un esprit concentré sont l'attention sans faille à un objet, et la tranquillité des fonctions mentales qui en résulte, qualités qui le distinguent d'un esprit non concentré. L'esprit non entraîné à la concentration, vagabonde et se démène « comme un poisson qui se débat quand on le jette sur la terre ferme », dit le Bouddha. Il ne peut pas rester stable, il se précipite d'idée en idée, de pensée en pensée, sans contrôle intérieur. Un esprit distrait comme cela est un esprit aveugle. Submergé par les inquiétudes et les soucis, constamment en proie aux impuretés mentales, il ne voit les choses que par fragments, déformées par les mouvements de la pensée aléatoire. Par contre, l'esprit qui a été entraîné à la concentration peut rester posé sur son objet sans distraction. Cette libération de la distraction induit, en outre, une douceur et une sérénité qui font de l'esprit un outil efficace pour l'analyse en profondeur. Comme un lac imperturbable sous la brise, l'esprit concentré est un miroir fidèle qui reflète tout ce qui est placé devant lui, exactement tel que c'est.

## 1. Le développement de la concentration

La concentration peut être développée par deux méthodes : soit comme un système de pratique dirigé expressément vers l'obtention d'un état d'absorption profonde, soit comme un accompagnement accessoire de la voie visant à générer une vision claire. La première méthode est appelée le développement de la sérénité (*samatha-bhavana*), la deuxième est le développement de la vision claire (*vipassana-bhavana*). Les deux voies partagent certaines exigences préliminaires. Pour les deux, la discipline morale doit être purifiée, les diverses entraves doivent être coupées, le méditant doit demander des instructions appropriées (de préférence à un enseignant personnel) et doit se rendre dans un endroit propice à la pratique. Une fois ces préliminaires établis, le méditant sur la voie de la sérénité doit obtenir un objet de méditation, une chose qu'il peut utiliser comme point de focalisation pour développer la concentration.

Si le méditant a un enseignant qualifié, celui-ci va probablement lui donner un objet jugé approprié à son tempérament. S'il n'a pas d'enseignant, il va devoir sélectionner un objet lui-même, peut-être après plusieurs essais. Les manuels de méditation regroupent les sujets de méditation de la sérénité dans un ensemble de quarante objets appelés les « bases de travail » (*kammattana*) car c'est là que le méditant établit son lieu de pratique. Ces quarante objets sont les suivants :

- 10 *kasina*
- 10 objets non-attractifs
- 10 évocations
- 4 états sublimes
- 4 états immatériels
- 1 perception
- 1 analyse

Les *kasina* sont des objets représentant des qualités primordiales. Quatre représentent les éléments – terre, eau, feu et air ; quatre représentent les couleurs – bleu, jaune, rouge et blanc ; les deux autres sont la lumière et l'espace. Chaque *kasina* est un objet concret qui représente la qualité universelle à laquelle il est lié. Ainsi, un *kasina* de la terre pourrait être un disque circulaire rempli de terre. Pour développer la concentration sur le *kasina* de la terre, le méditant place le disque devant lui, fixe son regard sur lui et contemple : « Terre, terre ». Une même méthode est employée pour les autres *kasina*, avec les changements appropriés à chaque cas.

Les dix objets non-attractifs sont des cadavres dans différents états de décomposition. Ce sujet s'apparente à la contemplation de la décomposition du corps dans l'attention au corps. Effectivement, dans le passé, les endroits de crémation étaient considérés comme particulièrement appropriés à ces deux pratiques. Mais les méditations diffèrent par leur importance. Dans l'exercice d'attention, l'accent était mis sur l'application de la pensée réflexive, la vue d'un corps en décomposition servant de stimulus pour considérer notre propre mort et la désintégration du corps ; tandis que, dans cet exercice, l'usage de la pensée réflexive est découragé, l'esprit doit seulement se focaliser sur l'objet choisi avec le moins possible de pensées.

Les dix évocations forment un ensemble varié. Les trois premières sont des méditations dévotionnelles sur les qualités du Triple Joyau – le Bouddha, le *Dhamma* et le Sangha. Cet exercice utilise les formules standards données par les *sutta*. Les trois évocations suivantes se basent également sur d'anciennes formules : les méditations sur la moralité, la générosité et le potentiel de qualités sublimes en soi. Ensuite, viennent la pleine conscience de la mort, la

contemplation de la nature peu attrayante du corps, l'attention à la respiration et, enfin, l'évocation de la paix, une méditation discursive sur le *Nibbāna*.

Les quatre états sublimes ou « demeures divines » sont les attitudes sociales dirigées vers l'extérieur – bienveillance, compassion, joie altruiste, équanimité – développées en rayonnements universels graduellement étendus jusqu'à inclure tous les êtres vivants. Les quatre états immatériels sont les bases objectives de certains niveaux de profonde absorption : la base de l'espace infini, la base de la conscience infinie, la base de la vacuité et la base de « ni perception ni non-perception ». En tant qu'objets de méditation, ces aspects ne sont accessibles qu'à ceux déjà experts en concentration. L'objet de « une perception » est la perception de la répugnance face à la nourriture, un aspect discursif qui vise à réduire l'attachement aux plaisirs du palais. L'objet de « une analyse » est la contemplation du corps en termes des quatre éléments primordiaux, déjà abordée dans le chapitre sur l'Attention Juste.

Lorsqu'une telle variété de sujets de méditation est présentée, l'aspirant méditant sans enseignant peut trouver difficile de faire un choix. Les manuels définissent les 40 sujets selon leur adéquation à différents types de personnalités. Ainsi, les objets non-attractifs et la contemplation des parties du corps sont jugés adéquats pour une personne de type « désir » ; la méditation sur la bienveillance pour une personne de type « aversion » ; la méditation sur le Triple Joyau pour une personne dévotionnelle, etc. Cependant, pour des raisons pratiques, on peut généralement conseiller au débutant en méditation de commencer par un sujet simple qui l'aidera à réduire les pensées discursives. La distraction mentale causée par l'agitation et les pensées vagabondes est un problème commun à des personnes de tout type de caractère. Ainsi, un méditant de n'importe quel tempérament peut bénéficier d'un sujet qui permet de ralentir et de calmer le processus conceptuel. Le sujet généralement recommandé pour son efficacité à libérer l'esprit des pensées non-bénéfiques est l'attention à la respiration, qui peut donc être suggérée comme le sujet le plus approprié, tant pour des débutants que pour des vétérans cherchant une approche directe à la concentration profonde. Une fois que l'esprit se pose et que le schéma conceptuel devient facile à noter, on peut faire usage d'autres sujets pour traiter des problèmes spécifiques qui émergent. Ainsi, la méditation sur la bienveillance peut être utilisée pour contrer la colère et la négativité ; la conscience des parties du corps, pour amoindrir le désir sensuel ; l'évocation du Bouddha, pour développer la confiance et la dévotion ; la méditation sur la mort, pour éveiller un sentiment d'urgence. Sélectionner le sujet approprié à la situation demande une certaine compétence, mais cette habileté évolue avec la pratique, souvent en apprenant de ses erreurs.

## 2. Les stades de concentration

La concentration n'est pas atteinte tout d'un coup ; elle se développe par étapes. Pour permettre à notre exposé de couvrir tous les stades de concentration, nous allons considérer le cas d'un méditant qui suit toute la voie de la sérénité, du début à la fin, et qui va faire des progrès beaucoup plus rapides que le méditant type ne le ferait.

Après avoir reçu son sujet de méditation d'un enseignant ou l'avoir sélectionné lui-même, le méditant se retire dans un endroit tranquille. Là, il prend une posture méditative correcte – jambes croisées confortablement, le haut du corps bien droit, les mains posées l'une sur l'autre, la tête tenue en équilibre, la bouche et les yeux fermés (à moins qu'un *kasina* ou un autre objet visuel soit utilisé), la respiration suivant son mouvement naturel et régulier par les narines. Il dirige alors son esprit sur son objet de méditation et essaye de le maintenir en place, à la fois fixe et alerte. Si l'esprit se perd, il le remarque rapidement, le retrouve et le ramène doucement mais fermement sur l'objet. Il fera cela encore et encore, aussi souvent que

nécessaire. Ce stade initial est appelé « concentration préliminaire » (*parrikkamma-samadhi*) et l'objet est appelé le « signe préliminaire » (*parikkamma-nimitta*).

Une fois que l'agitation initiale de l'esprit disparaît et qu'il commence à se poser dans la pratique, les cinq obstacles vont probablement apparaître, émergeant des profondeurs. Ils apparaissent sous forme de pensées, d'images ou d'émotions obsessionnelles : poussées de désir, de colère ou de ressentiment ; lourdeur d'esprit, agitation ou doutes. Les obstacles sont une formidable barrière mais, avec de la patience et un effort soutenu, ils peuvent être surmontés. Pour les conquérir, le méditant doit être adroit. À certains moments, lorsqu'un obstacle particulier devient fort, il se peut qu'il doive mettre de côté son objet principal de méditation et choisir un autre sujet directement opposé à l'obstacle. D'autres fois, il va devoir persister avec son objet premier malgré les aléas de la route, ramenant l'esprit à l'objet, encore et encore.

En continuant ses efforts sur la voie de la concentration, son application active cinq facteurs mentaux qui viennent à son aide. Ces facteurs peuvent être présents par intermittence dans une conscience ordinaire non cultivée mais, comme le lien qui les unit est absent, ils ne jouent aucun rôle particulier. Par contre, s'ils sont activés par le travail de la méditation, ces cinq facteurs, liés les uns aux autres, se renforcent et mènent l'esprit au *samadhi*, qu'ils vont maîtriser par les « facteurs des *jhana*, les facteurs de l'absorption méditative. Énoncés dans leur ordre usuel, ces cinq aspects sont : l'application ou effort initial (*vitakka*), l'application ou effort soutenu (*vicara*), la joie ou le ravissement (*piti*), le bonheur (*sukha*), et la concentration en un point unique (*ekaggata*).

L'effort initial dirige l'esprit vers son objet ; il s'empare de l'esprit et le conduit à l'objet de la même manière qu'on enfonce un clou dans un morceau de bois. Cela fait, l'effort soutenu ancre l'esprit sur l'objet, le gardant présent en l'examinant. Pour clarifier la différence entre ces deux facteurs, l'effort initial est comparé au fait de frapper une cloche, l'effort soutenu à sa résonance. La joie, le troisième facteur, est le ravissement qui accompagne un intérêt positif pour l'objet, tandis que le bonheur, le quatrième facteur, est la sensation plaisante qui accompagne un état de concentration réussi. Comme la joie et le bonheur partagent des qualités similaires, ils sont parfois confondus mais ils ne sont pas identiques. La différence peut être illustrée en comparant la joie à celle d'une personne assoiffée qui marche dans le désert et qui voit poindre une oasis dans le lointain, tandis que le bonheur est le plaisir de se désaltérer à l'oasis et de se reposer ensuite à l'ombre. Le cinquième et dernier facteur de l'absorption est la concentration de l'attention sur un point unique, qui a la fonction cruciale d'unifier l'esprit sur l'objet.

Quand la concentration est développée, ces cinq facteurs jaillissent et contrebalancent les cinq obstacles. Chaque facteur de l'absorption s'oppose à un obstacle particulier. L'effort initial, en amenant l'esprit à l'objet, s'oppose à la torpeur et à l'opacité mentale. L'effort soutenu, en ancrant l'esprit sur l'objet, enlève le doute. La joie supprime l'aversion, le bonheur élimine l'agitation et l'inquiétude, et l'unification va à l'encontre du désir sensuel, l'incitation la plus forte à la distraction. Ainsi, avec le renforcement des facteurs de l'absorption, les obstacles diminuent et s'apaisent. Ils n'ont pas encore été éradiqués – le déracinement ne peut s'effectuer que par la sagesse, la troisième partie de la voie – mais ils ont été réduits à un état de quiétude où ils ne peuvent pas perturber le mouvement engagé dans la concentration.

En même temps que les obstacles sont maîtrisés, à l'intérieur, par les facteurs des *jhana*, certains changements apparaissent aussi du côté de l'objet. L'objet initial de concentration, « le signe préliminaire », est un objet physique grossier. Dans le cas des *kasinas*, c'est un disque représentant un élément choisi ou une couleur ; dans le cas de l'attention à la respiration, c'est le ressenti concret de la respiration, etc. Mais, avec le renforcement de la concentration, l'objet

original donne naissance à un autre objet appelé « signe d'apprentissage » (*uggaha-nimitta*). Pour le *kasina*, cela correspond à une image mentale du disque vue aussi clairement dans l'esprit que l'objet original était vu par les yeux. Pour la respiration, ce sera une image reflet qui émerge de la sensation des courants de l'air autour des narines.

Quand le signe d'apprentissage apparaît, le méditant laisse le premier signe et fixe son attention sur le nouvel objet. En temps voulu, un objet va émerger du signe d'apprentissage. Cet objet, appelé « signe réciproque » (*patibhaga-nimitta*), est une image mentale purifiée, infiniment plus brillante et claire que le signe d'apprentissage. Le signe d'apprentissage est comparable à la lune vue derrière un nuage ; le signe réciproque est comparé à la lune sans le voile des nuages. En même temps que le signe réciproque apparaît, les cinq facteurs d'absorption suppriment les cinq obstacles et l'esprit entre dans un état de concentration appelé *upacara-samadhi*, « concentration d'accès ». Dans cet état de concentration d'accès, l'esprit est proche de l'état d'absorption. Il est entré dans le « voisinage » (une traduction possible de *upacara*) de l'absorption, mais il faudra encore persévérer pour qu'il soit pleinement immergé dans l'objet, ce qui définit l'absorption.

Avec davantage de pratique, les facteurs de la concentration gagnent en force et amènent l'esprit à l'absorption (*appana-samadhi*). Comme la concentration d'accès, l'absorption prend le signe réciproque comme objet. Les deux stades de la concentration ne sont différenciés ni par l'absence d'obstacles ni par la présence d'un signe réciproque comme objet ; ceux-ci sont communs aux deux. Ce qui les différencie, c'est la force des facteurs des *jhana*. Dans la concentration d'accès, les facteurs de *jhana* sont présents, mais ils manquent de force et de stabilité. Ainsi, l'esprit à ce stade est comparé à un enfant qui vient d'apprendre à marcher : il fait quelques pas, tombe, se relève, marche encore un peu, tombe à nouveau. Mais l'esprit en absorption est comme un homme qui veut marcher : il se lève et marche droit sans aucune hésitation.

La concentration au stade de l'absorption est divisée en huit niveaux, chacun marqué par une plus grande profondeur, pureté et subtilité que le précédent. Les quatre premiers forment un ensemble appelés les quatre *jhana*, mot qu'il vaut mieux ne pas traduire, faute de trouver un équivalent, bien qu'on puisse le traduire approximativement par « absorption méditative ». Les quatre suivants forment aussi un ensemble appelé les 4 états immatériels (*aruppa*). Ces huit états doivent être atteints dans un ordre progressif, la réalisation de chaque niveau dépendant de la maîtrise du niveau précédent.

Les quatre premiers *jhana* correspondent à la définition textuelle classique de la Concentration Juste. Ainsi, le Bouddha dit :

*« Et qu'est-ce, moines, que la concentration juste ? Détourné des plaisirs des sens, détourné des états non-bénéfiques, un moine entre et demeure dans le premier jhana, qui est accompagné par l'effort initial et soutenu de l'esprit, et rempli de la joie et du bonheur nés de la solitude.*

*« Puis, avec la diminution de l'effort initial et soutenu, en gagnant la confiance intérieure et l'unification mentale, il entre et demeure dans le deuxième jhana, qui est libre de l'effort initial et soutenu, mais qui est plein de la joie et du bonheur nés de la concentration.*

*« Avec la dissipation de la joie, il demeure dans l'équanimité, présent et clairement connaissant ; il ressent, dans sa propre personne, ce ravissement duquel l'esprit noble dit : « Heureux celui qui est équanime et présent ». Ainsi, il entre et demeure dans le troisième jhana.*

« Avec l'abandon du plaisir et de la peine, et avec la disparition antérieure de la joie et du chagrin, il entre et demeure dans le quatrième *jhana* qui n'a ni plaisir ni peine mais la pureté de l'attention due à l'équanimité. Ceci, moines, est la concentration juste. »

Les *jhana* se distinguent par les éléments qui les composent. Le premier *jhana* est composé par le groupe originel des cinq facteurs d'absorption : effort initial, effort soutenu, joie, bonheur et unification. Après avoir atteint le premier *jhana*, le méditant est adjoint à le maîtriser. D'un côté, il ne doit pas tomber dans la complaisance liée à sa réalisation et négliger une pratique soutenue ; d'un autre côté, il ne doit pas devenir trop confiant et content de son succès, et se précipiter pour atteindre le *jhana* suivant. Pour maîtriser le *jhana*, il doit pouvoir y revenir souvent et perfectionner son habileté, jusqu'à ce qu'il puisse l'atteindre, y demeurer à volonté, en ressortir et le passer en revue sans problème ni difficulté.

Après avoir maîtrisé le premier *jhana*, le méditant considère que sa réalisation a certaines faiblesses. En effet, bien que le *jhana* soit certainement de loin supérieur à une conscience sensorielle ordinaire, plus paisible et plein de félicité, il est encore proche de la conscience sensorielle et pas très éloigné des obstacles. De plus, deux de ses facteurs, l'effort initial et l'effort soutenu, apparaissent à présent assez grossiers, pas aussi raffinés que les autres. Le méditant renouvelle alors sa pratique de la concentration en surmontant l'effort initial et l'effort soutenu. Quand ses facultés sont assez mûres, ces deux facteurs disparaissent et il entre dans le deuxième *jhana*. Ce *jhana* contient trois composantes majeures : la joie, le bonheur et l'unification. Il contient aussi une multiplicité d'autres constituants, le plus important étant la confiance de l'esprit.

Dans le deuxième *jhana*, l'esprit devient plus tranquille et plus totalement unifié mais, lorsque cet état est maîtrisé, il semble passablement grossier à son tour car il inclut la joie, un facteur grisant qui tend à l'excitation. Ainsi, le méditant reprend son entraînement, cette fois résolu à surmonter la joie. Quand la joie s'apaise, il entre dans le troisième *jhana*. Là, il n'y a que deux facteurs d'absorption : le bonheur et l'unification, même si d'autres facteurs auxiliaires peuvent émerger, en particulier l'attention, la claire compréhension et l'équanimité. Pourtant, le méditant voit que ce stade de concentration est encore déficient car il contient le sentiment de bonheur, lequel semble grossier comparé au sentiment d'équanimité qui n'est ni plaisant ni déplaisant. Ainsi, il fait l'effort d'aller au-delà du bonheur sublime du troisième *jhana*. Quand il réussit, il entre dans le quatrième *jhana*, qui est défini par deux facteurs, l'unification et l'équanimité, et qui a une pureté particulière de pleine conscience due au niveau élevé d'équanimité.

Au-delà du quatrième *jhana*, il y a les quatre états immatériels, niveaux d'absorption dans lesquels l'esprit transcende même les plus subtiles perceptions d'images visuelles qui peuvent persister dans les *jhana*. Les états immatériels ne sont pas atteints en affinant les facteurs mentaux, comme pour les premiers *jhana*, mais en affinant les objets, en remplaçant les objets relativement grossiers par des objets plus subtils. Les quatre réalisations sont nommées selon leur objet respectif : la base d'espace infini, la base de conscience infinie, la base de vacuité, et la base de ni perception ni non-perception. Ces états représentent des niveaux de concentration si subtils et lointains qu'ils échappent à toute explication verbale. Le dernier de ces quatre états se situe au point culminant de la concentration mentale ; c'est le degré d'unification absolu, maximum possible pour la conscience. Mais, même ainsi, ces états d'absorption atteints par la voie de méditation de la sérénité, aussi exaltants soient-ils, manquent encore de la sagesse de la vision claire et ne sont pas suffisants pour atteindre la délivrance.

Les types de concentration décrits jusqu'ici apparaissent en fixant l'esprit sur un objet unique à l'exclusion d'autres objets. Mais il existe une autre sorte de concentration qui ne

dépend pas de la restriction de notre champ de conscience. Elle est appelée « concentration momentanée », (*khanika-samadhi*). Pour développer cette concentration momentanée, le méditant n'a pas besoin d'exclure délibérément la multiplicité des phénomènes de son champ d'attention. Il dirige simplement la conscience vers les états qui changent dans le corps et dans l'esprit, nommant chaque phénomène qui se présente à lui. Le but est de maintenir une continuité de présence à tout ce qui entre dans le champ de conscience, en ne se saisissant de rien. Tandis qu'il continue à noter, sa concentration devient plus forte, moment après moment, jusqu'à ce qu'elle soit établie et unifiée sur le courant constamment changeant des expériences. Malgré le changement d'objet, l'unification mentale reste stable, et, avec le temps, elle atteint une force capable de supprimer les obstacles à un degré égal à celui de la concentration d'accès. Cette concentration fluide et mobile est le fruit de la pratique des Quatre Fondements de l'Attention à laquelle on s'entraîne sur la voie de la Vision Pénétrante. Lorsqu'elle est suffisamment forte, elle résulte dans la découverte de la dernière étape de la voie, l'émergence de la sagesse.



# Chapitre 8

## Le développement de la sagesse

Bien que la Concentration Juste arrive en dernière position parmi les facteurs du Noble Octuple Sentier, elle n'est pas le point culminant de la voie. La réalisation de la concentration rend l'esprit paisible et stable, unifie ce qui est concomitant, ouvre de vastes champs d'extase, de sérénité et de force mais, en elle-même, elle ne suffit pas pour atteindre l'accomplissement le plus élevé : la libération de la prison de la souffrance. Atteindre la fin de la souffrance implique de faire de la voie octuple un instrument de découverte, de l'utiliser pour générer les réalisations qui lèveront le voile sur la vérité ultime des choses. Ceci demande la contribution combinée des huit facteurs de la voie et, par conséquent, une nouvelle mobilisation de la Compréhension Juste et de l'Intention Juste. Jusqu'à présent, ces deux premiers facteurs n'ont eu qu'une fonction préliminaire. Maintenant, il faut les reprendre et les élever à un plus haut niveau. La Compréhension Juste doit devenir une vision directe de la nature réelle des phénomènes, saisie précédemment seulement de manière conceptuelle ; l'Intention Juste doit devenir un vrai renoncement aux impuretés, généré par une profonde compréhension.

Avant de nous tourner vers le développement de la sagesse, il sera utile d'analyser pourquoi la concentration ne suffit pas pour réaliser la libération ultime. La réponse est qu'elle ne parvient pas à atteindre les impuretés à leur niveau fondamental. Le Bouddha a parlé des impuretés comme s'étalant sur trois niveaux : le niveau des tendances latentes, le niveau de la manifestation, et le niveau de la transgression. Celui qui est le plus ancré est le niveau des tendances latentes (*anusaya*) où une impureté reste simplement dormante sans manifester aucune activité. Le deuxième niveau est celui de la manifestation (*pariyutthana*) où une impureté, sous l'impact d'un certain stimulus, surgit sous la forme de pensées malsaines, d'émotions ou d'entêtements. Ensuite, au troisième niveau, l'impureté passe au-delà d'une manifestation purement mentale pour générer une action malsaine du corps ou de la parole. C'est pourquoi ce niveau est appelé le stade de la transgression (*vitikkama*).

Les trois divisions du Noble Octuple Sentier permettent de vérifier l'absence de ces trois niveaux d'impuretés. La première, l'entraînement à la discipline morale, restreint l'activité malsaine des actions du corps et de la parole, et empêche ainsi les impuretés d'atteindre le stade de la transgression. L'entraînement à la concentration permet la protection contre le stade de la manifestation. Il enlève les impuretés déjà manifestées et protège l'esprit de leur émergence continue. Mais, même si la concentration est poursuivie jusqu'aux niveaux de la pleine absorption, elle ne peut pas atteindre la source fondamentale de la souffrance – les tendances latentes qui stagnent au fond du continuum mental. La concentration est impuissante face à elles puisque, pour les éradiquer, il faut davantage que le calme mental. Ce qui est demandé, au-delà de la maîtrise et de la sérénité d'un esprit unifié, c'est la sagesse (*pañña*), une vision pénétrante de la nature fondamentale des phénomènes.

Seule la sagesse peut couper les tendances latentes à leur racine parce que l'élément le plus fondamental de cet assemblage, celui qui nourrit les autres et les maintient en place, c'est l'ignorance (*avijja*), or la sagesse est le remède à l'ignorance. Bien qu'ayant la connotation négative de « ne pas savoir », l'ignorance n'est pas quelque chose de négatif mais un simple manque de connaissance juste. C'est plutôt un facteur mental fonctionnant en permanence de

manière insidieuse et volatile, s'insérant dans chaque faille de notre vie intérieure. Elle déforme les facultés cognitives, domine la volonté et détermine toute la tonalité de notre existence. Comme le dit le Bouddha : « L'élément de l'ignorance est vraiment un élément puissant » (SN 14:13).

Au niveau cognitif, qui est la sphère de fonctionnement la plus fondamentale, l'ignorance infiltre nos perceptions, nos pensées, nos opinions, nous poussant ainsi à mal interpréter notre expérience, la recouvrant de multiples couches d'ignorance. Les erreurs d'interprétation les plus graves sont au nombre de trois : croire que ce qui est impermanent est permanent, croire que ce qui est insatisfaisant est satisfaisant, et voir une « personne » dans ce qui est impersonnel. Ainsi, nous commettons l'erreur de croire que nous-mêmes et notre monde sommes solides, stables et durables, malgré le rappel omniprésent que toute chose est sujette au changement et à la destruction. Nous supposons que nous avons un droit inné au plaisir et dirigeons nos efforts dans le but d'augmenter et d'intensifier notre bien-être avec une ferveur anticipée nullement découragée par les multiples occasions de chagrin, de déception et de frustration. Et nous nous percevons comme des personnes indépendantes, nous nous attachons aux différentes idées et images que nous construisons de nous-mêmes et que nous tenons pour la preuve irrécusable de notre identité.

Alors que l'ignorance obscurcit la vraie nature des choses, la sagesse lève le voile des distorsions et nous permet de voir toute chose dans sa réalité fondamentale avec la vivacité de la perception directe. L'entraînement à la sagesse se centre sur le développement de la vision pénétrante (*vipassana-bhavana*), une vision profonde et complète de la nature de l'existence, qui explore la vérité de notre être dans la seule sphère où elle est directement accessible : notre propre expérience. Normalement, nous sommes immergés dans notre vécu, si complètement identifiés à ce que nous vivons que nous ne le comprenons pas, nous n'en comprenons pas la nature réelle. À cause de cette ignorance, l'expérience est mal interprétée, déformée par les illusions de la permanence, du plaisir, et du « moi ». La plus profondément ancrée et la plus résistante de ces distorsions cognitives est l'illusion du « moi », l'idée qu'au cœur de notre être il existe une « personne » bien établie à laquelle nous sommes liés de manière essentielle. Cette notion du « moi », nous enseigne le Bouddha, est une erreur, une simple présupposition sans véritable point de référence. Cependant, l'idée d'un « moi » n'est pas sans conséquences. Au contraire, elle implique des effets qui peuvent être catastrophiques. C'est parce que la notion de « moi » devient le point de référence par lequel nous considérons le monde que notre esprit divise tout dans la dualité « moi » et « non moi », ce qui est à moi et ce qui n'est pas à moi. Emprisonnés dans ces dichotomies, nous devenons victimes des impuretés qu'elles engendrent, de l'impulsion de saisir et de détruire et, finalement, de la souffrance qui les accompagne inévitablement.

Pour nous libérer de toute impureté et de toute souffrance, l'illusion de l'individualité qui les nourrit doit être détruite et remplacée par la réalisation de l'absence de « moi ». Telle est précisément la tâche dévolue au développement de la sagesse. Le premier pas le long de la voie de développement est analytique. Pour éradiquer cette croyance erronée en un « moi », le champ d'expérience doit être établi dans certains ensembles de facteurs qui sont ensuite investigués méthodiquement pour vérifier qu'aucun d'entre eux, séparément ou combinés, ne puisse être pris pour un « moi ». Ce traitement analytique de l'expérience, si caractéristique des aspects les plus élevés de la psychologie philosophique bouddhiste, ne vise pas à suggérer que l'expérience, comme une montre ou une voiture, peut être réduite à un regroupement accidentel de parties séparables. L'expérience a bien une unité irréductible mais cette unité est fonctionnelle plutôt que substantielle ; elle n'exige pas le postulat d'un « moi » unifié, séparé des facteurs qui l'entourent, conservant une identité constante au milieu d'un flux incessant.

La méthode d'analyse le plus souvent appliquée est celle des cinq agrégats de la saisie (*panc'upadanakkhandha*) : la forme matérielle, le ressenti, la perception, les formations mentales et la conscience. La forme matérielle constitue le côté matériel de l'existence : l'organisme corporel avec les facultés des sens et les objets extérieurs de connaissance. Les quatre autres agrégats constituent le côté mental. Le ressenti apporte la tonalité affective ; la perception est le facteur qui note et identifie ; les formations mentales représentent les éléments volontaires et émotifs ; et la conscience est la présence consciente fondamentale qui est indispensable pour qu'une expérience se produise. L'analyse par les cinq agrégats ouvre la voie pour tenter de voir l'expérience uniquement en termes de ses facteurs constitutifs, sans tomber dans des références implicites à un « moi » introuvable. Obtenir cette perspective implique le développement d'une intense attention, appliquée maintenant au quatrième fondement, la contemplation des facteurs d'existence (*Dhamma nupassana*). Le disciple demeure contemplant les cinq agrégats, leur apparition et leur disparition :

*« Le disciple demeure dans la contemplation des phénomènes, à savoir les cinq agrégats de la saisie. Il sait ce qu'est la forme matérielle, son émergence et sa disparition ; il sait ce que sont les ressentis, leur émergence et leur disparition ; il sait ce qu'est la perception, son émergence et sa disparition ; il sait ce que sont les formations mentales, leur émergence et leur disparition ; il sait ce qu'est la conscience, son émergence et sa disparition. » DN 22*

Le disciple peut aussi baser sa contemplation sur les six sphères intérieures et extérieures de l'expérience sensorielle, c'est-à-dire les six sens et leurs objets correspondants, prenant aussi conscience des entraves ou des impuretés qui apparaissent avec ces contacts sensoriels :

*« Le disciple demeure dans la contemplation des phénomènes, à savoir, les six bases sensorielles intérieures et extérieures. Il connaît l'œil et les formes, l'oreille et les sons, le nez et les odeurs, la langue et les goûts, le corps et les ressentis tactiles, l'esprit et les objets mentaux. Il connaît aussi les entraves qui émergent du fait des contacts sensoriels. Il comprend comment les entraves qui n'ont pas émergé apparaissent, comment les entraves présentes peuvent être abandonnées, et comment les entraves abandonnées ne reviennent pas à l'avenir. » DN 22*

La vision du moi est encore atténuée lorsqu'on examine les facteurs de l'existence, non pas de manière analytique, mais selon leur structure relationnelle. Une observation minutieuse révèle que l'existence des agrégats dépend de certaines conditions. Rien dans cet ensemble ne bénéficie d'une indépendance absolue qui puisse être attribuée à un prétendu « moi ». Quels que soient les facteurs que nous examinons dans l'ensemble corps-esprit, on découvre qu'ils émergent en dépendance les uns des autres, liés au vaste filet d'événements qui s'étendent au-delà d'eux au niveau temporel et spatial. Le corps, par exemple, est apparu suite à l'union d'un sperme et d'un ovule, et il subsiste en dépendant de la nourriture, de l'eau et de l'air. Le ressenti, la perception et les formations mentales se produisent en dépendance du corps et de ses facultés sensorielles. Ils ont besoin d'un objet, de la conscience correspondante, et du contact de cet objet avec la conscience au moyen des facultés sensorielles. La conscience, de son côté, dépend de l'organisme sensible et de tous les facteurs mentaux apparaissant ensemble. De plus, tout ce processus de devenir est apparu dans cette chaîne particulière d'existence à partir de vies passées et il a hérité tout le *kamma* accumulé des existences antérieures. Ainsi, rien ne possède un mode d'existence autonome. Tous les phénomènes conditionnés existent en relation, en lien et en dépendance à d'autres choses.

Les deux étapes ci-dessus – l'analyse factorielle et le discernement des relations – aident à éliminer la croyance intellectuelle à l'idée du « moi » mais elles manquent encore de force pour détruire l'attachement au « moi » si profondément enraciné en nous et nourri par une

erreur de perception. Pour éradiquer cette forme subtile d'attachement au « moi », il faut une perception opposée : une vision claire, directe et profonde de la vacuité ultime des phénomènes. Une telle réalisation est générée par la contemplation des facteurs de l'existence en termes de leurs trois caractéristiques universelles – l'impermanence (*aniccata*), l'insatisfaction (*dukkhata*), l'impersonnalité (*anattata*). Généralement, la première de ces trois caractéristiques que nous discernons est l'impermanence. Au niveau d'une réalisation profonde, « impermanence » ne signifie pas seulement que toute chose a une fin mais quelque chose de plus profond et de plus vaste, à savoir, que les phénomènes conditionnés sont en constant mouvement, que ce sont des événements qui se dispersent et meurent presque aussitôt après être apparus. Les objets stables qui apparaissent aux sens se révèlent être eux-mêmes des successions de formations momentanées (*sankhara*) ; la personne, mise en place par l'esprit ordinaire, se dissout dans un courant fait de deux flux entrelacés – un flux d'évènements matériels, l'agrégat de la forme matérielle, et un flux d'évènements mentaux, les quatre autres agrégats.

Quand l'impermanence est vue, la réalisation des deux autres caractéristiques suit de près. Comme les agrégats disparaissent constamment, nous ne pouvons mettre notre espoir en eux pour obtenir une satisfaction durable. Quelles que soient nos attentes par rapport à eux, elles sont vouées à être mises en pièce par leur changement inévitable. Ainsi, vues avec sagesse, elles sont *dukkha*, souffrance, dans le sens le plus profond. Ensuite, comme les agrégats sont impermanents et insatisfaisants, ils ne peuvent pas être pris pour un « moi ». S'ils étaient moi, ou s'ils appartenaient à un moi, nous pourrions les contrôler et les plier à notre volonté pour en faire des sources éternelles de plaisir. Mais, loin de pouvoir exercer une telle maîtrise, nous voyons qu'elles sont cause de douleur et de déception. Comme ils ne peuvent pas être maîtrisés, ces facteurs de notre être sont dits « impersonnels » : il n'y a pas de moi, rien appartenant à moi, juste la vacuité, des phénomènes sans propriétaire se produisant en fonction de certaines conditions.

Quand nous entrons dans le courant de la pratique de la vision claire, les huit facteurs de la voie se chargent d'une intensité inconnue jusqu'alors. Ils gagnent de la force et fusionnent dans l'unité d'un seul chemin cohérent en direction du but. Dans la pratique de la vision claire, les huit facteurs et les trois caractéristiques coexistent ; chacun est là pour aider les autres ; chacun offre sa propre contribution à l'œuvre. Les facteurs de la discipline morale tiennent en échec les tendances à la transgression avec un tel soin que des pensées de conduite non éthique n'apparaissent même pas. Les facteurs du groupe de la concentration gardent l'esprit fermement fixé sur le courant des phénomènes, contemplant ce qui arrive avec une précision impeccable, libre d'inattention et de distraction. La Compréhension Juste, en tant que sagesse de la vision profonde, s'affine et s'approfondit sans cesse ; l'Intention Juste se manifeste dans un détachement et une stabilité d'objectif qui apporte un équilibre imperturbable à tout le processus de la contemplation.

La méditation de la vision profonde prend comme sphère objective les “formations conditionnées“ (*sankhara*) comprises dans les cinq agrégats. Sa tâche est de découvrir leurs caractéristiques essentielles : l'impermanence, l'insatisfaction et l'impersonnalité. Parce que, au stade de la vision claire, le Noble Octuple Sentier fonctionne encore avec le monde des événements conditionnés, il est appelé « la voie du monde » (*lokiyamagga*). Cette désignation ne signifie aucunement que la voie de la vision profonde est concernée par des buts mondains, par des réalisations relevant du samsara. Elle aspire à la transcendance, elle mène à la libération, mais son domaine objectif de contemplation demeure dans le monde conditionné. Toutefois, cette première contemplation du conditionné sert de véhicule pour parvenir à l'inconditionné, pour atteindre le supramondain. Quand la méditation de la vision profonde atteint son apogée, quand elle comprend pleinement l'impermanence, l'insatisfaction, et l'impersonnalité de tous

les phénomènes, l'esprit passe au-delà du conditionné et réalise l'inconditionné, le *Nibbāna*. Il voit le *Nibbāna* directement, il en fait un objet de réalisation immédiate.

La percée dans l'inconditionné est réalisée par un type de conscience ou d'événement mental appelé la voie supramondaine (*lokuttaramagga*). La voie supramondaine se déroule en quatre étapes, quatre voies supramondaines, marquant chacune un niveau plus profond de réalisation et résultant dans une qualité plus large de libération, la quatrième et dernière menant à la libération totale. Les quatre voies peuvent être réalisées en succession rapide – parfois dans une même assise, pour ceux qui ont des facultés extraordinairement vives – ou (ce qui est plus fréquent) elles peuvent être étalées dans le temps, même sur plusieurs vies. Les voies supramondaines ont en commun la pénétration des quatre Nobles Vérités. Elles les comprennent non pas conceptuellement mais intuitivement. Elles les connaissent par la vision, les percevant, avec une certitude automatiquement validée, comme les vérités constantes de l'existence. La vision des vérités qu'elles présentent est complète à tout instant. Les quatre vérités ne sont pas comprises séquentiellement, comme au stade de la réflexion quand la pensée est l'instrument de compréhension. Elles sont vues simultanément : voir une vérité, sur cette voie, c'est les voir toutes.

Comme la voie pénètre les quatre vérités, l'esprit exerce quatre fonctions simultanées, chacune concernant une vérité. Il comprend pleinement la vérité de la souffrance, en voyant que toute l'existence conditionnée est marquée par l'insatisfaction. En même temps, il abandonne l'avidité, tranche la masse de l'égoïsme et du désir qui donne sans cesse naissance à la souffrance. Encore une fois, l'esprit réalise la cessation, l'élément immortel du *Nibbāna*, dès lors directement présent à l'œil intérieur. Et, quatrième, l'esprit développe le Noble Octuple Sentier, dont les huit facteurs surgissent, dotés d'un pouvoir énorme, atteignant une qualité supramondaine: la Compréhension Juste comme vision directe du *Nibbāna*, l'Intention Juste, comme l'application de l'esprit au *Nibbāna*, les trois facteurs éthiques comme contrôleurs de la transgression morale, l'Effort Juste comme l'énergie sur la voie de la conscience, l'Attention Juste comme le facteur de l'attention, et la Concentration Juste comme le point de focalisation de l'esprit. Cette capacité de l'esprit à accomplir quatre fonctions au même moment est comparée à l'habileté d'une bougie qui simultanément brûle la mèche, consomme la cire, dissipe les ténèbres, et donne de la lumière. (Vism XXII, 92-103)

Les voies supramondaines ont la tâche particulière d'éradiquer les impuretés. Avant d'atteindre ces voies, au stade de la concentration et même de la méditation *Vipassana*, les impuretés n'étaient pas éradiquées mais seulement affaiblies, retenues et inhibées par l'entraînement des facultés mentales supérieures. Sous la surface, elles ont continué à exister sous forme de tendances latentes. Mais, lorsque les voies supramondaines sont atteintes, le travail de l'éradication commence.

Dans la mesure où elles nous attachent au cycle des existences, les impuretés sont classées dans un ensemble de dix « entraves » (*samyojana*) : 1/ la croyance en un « moi », 2/ le doute, 3/ l'attachement aux règles et aux rituels, 4/ le désir sensuel, 5/ l'aversion, 6/ le désir pour les états raffinés d'existence matérielle, 7/ le désir d'existence immatérielle, 8/ l'orgueil, 9/ l'agitation, 10/ l'ignorance. Les quatre voies supramondaines éliminent chacune une certaine sorte d'impuretés. La première, la voie de l'entrée dans le courant (*sotapatti-magga*), coupe les trois premières souillures, les plus grossières de l'ensemble, et les élimine de manière à ce qu'elles n'apparaissent plus jamais. La croyance en un « moi » (*sakkaya-ditthi*), la croyance en un moi qui existe vraiment dans les cinq agrégats, est coupée lorsque nous voyons la nature impersonnelle de tous les phénomènes. Le doute est éliminé lorsque nous avons compris la vérité proclamée par le Bouddha, que nous l'avons vue en nous-mêmes et, ainsi, nous ne pouvons plus régresser dans l'incertitude. Et l'attachement aux règles et aux rituels est éliminé

puisqu'on nous savons que la délivrance ne peut être gagnée que par la pratique de l'Octuple Sentier et non à travers un moralisme rigide ou l'observance de cérémonies.

« La voie » est immédiatement suivie par un autre état de conscience supramondaine appelé « le fruit » (*phala*), qui résulte du travail d'éradication des impuretés. Chaque voie est suivie de son propre fruit, dans lequel, pour quelques instants, l'esprit jouit de la paix extatique du *Nibbāna* avant de redescendre au niveau de conscience ordinaire. Le premier fruit est le fruit de « l'entrée dans le courant » et une personne qui a vécu l'expérience de ce fruit devient « quelqu'un qui est entré dans le courant » (*sotapanna*). Il est entré dans le courant du *Dhamma* qui va le mener à la délivrance ultime. Il est promis à la libération et ne peut plus retomber dans les habitudes d'un être ordinaire non libéré. Certaines impuretés restent encore dans son mental et il peut avoir besoin d'encore sept vies pour arriver au but ultime mais il a acquis la réalisation essentielle dont il a besoin pour l'atteindre et il n'y a aucun risque qu'il régresse.

Un pratiquant enthousiaste doté de facultés aiguisées, après avoir atteint l'entrée dans le courant, ne relâche pas ses efforts ; il mobilise de l'énergie pour parcourir toute la voie aussi vite que possible. Il continue sa pratique de contemplation, poursuit les étapes ascendantes de réalisation intérieure et, en temps voulu, atteint la seconde « voie », la voie de celui qui ne reviendra qu'une fois (*sakadagami-magga*). Cette voie supramondaine ne supprime pas totalement les entraves mais elle atténue les racines de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance. Juste après la voie, le méditant expérimente son fruit et devient ainsi « celui qui ne reviendra qu'une fois », qui ne retournera dans ce monde qu'une fois au maximum avant d'atteindre la libération ultime.

Mais notre pratiquant reprend son travail de contemplation. Au stade suivant de réalisation supramondaine, il atteint la troisième « voie », la voie de celui qui ne reviendra plus (*anagami-magga*), par laquelle il détruit les entraves du désir sensuel et de la négativité. À partir de là, il ne peut plus jamais retomber dans les griffes d'un quelconque désir pour le plaisir des sens, et la colère, l'aversion ou le mécontentement ne peuvent plus jamais se manifester. Il ne reviendra pas à un état d'existence humaine dans une autre vie. S'il n'atteint pas la dernière voie dans cette vie, après la mort, il renaîtra dans une sphère supérieure du monde raffiné (*rupaloka*) et là, atteindra la délivrance.

Mais notre méditant reprend ses efforts, développe la vision profonde et, à son apogée, entre dans la quatrième « voie », la voie de l'*arahant* (*arahatta-magga*). Avec cette voie, il se libère des cinq entraves restantes – le désir d'une existence matérielle raffinée et le désir d'une existence non-matérielle, l'orgueil, l'agitation et l'ignorance. La première est le désir de renaître dans un plan céleste rendu accessible par les quatre premiers *jhana*, les plans communément regroupés sous le nom de « monde de Brahma ». La seconde est le désir de renaître dans l'un des quatre plans immatériels rendus accessibles par l'accomplissement des quatre réalisations immatérielles. L'orgueil (*mana*) n'est pas le genre de fierté grossière à laquelle nous sommes disposés par une surestimation de nos vertus et de nos talents mais le résidu subtil de la notion d'un « moi » qui subsiste même après qu'une croyance conceptuelle explicite en un moi ait été éliminée. Les textes font référence à ce type d'orgueil comme l'orgueil du « je suis » (*asmimāna*). L'agitation (*uddhacca*) est l'excitation subtile qui persiste dans un esprit qui n'est pas totalement éveillé, et l'ignorance (*avijja*) est l'obscurité cognitive fondamentale qui empêche une compréhension totale des Quatre Nobles Vérités. Bien que les degrés grossiers de l'ignorance aient été éliminés de l'esprit par la faculté de la sagesse dans les trois premières voies, un léger voile d'ignorance recouvre les vérités, même au stade de celui qui ne reviendra pas.

La voie de l'*arahant* se défait du dernier voile de l'ignorance et, avec lui, de toutes les impuretés mentales résiduelles. Cette voie amène à une compréhension parfaite des Quatre

Nobles Vérités. Elle pénètre totalement la vérité de la souffrance ; elle supprime totalement la soif du désir qui est à l'origine de la souffrance ; elle réalise avec une clarté totale l'élément inconditionné, le *Nibbāna*, comme étant la cessation de la souffrance ; et elle amène à son accomplissement le développement des huit facteurs du Noble Octuple Sentier.

Avec l'accomplissement de la quatrième voie et de son fruit, le disciple devient un *Arahant*, celui qui a été libéré de toute entrave dans cette vie même. *L'Arahant* a parcouru le Noble Octuple Sentier jusqu'au bout et il vit avec l'assurance si souvent formulée dans le Canon Pāli : « La naissance est détruite ; la vie sainte a été vécue ; ce qui devait être fait a été fait ; il n'y aura pas de retour à un stade d'existence ». *L'Arahant* n'est plus un pratiquant sur la voie, il en est la représentation vivante. Ayant développé les huit facteurs de la voie jusqu'à leur aboutissement, l'Éveillé vit en jouissant de ses fruits, l'illumination et la délivrance finale.



# Épilogue

Ceci complète notre étude du Noble Octuple Sentier, la voie de délivrance de la souffrance enseignée par le Bouddha. Les objectifs les plus élevés de la voie peuvent sembler loin de nous dans notre situation actuelle ; les exigences de la pratique peuvent apparaître difficiles à accomplir. Mais, même si les sommets de la réalisation sont distants aujourd'hui, tout ce dont nous avons besoin pour les atteindre se trouve juste sous nos pieds. Les huit facteurs de la voie nous sont toujours accessibles ; ce sont des composants mentaux qui peuvent être établis dans l'esprit, simplement par la détermination et l'effort. Nous devons commencer par corriger notre compréhension des choses et clarifier nos intentions. Ensuite, nous devons purifier notre comportement – nos actes, nos paroles, notre mode de vie. Avec ces mesures comme fondement, nous devons nous appliquer avec énergie et une grande qualité d'attention à cultiver la concentration et la vision profonde. Le reste est une question de pratique et de progression, sans attente de résultats rapides. Pour certains, les progrès peuvent être rapides, pour d'autres, ils peuvent être lents, mais le rythme des progrès ne doit causer ni exaltation ni découragement. La libération est le fruit inévitable de la voie et elle fleurit inévitablement quand la pratique est stable et constante. Les seules conditions nécessaires pour atteindre le but final sont au nombre de deux : commencer et continuer. Si ces conditions sont remplies, il n'y a aucun doute que le but sera atteint. Tel est le *Dhamma*, la loi inéluctable.



## Table des matières

Préface.....	5
Chapitre 1.....	7
La voie vers la fin de la souffrance.....	7
Les domaines de la souffrance.....	10
Éradiquer les causes de la souffrance.....	12
Chapitre 2.....	15
La compréhension juste ( <i>samma ditthi</i> ).....	15
Compréhension Juste ordinaire.....	17
La Compréhension Juste supérieure.....	20
Chapitre 3.....	23
L'intention juste ( <i>samma sankappa</i> ).....	23
L'intention de renoncemen.....	25
L'intention de bienveillance.....	27
L'intention de ne pas blesser.....	29
Chapitre 4.....	31
La parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes.....	31
La Parole Juste ( <i>samma vaca</i> ).....	32
1/ S'abstenir de fausses paroles ( <i>musavada veramani</i> ).....	33
2/ S'abstenir de paroles médisantes.....	34
3/ S'abstenir de paroles dures.....	35
4/ S'abstenir de paroles futiles.....	35
L'action juste ( <i>samma kammanta</i> ).....	36
1/ S'abstenir de prendre la vie.....	36
2/ S'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné la.....	37
3/ S'abstenir de mauvaise conduite sexuelle.....	37
Les Moyens d'existence Justes ( <i>samma ajiva</i> ).....	38
Chapitre 5.....	41
L'Effort Juste ( <i>Samma Vayama</i> ).....	41
1. Éviter l'émergence d'états d'esprit malsains qui n'ont pas émergé.....	42
2 Abandonner l'émergence des états malsains qui ont émergé.....	44
3. Faire émerger les états sains qui sont absents.....	46
4 Maintenir les états sains qui sont présents.....	47
Chapitre 6.....	49
La Pleine conscience juste ( <i>samma sati</i> ).....	49
1. Contemplation du corps ( <i>kayanupassana</i> ).....	51

## Le Noble Octuple Sentier

2. Contemplation des ressentis ( <i>vedananupassana</i> ) .....	54
3. Contemplation de l'état d'esprit ( <i>cittanupassana</i> ).....	55
4. Contemplation des <i>Dhamma</i> ou phénomènes ( <i>Dhamma nupassana</i> ) .....	56
Chapitre 7.....	59
La concentration juste ( <i>samma samadhi</i> ) .....	59
1. Le développement de la concentration .....	60
2. Les stades de concentration .....	61
Chapitre 8.....	67
Le développement de la sagesse .....	67
Épilogue .....	75







**Textes choisis n°20**

**Le Noble Octuple Sentier  
La voie vers la fin de la souffrance**

**Bhikkhu Bodhi**

**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](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com)  
[www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)

ISBN : 978-2-37533-025-8