

Les Livrets du Refuge



Approfondir sa pratique
L'art de la méditation
La joie dans la pratique
spirituelle

Ajahn Tiradhammo

Textes Choisis n° 1

Approfondir sa pratique

L'art de la méditation

La joie dans la pratique spirituelle

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

www.refugebouddhique.com

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.

Ajahn Tiradhammo



Ajahn Tiradhammo est le moine titulaire du monastère de Dhammapala à Kandersteg en Suisse. Il fit ses débuts dans la méditation bouddhiste en 1971 au Sri Lanka. En 1973, il partit pour la Thaïlande pour y étudier la méditation et c'est là qu'il entama la vie monastique comme novice. L'année suivante, en 1974, il reçut l'ordination de moine et passa neuf années d'entraînement et d'approfondissement spirituel en Thaïlande, dont six années avec Ajahn Chah, un maître de méditation réputé de l'école des moines de la forêt. En 1982, il fut invité à Chithurst, le monastère d'Ajahn Chah en Angleterre placé sous la conduite spirituelle d'Ajahn Sumedho.

De 1988 à 2005, il fut le moine senior de Dhammapala en Suisse. Il est maintenant en Nouvelle-Zélande afin de venir en aide au monastère Bodhinyanarama près de Wellington.

La mise en page est de Jean-Yves Delarbre.

Les Livrets du Refuge

Approfondir sa pratique
L'art de la méditation
La joie dans la pratique spirituelle

Ajahn Tiradhammo

Textes Choisis n° 1

Approfondir sa pratique

Causerie donnée par Ajahn Tiradhammo à Cittaviveka, octobre 2003.

Traduction Christian Ousset, avril 2005

Tahn Natthiko m'a demandé de dire quelques mots ce soir, me disant qu'il voulait s'inspirer de mes trente ans d'expérience de la vie monastique. C'est aussi pour moi un bon thème de réflexion. Qu'est-ce que j'ai fait pendant ces trente dernières années ?

Au fil des ans, j'ai vécu beaucoup de phases dans ma pratique, en commençant dès la Thaïlande. Au début, j'avais une vision très simpliste de la pratique. Ayant juste terminé mes études universitaires, ma première idée était de passer six mois dans une grotte en Thaïlande, assis en silence, et puis ça y est, c'est l'éveil !

C'était mon rêve initial. « Donnez-moi simplement six mois et ça y est, je rentre à la maison ! »

L'éveil, et puis rentrer à la maison. Eh bien, c'était il y a trente ans, alors vous voyez à quel point c'était un rêve. Je pense que la plupart des gens sont comme ça. On commence la pratique de la méditation avec des concepts, des idées, des attentes et beaucoup de rêves. Dans l'expérience véritable de la pratique, nous testons ces idées et ces concepts. Nous découvrons par nous-mêmes. Je peux dire qu'en ce qui me concerne, je me suis efforcé pendant ces trente dernières années de compléter ma pratique et d'en faire le bilan.

Je me souviens de mes premières années dans le nord de la Thaïlande, assis dans ma petite hutte, essayant de garder une pratique très simple.

Je restais simplement assis à observer ma respiration. Je l'observais pendant des heures et des heures chaque jour. J'étais dans un monastère dédié à la méditation, ce qui fait qu'il n'y avait guère de distractions. Il n'y avait rien d'autre à faire que méditer assis ou méditer en marchant. Ce n'était pas un monastère de la forêt, alors il n'y avait pas de routine : pas de méditation du soir, pas de méditation du matin. On nous laissait avancer, par nous-mêmes. J'étais très sérieux à cette époque, ou peut-être dans l'erreur, je ne sais pas, et je me donnais vraiment tout entier à la pratique. Je reconnaissais que j'avais une grande chance, car à cette époque il y avait peu d'opportunités de cette sorte en Occident. Ainsi, j'étais en Thaïlande, un pays bouddhiste, et ils étaient très généreux de m'offrir un endroit où pratiquer. Donc je pratiquais seize heures par jour, assis et marchant, assis et marchant. Il n'y avait rien d'autre à faire.

Bien sûr, sans aucune distraction pendant des heures et des heures chaque jour, pendant des mois à la suite, l'esprit devient assez paisible. Mais comme le monastère était sur la carte touristique de Chiang Mai, un bon nombre d'Occidentaux y venaient. Une fois, je me souviens que j'étais assis en train de méditer, quand j'entendis des pas monter l'escalier. La porte s'est ouverte, et un touriste est entré. Il me vit assis là, puis vint vers moi et dit « Bonjour, je m'appelle Joe Smith ». Je levais les yeux et dis : « Bonjour, je suis..., heu..., je suis... » Je ne me souvenais plus qui j'étais ! « Je respire », c'est tout ce qui me venait à l'esprit. Bien sûr, cela n'a pas été une expérience très joyeuse ; c'était un peu effrayant. Vous comprenez, il a fallu que je consulte mon passeport pour savoir qui j'étais !

Ces jours de tranquillité étaient comptés, car je pratiquais si diligemment que finalement même me nourrir devint une distraction, une perturbation de la concentration. On ne peut pas vivre très longtemps sans manger, alors au bout d'un moment je suis tombé malade. C'était vraiment un choc d'être malade, parce que je ne pouvais pas continuer mes exercices de méditation, alors toute ma confusion revint. La concentration ou le calme de l'esprit sont des états conditionnés ; si on pratique des exercices de concentration pendant longtemps on peut faire l'expérience de la concentration, mais cette concentration est conditionnée par les exercices. Quand je ne pus plus continuer les exercices, toute la confusion, tous les soucis, toutes les pensées revinrent, et c'était encore pire qu'avant. Non seulement j'avais ma confusion habituelle, mais c'était de la confusion après avoir connu la

tranquillité, et elle me semblait bien pire. C'était la confusion habituelle sur fond d'un calme antérieur. Alors bien sûr ma première réaction a été : « Le bouddhisme ne marche pas. Ça ne peut pas être de ma faute. Ça doit être la faute du bouddhisme ».

Heureusement quelque chose en moi, une espèce d'intuition, ou une sorte de foi, me donnèrent une deuxième idée : « J'ai peut-être manqué quelque chose ». Alors, j'ai regardé dans un des livres bouddhistes et lu qu'il disait : « *sīla, samādhi et paññā* ». Oh oui, *paññā*, qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce que cet élément appelé sagesse ? Peut-être que j'ai manqué quelque chose, là. Alors, je réalisai : « Je vais devoir recommencer au début, et revoir mon idée de la pratique ».

En ce temps-là, ma compréhension de la sagesse était qu'il s'agissait essentiellement de connaissance. Alors, la sagesse pour moi signifiait étudier les Écritures bouddhistes. C'était ainsi que j'interprétai le terme de « sagesse » utilisé par le Bouddha. En fait, contempler les écritures me donna un bon peu de sagesse, d'une certaine manière. Il y a différents types de sagesse mentionnés dans les écritures. Il y a *sutta-māyā-paññā*, qui est la sagesse issue des discours, de ce que vous avez lu ou entendu. C'est le premier type de sagesse, le moins élevé.

Le second type est *cintā-māyā-paññā*, qui est-ce que nous pensons et que nous contemplons. Le troisième, le type de sagesse le plus élevé est *bhāvanā-māyā-paññā*, qui est la sagesse qui vient de la méditation et de la contemplation. N'ayant pas beaucoup d'expérience de la méditation, je pensais que la sagesse consistait à étudier les écritures. Mais après avoir étudié les écritures et médité encore quelques années, quelque chose semblait ne plus marcher. Heureusement, je trouvais les enseignements d'Ajahn Chah qui étaient alors disponibles en traduction en Thaïlande.

Les enseignements d'Ajahn Chah semblaient très équilibrés. Bien sûr, il encourageait la concentration, mais sans en faire trop. D'après ce que je compris, il montrait que la faculté de sagesse venait non de la lecture des écritures, mais de la connaissance de soi. Par exemple, une personne lui demandait : « Combien de temps dois-je rester assis chaque jour ? » Sa réponse était : « Je ne sais pas, observez-vous. De combien pensez-vous avoir besoin ? Qu'est-ce qui marche pour vous ? »

Il plaisantait en disant que pour certaines personnes rester assises longtemps c'était être comme une poule assise sur son nid. Pas très utile.

Vous pourriez couvrir quelques œufs, je suppose. Bien sûr, certaines personnes peuvent avoir besoin de rester assises plus longtemps, mais l'essentiel c'était : voyez par vous-même.

Quand je me rendis compte qu'Ajahn Chah était vraiment ancré dans la sagesse, et qu'il savait comment la développer et la cultiver, j'allai le voir, et finis par rester dans ses monastères en Thaïlande pendant les six années suivantes. Bien que ses enseignements aient été très simples, il fallait souvent un certain temps avant qu'ils ne « rentrent vraiment dans le cœur ». En Thaï, les mots qui signifient « compréhension » sont « *kow jai* », littéralement « entrer dans le cœur ».

Les enseignements d'Ajahn Chah entraient très bien dans l'esprit, je pouvais entendre ce qu'il disait, mais ils ne rentraient pas vraiment dans le cœur. Je ne les comprenais pas vraiment encore.

Je me rappelle qu'un de ses enseignements parlait de maintenir l'attention et la concentration quoique nous fassions, pas seulement dans la salle de méditation, mais aussi dans chaque activité. J'ai dû l'entendre une douzaine de fois. Un après-midi cependant, j'étais assis dans ma petite hutte dans la forêt essayant de devenir paisible et calme. Et puis à trois heures, la cloche sonna pour appeler à puiser de l'eau. Avec la chaleur, trois heures n'est pas le moment le plus agréable de la journée. Mais si je devais vivre dans le monastère, je réalisai que je devais coopérer. Alors, je sortis de ma petite hutte pour aider à puiser l'eau. Je grommelai, « cela dérange ma méditation. J'aurais pu atteindre une bonne concentration si la cloche n'avait pas sonné ». Et puis je m'arrêtai et pensai : « Hé, Ajahn Chah nous a dit d'être concentrés et attentifs quoi que nous fassions. Eh bien, puisque je vis dans ce monastère, peut-être devrais-je essayer. »

Alors, j'ai essayé de rester concentré et attentif en marchant vers les puits, en aidant à tirer de l'eau, en distribuant l'eau dans tout le monastère, en balayant la salle de méditation. Après quarante-cinq minutes comme cela, je retournai dans ma hutte et m'assis pour méditer et, surprise : je me rendis compte que mon esprit était vraiment paisible. Avant il m'aurait fallu une demi-heure avant d'arrêter de grommeler. Mais quand je m'assis, je me rendis compte « Eh bien, ça marche vraiment ! ». Bien que j'aie souvent entendu les encouragements d'Ajahn Chah à être attentif, il fallut cet incident particulier pour que je comprenne vraiment ce qu'il voulait dire.

De tous les enseignements que j'ai entendus d'Ajahn Chah, celui auquel je réfléchis le plus souvent est très simple. Je ne le comprends toujours pas vraiment, alors j'y réfléchis encore maintenant. Il a dit : « Tout nous enseigne ». Plus tard j'y ai ajouté ma propre interprétation : « Tout nous enseigne si nous y sommes ouverts ». Plus récemment j'ai dit : « Tout nous enseigne, que nous le sachions ou non ». Pour moi cela veut dire que les enseignements nous viennent à différents niveaux, même si à notre niveau de perception habituel il ne nous semble pas que nous soyons vraiment en train d'apprendre.

Parfois, c'est un sentiment profond, parfois ce n'est qu'une vague intuition. Et c'est pourquoi j'ai dit que ma pratique a été comme d'essayer de trouver un équilibre, plutôt que de ne recevoir les enseignements qu'à un seul niveau, le cerveau, le cœur ou n'importe où. Il s'agit d'essayer de les recevoir à tous ces niveaux différents.

Pour moi cela s'accorde bien avec les quatre fondements de l'attention, être attentif au corps, aux sentiments, aux états d'esprit et aux *dhamma*.

Parfois les enseignements arrivent au niveau corporel. Équilibrer la pratique ne veut pas seulement dire être conscient de marcher et de s'habiller, par exemple, comme il est dit dans les écritures, mais apprendre vraiment le langage intérieur du corps. Par exemple, pour comprendre la langue thaïe, j'ai besoin d'apprendre le Thaï. Apprendre le langage intérieur du corps demande un apprentissage différent. Il y a certains exercices dans les écritures qui nous aident à développer la conscience du corps. Mais ce que je veux souligner est un peu plus profond. Parfois il arrive des expériences, et je ne peux pas les comprendre ici ou ici (indiquant la tête et le cœur). Comprendre ce que dit le corps n'est pas simplement l'interprétation du corps que fait le cerveau. Il s'agit d'être ouvert pour accueillir le corps, à son propre niveau de réalité, à son propre niveau d'expression.

Pour moi, apprendre le langage du corps est comme apprendre une autre langue. Le corps parle une langue différente. Il ne parle pas « rationalité ». Il ne parle pas « émotionnalité ». On pourrait dire qu'il parle « physicalité ». Pour comprendre ce langage, on peut commencer en développant la conscience du corps ; s'accorder au niveau corporel.

Nous écoutons le corps lui-même parler, sans essayer d'interpréter avec notre cerveau, mais en laissant simplement le corps parler par lui-même.

À d'autres moments, nous devons être conscients des sensations.

« Sensation » est la traduction habituelle du mot pāli, *vedanā*. Dans l'enseignement bouddhiste, la sensation ou *vedanā* c'est le ton de la sensation. Il n'a rien à voir avec l'émotion. Bien que cela paraisse simple, c'est parfois difficile à saisir. Je me souviens une fois en Angleterre je conduisais une retraite de méditation sur le thème de la sensation, vous savez : plaisant, déplaisant, neutre ; plaisant, déplaisant, neutre. Au bout de trois jours un homme vint vers moi et me dit : « J'ai une question : qu'est ce que c'est, la sensation ? » Au bout de trois jours ! Je répondis : « plaisant, déplaisant, neutre ». Si simple, et pourtant il ne saisissait pas.

Je me rends compte que c'est en partie un problème de traduction. Vous savez, les gens disent : « Comment vous sentez-vous ? » Vous ne répondez pas : « Eh bien, plaisant, déplaisant ou neutre ». Vous dites « Je me sens bien », ou bien « Je me sens en pleine forme », ou « Je me sens très mal », ou quelque chose d'autre. Vous répondez habituellement en termes d'émotions. Mais la sensation ou *vedanā* c'est le ton fondamental de la sensation, le ton général de ces émotions, qu'elles soient plaisantes, déplaisantes ou neutres. Mettre cette grille de lecture en application donne une perspective différente. Quand on est déjà dans l'émotion, vous savez : « Je me sens bien », « Je me sens heureux », il y a déjà une certaine part de personnalisation, ma forme particulière de bonheur ou de tristesse, ou quoi que ce soit d'autre.

Mais plaisant, déplaisant, neutre : à qui pourraient-elles appartenir ? Cette façon de voir rend l'expérience plus objective. Cela nous donne une manière différente de regarder les émotions, qui pour la plupart d'entre nous sont autrement très chargées individuellement.

Parler en termes de plaisant, déplaisant ou neutre donne de l'objectivité. Il ne s'agit pas de nier notre bonheur, mais vous le voyez comme un sentiment agréable plutôt que « moi étant personnellement heureux », avec tout l'investissement personnel dans ce bonheur. Cela divise la réalité personnelle en catégories.

Quand Ajahn Chah expliquait le Dhamma, il donnait souvent des exemples tirés de la nature, sur les fourmis et les feuilles dans la forêt, et d'autres choses comme celles-là. Bien que je sois né moi-même à la campagne, il ne me serait jamais venu à l'esprit de regarder les fourmis. Qu'est-ce que ça a à voir avec le bouddhisme ? Les fourmis et les

feuilles ? C'est à ce moment-là que les paroles d'Ajahn Chah « toutes les choses nous apprennent » m'ont tellement aidé. Vous savez, la première fois que je l'ai entendu je pensai « que veut-il dire par toutes les choses nous enseignent ? » Il ne voulait certainement pas dire que toutes les paroles nous enseignent, mais bien dire toutes les choses.

Ajahn Chah avait l'habitude d'insister sur l'importance, par exemple, de faire confiance à notre propre sagesse intuitive. Eh bien sûr, je n'avais aucune idée de ce que cela voulait dire. Car les enseignements de sagesse nous arrivent d'un maître, nous sommes des disciples du Bouddha, alors qu'est ce que la sagesse a à faire avec moi ? Dans ma recherche de sagesse, j'ai souvent perçu un besoin de recevoir une confirmation, ou une affirmation de ce que je savais, ou pensais savoir. Au début je trouvais les réponses d'Ajahn Chah à ce besoin assez difficiles, mais je les ai beaucoup appréciées par la suite. Il était le maître pour ne jamais donner une réponse directe. Quand on venait le voir et essayait d'obtenir une réponse directe, il adoptait toujours une approche différente. Au début je pensais qu'il était un peu, comment dire, pas rusé... mais... Peut-être ne savait-il pas... Ou peut-être essayait-il de se moquer de nous, car il avait aussi le sens de l'humour.

Je réalisai plus tard qu'il essayait de nous renvoyer à nous-mêmes, vers cela qui est en train de poser la question ou qui cherche une réponse. Si nous cherchions une réponse en dehors de nous, auprès de lui, il nous renvoyait toujours à nous. Alors finalement, si vous le suiviez assez longtemps, vous reveniez à vous-même. Il est fondamental pour la pratique du Dhamma d'être capable de remettre en question ses postulats de base. Nous commençons en posant des questions, mais il est sans doute plus important de trouver qui les pose. Souvent je finissais pas réaliser que mes questions venaient de mon ego. Quand je posais une question à Ajahn Chah, en fait je voulais qu'il me donne ma réponse, ou au moins une réponse qui me plaisait. Je voulais que mes vues soient confirmées. Je voulais que ses réponses me plaisent, qu'elles me rendent heureux et qu'elles me réconfortent, et affirment mon sens du moi.

Répondre comme il le faisait était sa manière de nous rediriger vers notre propre sagesse intuitive. Nous devons apprendre à soulever des questions et à les laisser flotter un moment, sans y chercher de réponse. Il me fallut un moment pour réaliser que dans les enseignements du Bouddha, la sagesse n'était pas simplement lire les écritures, mais se comprendre soi-même, comprendre notre nature, le corps, les

sensations, les états d'esprit, mentalement et physiquement, *nāma-rūpa*. Quand le Bouddha essayait de découvrir la Vérité, il s'assit et chercha en lui-même. Nous ne voyons jamais une statue du Bouddha représentant le Bouddha en train de lire, n'est-ce pas ? Il méditait, et tout ce qu'il avait pour méditer c'était juste son propre corps et son propre esprit. Il n'avait même pas le corps et l'esprit de quelqu'un d'autre. Juste les siens. C'est là qu'il a trouvé l'éveil. Ce n'était pas dans un livre, ce n'était pas à l'extérieur de lui-même, il était juste là, dans son propre corps, son propre esprit.

Ayant passé tant d'années, quinze ans assis dans une salle de classe en regardant un tableau noir, avec un enseignant pour me dire la vérité, la vérité avait toujours été pour moi « là dehors ». Il m'a fallu un moment pour tourner cette attitude dans l'autre sens. Je me souviens d'une fois en Thaïlande, nous avions des étudiants qui visitaient le monastère. Ajahn Chah leur dit très simplement :

« Laissez vos livres de côté, et lisez vos esprits ». Cela semble simple, mais comment s'y prendre ? Nous avons tous appris à lire des livres depuis que nous sommes tout petits, mais on a appris à peu d'entre nous à lire nos esprits. Quel esprit ? Qui est en train de lire l'esprit de qui ? Est-ce mon esprit qui me lit, peut-être ? Mais c'est cela l'objet de la méditation. Être capable de lire son esprit, ou de lire l'esprit.

Alors, mes efforts pendant ces années ont consisté à approfondir ou à équilibrer mes idées sur la pratique. Cela veut dire les tester. Bien sûr, les tester veut dire que parfois nous échouons. C'est ça l'objet des tests. Parfois vous réussissez, parfois vous échouez. Je dois admettre qu'en trente ans – j'espère que cela va vous inspirer – en trente ans je réalise que j'ai appris quelques-unes de mes leçons les plus importantes de mes échecs, pas de mes succès. Les succès sont secondaires ; ils vous donnent un coup de fouet temporaire, mais apprendre de ses erreurs ou de ses échecs, ça, ce sont des leçons très très importantes. Bien sûr, qui a envie d'apprendre d'un échec ? Qui veut même reconnaître l'échec, qui menace tant notre sens du moi, notre orgueil et notre vanité. Mais pour moi, l'échec nous montre notre côté sombre. C'est là que nous ne regardons pas, que nous ne voyons pas. Pour moi, l'éveil ce n'est pas éclairer la lumière. La lumière est déjà éclairée. L'éveil c'est éclairer l'ombre, où nous ne regardons pas, où nous n'avons pas vu, ce que nous avons ignoré. C'est éclairer notre ignorance.

Cela peut sembler paradoxal, mais, je l'espère, pas décevant, de dire que nous apprenons plus de nos erreurs. C'est là que nous ne voulons pas regarder, notre orgueil et notre vanité, les fondements de notre sens du moi, tout devient visible dans nos échecs. Mais le succès peut être encore plus dangereux, à mon avis, car il entraîne plus d'orgueil et de vanité. Alors, mettre au jour et transformer le côté sombre, le côté perdant, c'est cela la pratique pour moi ; apprendre de toutes choses, spécialement les choses que nous ne voulons pas voir, particulièrement celles que nous estimons inutiles ou sans valeur.

Cela m'a été confirmé pendant la retraite de cet hiver.

En hiver nous avons trois mois de retraite monastique. C'est un bon moment pour pratiquer et d'habitude c'est un moment de calme et de paix. Mais cette année, après un mois de retraite, j'ai eu une brève rencontre avec quelqu'un. Par la suite, je restais mal à l'aise ; peut-être pourrait-on dire que c'était de la colère. Ce n'était pas quelqu'un du monastère. Si cela avait quelqu'un du monastère, j'aurais pu leur en parler et nous aurions tiré cela au clair. C'était quelqu'un rencontré par hasard au cours d'une promenade, et qui est parti ensuite. Je ne pouvais même pas le poursuivre et tirer cela au clair. Alors, j'étais là, au milieu d'une retraite monastique, sans distraction, et il y avait cette chose. Je l'appelais « colère » pour pouvoir m'en occuper, et cette « colère » ne voulait pas disparaître.

Je trouvais perturbant d'avoir cette colère qui me harcelait au milieu de cet environnement monastique paisible. Et puis finalement, je m'y suis mis : je réalisai : « c'est une bonne opportunité pour apprendre ».

Je commençai à contempler cette irritation, à examiner ce qui arrivait. C'était une sensation physique déplaisante dans la région du cœur. Comme je la regardais, cette « colère » se changea subitement en quelque chose d'autre : « en rancune ». Cela me surprit, car la personne envers laquelle j'éprouvais de la rancune n'était même pas là ! Ce n'était qu'un souvenir, mon imagination. Alors, je considérais cette rancune pendant les deux ou trois jours suivants. Je compris qu'elle était due au fait d'avoir été mal compris. Cela remontait à quelque chose arrivé des décennies auparavant. Je commençais à la regarder, de façon ouverte, à la recevoir sans jugement. Ce faisant, cela commença à se dérouler. J'avais l'impression que cela se débattait tout seul.

Ce que j'avais pris pour de la colère s'avéra avoir un mécanisme complexe. Il m'apparut que c'était une série de choses.

Après la rancune, la peur apparut, peur de laisser cette rancune sortir, peur qu'elle n'explode, et peur de ce que l'autre personne pourrait faire si je la laissais sortir. La peur dura trois ou quatre jours. Sous la peur, il y avait de la frustration. Je passais trois ou quatre jours avec elle. Chaque jour ce sentiment que j'avais appelé « colère » se démêlait. Il commença à se démêler d'une façon presque mécanique. En se démêlant, il s'ouvrait. En s'ouvrant, il devint plus effrayant, parce qu'il n'avait plus de forme. Il devint plus nébuleux et il devint plus gros. Il devint plus gros que moi. Mais en se démêlant, il devenait moins solide et plus spacieux, et il avait plus de flexibilité en lui. Quand j'atteignis le sentiment de frustration, il semblait moins personnel. Il semblait plus universel. Ce démêlage dura ainsi quelques semaines. Puis un jour, je notai que ce n'était qu'une énergie sans couleur. Elle n'avait ni couleur, ni texture, ni émotion. Je ne pouvais dire s'il s'agissait de rancune ou de frustration, ce n'était qu'une énergie qui palpitait, une énergie sans couleur, bien qu'elle ne soit pas plaisante. Je pouvais voir que ce n'était pas moi, et cela me faisait peur. Au moins, avec la colère je pouvais dire : « Bon, d'accord, c'est moi ». Mais en se démêlant de plus en plus, elle se réduisit au niveau d'une sorte d'archétype. C'était une émotion basique, fondamentale. Et puis il n'y avait plus que cette énergie, palpitante. Une puissante énergie sans couleur ni direction. Je ne pouvais pas dire qu'elle m'appartenait. Je pouvais juste voir que c'était une force vitale. Et ce fut une révélation pour moi de voir que cette colère est une partie de notre être. C'est une expression de la force vitale. Bien sûr elle a été polluée par des influences négatives, dans ce cas mes propres trucs, ma frustration, ma rancune et ma peur. Mais à sa source ce n'est que la force vitale.

C'était effrayant à comprendre, parce que je n'avais pas de contrôle dessus. Avec la colère, j'avais un certain degré de contrôle : je pouvais me taire, ou la laisser sortir, mais ce truc, qu'est-ce que c'est ?

Par conséquent, il est important de travailler avec la colère, pas contre elle, parce qu'elle est une part de notre force vitale. Si nous essayons de travailler contre elle, c'est comme essayer de nous tuer nous-mêmes. C'est ce que font beaucoup de gens, ils essaient d'étrangler leur colère. Ils essaient de la stopper, et ils deviennent déprimés, pleins de rancœur, et frustrés parce qu'ils vont contre leur force vitale. Travailler avec la

colère ne veut pas dire la laisser s'échapper, mais travailler avec elle, être capable de s'accorder avec elle au niveau où elle est cette force vitale. Une fois que nous pouvons la voir d'une façon différente, elle prend un autre sens pour nous.

Je me rendis compte que lorsque je pensais que ce n'était que de la colère, certaines pensées venaient me gronder : « oh, tu ne devrais pas être en colère. Trente ans de méditation et tu es encore en colère ».

Mais quand elle est devenue une énergie, une énergie palpitante, alors toutes ces voix se sont tuées, parce qu'il n'y avait pas d'histoire associée. Il n'y avait pas d'histoire, pas de coloration, et aucun investissement personnel, car c'était simplement une énergie vitale.

C'est sûrement ce que le Bouddha nous disait, ne pas prendre les choses que nous voyons comme une expression de nous-mêmes, mais être conscients de ce que sont leurs véritables implications, de quelle est leur profondeur réelle. Souvent nous ne regardons que la surface, nous ne voyons pas vraiment quelle est la source. Si nous cultivons l'attention, la conscience, elles peuvent commencer à pénétrer au travers, à démêler les émotions telles que la colère.

La colère n'est pas quelque chose à étouffer ni à étrangler, mais quelque chose qu'il faut explorer et à laquelle il faut s'ouvrir, qu'il faut découvrir. Elle doit être transformée en quelque chose qui doit être éclairé. La pratique c'est éclairer cette qualité, ne pas la repousser au loin, ni essayer de l'étouffer ou de l'ignorer. La colère nous dit quelque chose à propos de nous-mêmes, que nous voulions l'entendre ou non. Nous devrions nous souvenir de l'enseignement d'Ajahn Chah, que « toutes les choses nous enseignent », et nous souvenir que les choses que nous n'aimons pas sont sans doute celles dont nous apprendrons le plus.

L'art de la méditation

Le titre de cette conférence est « L'art de la méditation ». J'espère que personne n'a pensé que cela allait être une exposition d'art présentée par des méditants ! Nous devons choisir un certain titre pour ces conférences, principalement pour situer des approches souvent bien différentes, parce qu'un sujet comme la méditation est extrêmement varié et qu'il comporte une gamme étendue de connotations.

J'aurais pu également nommer mon exposé « La science de la méditation ». Mais je pense que la plupart d'entre nous comprennent le mot « science » comme étant quelque chose de rationnel et s'appliquant plutôt de manière générale à des phénomènes extérieurs -- la science de la physique, de la chimie, etc. En utilisant le mot « art », je veux mettre l'accent sur l'aspect créatif de la méditation, et sur son aspect subjectif. C'est à nous qu'il incombe de faire quelque chose pour réaliser cet aspect, ce potentiel inhérent à chacun de nous. Beaucoup de personnes tendent à penser que la méditation est juste une technique, un certain exercice mental à faire et, par la suite, à appliquer dans notre vie quotidienne. Mais comme celle-ci est par définition très organique, dynamique et changeante, en agissant ainsi, nous manquons complètement la signification profonde de la méditation.

En ce qui concerne l'autre aspect du titre, « méditation », il faut tout d'abord dire qu'il en existe bien des définitions ! En fait, ce mot « méditation » est en lui-même déjà une très mauvaise traduction du terme original bouddhiste. Alors comme premier exercice de l'art de la méditation, nous allons oublier toutes les définitions du mot « méditation » que nous avons entendues ! En soi, cet exercice est l'un des premiers outils de l'art de la méditation. Pour s'en souvenir

facilement, nous l'appellerons « l'esprit du débutant ». Il s'agit, par exemple, d'abandonner toutes nos idées préconçues et tous nos souvenirs sur la méditation. Cet exercice est vraiment l'un des aspects les plus importants de l'art de la méditation. En abordant cette approche, j'évite d'être absolu en disant, par exemple, que vous DEVEZ faire ceci ou cela, mais plutôt que c'est la direction vers laquelle nous tendons. En fait, la méditation concerne la vie. Mais si je disais simplement : « La méditation, c'est la vie », cet exposé deviendrait très court ! Il s'agit d'abord d'essayer de donner à certains une compréhension intellectuelle du sujet. Cependant, tout ce que les mots peuvent apporter, c'est éventuellement une espèce de vision globale de ce que signifie la méditation en tant qu'art. Il faut relever d'autre part que, lorsque nous méditons, nous n'essayons pas d'atteindre un but préconçu ou de réaliser des attentes particulières. Nous nous efforçons de réveiller l'esprit pour être conscients des choses telles qu'elles sont. Ceci n'est possible qu'avec une attitude de débutant, répétée à chaque fois, parce que celui qui est un expert a déjà la tête pleine d'idées auxquelles il va s'accrocher. Quoi de plus naturel ! « Moi, j'ai appris ceci ; je sais cela, etc. !!! » Par contre, le débutant voit les choses d'une manière fraîche et nouvelle, comme un jeune enfant émerveillé, découvrant le monde pour la première fois. C'est cette attitude que nous nommons « l'esprit du débutant » et c'est ainsi que la vie est réellement.

Dans la vie quotidienne, nous traversons un grand nombre d'expériences fort diverses ; mais nous nous séparons d'elles lorsque nous commençons à les interpréter. La vie, c'est ce que nous expérimentons initialement -- et quand l'esprit se met à l'interpréter, il s'éloigne en fait de ce qu'est la méditation.

Un aspect également très important de l'esprit du débutant consiste à essayer de s'ouvrir, de découvrir et de voir les choses. Il s'agit de s'éveiller à nos idées préconçues, là où l'esprit est fermé, prétendant : « Oui, oui, je sais tout cela » ! En réalité, chaque expérience est parfaitement nouvelle ! Même quand nous revenons à la même place, il s'agit d'une expérience nouvelle, car les choses, en fait, ont changé ; de même que l'endroit et l'ambiance. La méditation, donc, s'efforce de réveiller notre faculté d'être conscient de l'expérience directe. C'est pour cette raison que l'esprit du débutant est très important, en ce sens que nous SOMMES des débutants. Nous PENSONS seulement être des experts.

Un autre aspect, très directement lié à cet « esprit du débutant », est l'attitude qui consiste à essayer d'amener notre attention au moment présent. Vous avez certainement tous entendu l'expression « ici et maintenant », si nous la considérons comme un idéal intellectuel, cela peut paraître magnifique. Mais lorsque nous la prenons comme thème de méditation, nous réalisons la difficulté d'en faire l'expérience. Par exemple, en ce moment-ci, combien d'entre nous sont-ils vraiment présents « ici et maintenant » ? Notre corps l'est, mais le sommes-nous également avec notre esprit ? Peut-être que certains d'entre vous sont en train de penser : « Oh, je dois bientôt partir, j'habite loin, il ne faut pas que je manque le train... » ; vous n'êtes donc pas vraiment « ici » avec nous ! Et qu'en est-il de « maintenant » ? Nous pouvons nous demander combien sont attentifs et écoutent vraiment ; nous entendons des mots, mais il se trouve bien souvent aussi une petite voix qui dit : « Ah, ça, c'est intéressant, ça, je savais déjà, ça, c'est stupide...!!! »

Ainsi, ces simples mots « ici et maintenant », si nous les examinons avec une approche intellectuelle, ne sont finalement ni philosophiques, ni psychologiques. Pourtant, lorsque nous essayons vraiment de les mettre en oeuvre, cela peut devenir la pratique d'une vie entière -- être « ici et maintenant ».

Dans la pratique de la méditation -- et, cette fois-ci, je ne parle pas de la méditation elle-même, mais de sa pratique (en fait, la méditation ne peut être pratiquée, mais seulement réalisée) --, il n'est pas vraiment important que nous soyons ou non en mesure de réaliser cet état de présence « ici et maintenant » ; mais c'est dans son exercice que nous découvrons ce qu'est réellement ce grand voyage de la méditation. Comme quand je vous ai demandé précédemment si vous étiez présents « ici et maintenant », je n'étais pas en train d'établir un jugement à ce propos, mais je tentais simplement de déclencher une certaine prise de conscience. Sommes-nous « ici » ? « Maintenant » ? Peut-être que nous le pensons, mais le sommes-nous vraiment ?

Lorsque nous observons ce processus, nous pouvons justement voir les choses qui nous empêchent de l'être.

C'est cela la pratique de la méditation ; ce qui nous donne la compréhension, la sagesse et la capacité de voir les choses telles qu'elles sont.

Peut-être que certains d'entre vous commenceront à remarquer que l'art de la méditation vise à mettre l'accent sur l'expérience TELLE QU'ELLE EST, alors que d'habitude, nous tendons à la déformer par nos idées ou nos concepts. Nous pensons que les choses sont comme ça, qu'elles devraient être comme ça ou pourraient l'être, mais rarement nous les voyons comme elles sont. Dans la pratique de la méditation, il est donc essentiel d'accentuer notre qualité d'attention et de conscience sur ce qui est simplement en train de se passer dans le moment présent. Encore une fois, ceci ne représente qu'un point important ; c'est une direction vers laquelle nous essayons de tendre, mais en aucun cas il ne s'agit d'un dogme absolu.

Le Bouddha a réalisé, comme chacun d'entre nous peut le faire, qu'il n'est pas des plus facile de simplement noter l'état d'esprit ou celui du corps. Il nous donna alors des moyens et des méthodes pour développer certaines qualités pouvant nous aider à réaliser cette conscience attentive. Ainsi, nous revenons à ce mot « méditation », qui n'est pas une bonne traduction en lui-même, comme je l'ai déjà dit auparavant. Le terme original bouddhiste signifie plutôt culture ou développement. Car ce que nous faisons avant tout est d'essayer de reconnaître, d'apprécier et, ensuite, de développer certaines qualités de l'esprit que chaque être humain possède en lui -- ces qualités sont de la plus grande importance dans la pratique spirituelle. La plus connue, par exemple, et qui est souvent prise à tort comme le vrai but de la méditation, est celle que nous appelons « le calme de l'esprit ». Il est probable que beaucoup d'entre vous ont entendu parler de la méditation en tant que tentative de réduire le stress et l'agitation quotidienne. C'est une des facettes de la méditation bouddhiste, mais très souvent, cet aspect particulier a été sorti de son contexte et redéfini par la suite comme LA manière de méditer (et nous sommes toujours en train de corriger ces mauvaises habitudes !). Les gens entendent parler de la méditation et s'imaginent parfois qu'il s'agit de quelque chose qui est proche du sommeil.

Cet aspect de « calme de l'esprit » fait certainement partie de la méditation bouddhiste, mais c'est seulement l'un de ses aspects et il doit être placé dans un contexte approprié. Par exemple, lorsque nous essayons de reconnaître la condition et la nature de ce corps et de cet esprit, il est utile de ralentir le processus mental. Si nous essayons d'observer la nature de l'esprit et si tout ce que nous voyons n'est qu'un enchevêtrement inextricable de pensées, d'idées, de souvenirs,

d'humeur et de sentiments, nous ne savons plus quoi observer ! Par contre, si le processus mental est ralenti, ne serait-ce qu'un peu, nous pouvons commencer à observer les composants de ce continuum de séquences mentales. C'est donc cet aspect de la méditation que nous associons à la réduction du stress, car nous pouvons considérablement réduire le nombre des complications et des phénomènes qui nous troublent d'ordinaire. Moins de complications et par là, donc, moins de confusion !

Dans la méditation bouddhiste, cependant, cet apaisement des séquences mentales, ce calme de l'esprit ne sont vraiment que des effets secondaires, le but principal étant ce que nous appelons en anglais « *collectedness* », c'est-à-dire en quelque sorte le « rassemblement », le « resserrement » de notre attention si dispersée d'ordinaire. Pour ce faire, nous choisissons un des nombreux objets du continuum mental et nous essayons d'y porter toute notre attention. De nos jours, ceci est facilement compris par la psychologie occidentale. Si vous répétez des mots simples, un mantra par exemple, et si vous les répétez encore et encore, ramenant sans cesse l'esprit à ce simple objet, alors il commence à devenir tranquille et calme. Mais cet aspect de quiétude et de calme, cette tranquillité spirituelle, n'est pas, je le rappelle, le but principal. L'objectif premier étant ce rassemblement de l'esprit autour de l'objet d'attention. Lorsque l'objectif est atteint, l'esprit est calme. Habituellement, notre attention se divise en une quantité de phénomènes psychophysiques -- nous pouvons voir, écouter, sentir, toucher, goûter et penser, tout ceci le temps d'un claquement de doigts ! Mais être capable de rassembler son esprit, de le tenir « là », démontre une grande adresse. Cette capacité confère force et puissance à la conscience ; elle l'aiguise et l'entraîne à se fixer sur un seul point, comme l'un de ces points qui brillent dans la salle de méditation.

Lorsque cette qualité de rassemblement est présente dans l'esprit, alors le calme y règne également, mais ceci n'est qu'une des faces de la culture de la méditation bouddhiste. Un très grand nombre de gens ont connu cet état de rassemblement et j'estime personnellement que les expériences d'unité et d'union sont en fait assez fréquentes, lorsqu'elles sont comprises dans leur contexte. Pourtant, et peut-être justement parce que ces expériences sont profondes et extrêmement puissantes, beaucoup les considèrent à tort comme des « réalisations religieuses » et, une fois vécues, ils se croient au bout du chemin ! Et même si l'on n'a

pas développé cette qualité de rassemblement de l'esprit, elle se produira d'elle-même de temps en temps, selon la loi des probabilités. Lorsque nous n'avons pas cultivé cette faculté de resserrement, une expérience psychique très puissante peut se produire lors d'un moment de concentration, mais elle disparaîtra aussitôt.

Il est bien connu que ceux qui ont des expériences de ce genre tombent ensuite dans une grande confusion, parce qu'il s'agit de phénomènes qu'ils n'ont pas développés et sur lesquels ils n'ont aucun contrôle. L'expérience a lieu, puis elle disparaît et ils s'étonnent : « Que s'est-il passé ? » Ceci peut même avoir un effet désastreux, car d'aucuns chercheront à recréer l'expérience, ajoutant de l'agitation à leur confusion.

Sur le plan de la pratique de la méditation bouddhiste, c'est un point important, une réalisation importante, mais dans le contexte approprié. Il ne s'agit au fond que d'un début. Quoi qu'il en soit, je pense que cela peut amener beaucoup de personnes à réaliser qu'il existe, en dehors de la confusion, d'autres états d'esprit possibles.

Le deuxième aspect de la méditation bouddhiste est ce que nous appelons « le développement de la conscience » ou « développement de la clarté d'esprit ». Parfois on utilise le mot de conscience, dans le sens de conscience attentive (en anglais : mindfulness ou awareness).

Par exemple, en essayant d'être vraiment présents « ici et maintenant », nous pouvons observer les phénomènes qui nous en empêchent. Nous remarquons que nous pouvons devenir conscients de notre « esprit baladeur » et de l'agitation du corps (qui demande à bouger). Voilà ce que nous révèle la conscience. Ce que le Bouddha a recommandé à chacun n'est pas de prendre conscience de lumières spectaculaires ni de musique céleste, mais simplement du corps, des sensations et des différents états d'esprit. Il a souligné l'importance d'une conscience attentive à ces aspects particuliers, car ce sont eux qui constituent l'être humain. Ils représentent la nature même de notre vie. Il s'agit donc là de l'aspect de la méditation qui nous mène vers la sagesse et la compréhension.

En associant ces deux qualités de rassemblement d'esprit et de conscience qui, bien que mentionnées séparément, n'en font qu'une (bien qu'il s'agisse de distinguer les étapes), nous obtenons une conscience rassemblée sur les différents aspects de notre vie. Cette conscience

devient ce que nous appellerons « l'investigation » (la conscience investigatrice). Nous commençons à examiner la nature même de notre propre vie. Ainsi, de la même manière que, pour un peintre, peintures et tableaux représentent la forme, pour la méditation, la forme... c'est la vie elle-même ! La vie est la forme !

Il est très probable que, si cet exposé avait eu lieu il y a dix ans, seuls deux ou trois auditeurs se seraient déplacés. Mais l'intérêt aujourd'hui s'est beaucoup développé et révèle donc une certaine motivation et, à mon sens, une certaine expérience également. Pourtant, même à ce stade d'expériences et de connaissances de la méditation, nous sommes encore très souvent menés par nos concepts et nos idées à son propos. Je pourrais donc dire que la plus grande partie de mon enseignement vise à aider les gens à se débarrasser de leurs idées préconçues, à « désapprendre » leurs concepts sur la méditation. Je ne porte là aucun jugement, il s'agit d'un fait ! À commencer par moi ! Je le fais encore. Je considère toutefois comme étant des plus utiles de souligner avec une grande force l'intérêt d'une approche expérimentale de la méditation. Évitez d'avoir de grandes idées ou des attentes particulières, mais simplement amenez cette qualité de conscience attentive dans chaque situation de la vie quotidienne, telle que vous les trouvez !

Cela paraît très simple, mais ça ne l'est pas. Un jour, je me suis pris d'intérêt pour la musique. À la deuxième leçon, le professeur frappa une touche du piano et me demanda la note. Je répondis : « Pardon !? » J'avais pensé que tout serait parfaitement simple ; j'avais lu des livres sur la musique et toutes ces petites notes noires sur ces lignes marrantes, mais, une fois interrogé à la leçon, j'étais incapable de faire le lien entre le son et la note. C'est pour cette raison que j'ai changé de cours. J'ai alors opté pour la psychologie et j'ai étudié comment les rats perçoivent les sons !

Mais au fond, c'est très simple. C'est vrai ! Ce que j'aimerais dire surtout, c'est que ces instructions pour la méditation sont vraiment extrêmement simples. À tel point... que nous pouvons à peine le croire. Nous les compliquons tellement ! Je me rappelle que, pendant mes cinq ou six premières années de méditation, mon esprit ne cessait de me répéter : « Alors, c'est tout !? Allez, il doit bien y avoir quelque chose d'autre ! » Mais c'est là que la vie et la méditation deviennent indissociables ; et nous sommes tous en vie... Nous nous interrogeons sur le sens de la vie ; nous n'en savons en fait pas grand-chose. Par contre, si nous

commençons à observer la nature de notre vie, nous découvrons que, pour la plupart d'entre nous, elle peut être définie comme étant la somme de beaucoup de complications à propos de rien. Il y a la vue, les sons, les odeurs ; il y a le goût, le toucher ; il y a la pensée -- et une quantité sidérante de complications à leur sujet !

Ce que je cherche à expliquer, c'est que cet art de la méditation est au fond l'art de vivre. Mais bien sûr, c'est l'évidence même de cette déclaration qui nous empêche de prendre toute la mesure de sa pertinence. Nous sommes aveuglés en son centre. La méditation est donc un moyen certain de créer un peu d'espace et de distance pour observer ce qu'est la vie. Par exemple, nous sommes souvent pris dans nos pensées ; nous commençons à penser à propos de certaines choses, alors que si nous pouvions juste observer -- , c'est un point essentiel de la méditation que de simplement observer -- nous observons la pensée comme étant pensée. Plutôt que d'ETRE la pensée, ou d'être en train de penser, nous OBSERVONS la pensée simplement en tant que pensée. Un jeu d'enfant !

Parfois, juste en observant le processus de la pensée, ce dernier s'arrête automatiquement. Nous réalisons à quel point nous sommes étourdis. Par exemple, en prenant le principe « ici et maintenant », nous pouvons voir combien de temps nous passons à spéculer sur le futur ; ou bien il y a tous ces souvenirs du passé, d'hier, d'avant-hier... Nous comprenons bien que ceci n'est pas « maintenant ». Penser à demain, se souvenir d'hier, pourquoi le faisons-nous ? Cela ne signifie nullement que nous devrions éviter de penser à demain ou de nous souvenir d'hier, mais la méditation nous permet de voir quand l'esprit s'envole vers le passé ou vers le futur. Cette observation s'effectue dans le moment présent. De plus, lorsque nous pensons à demain et parce que nos pensées ont un pouvoir certain sur les événements, nous le faisons en termes de « faire ceci », « faire cela ». Puis, le lendemain, tout est différent et nous sommes étonnés ou déçus. Nous pouvons bien reconnaître qu'il y a des choses à faire demain, nous pouvons préparer un plan général pour l'avenir, mais il faut aussi garder à l'esprit que RIEN n'est défini ni permanent. Il faut simplement le reconnaître. Nous pouvons envisager certaines possibilités, mais aucune n'est absolue. Ainsi, il n'y aura pas de surprise quand les plans changent. Peut-être que quelques-uns penseront : « Oh, je ne dois pas penser à demain ». Puis, un jour, vient le préposé aux impôts et il vous arrête parce que vous n'avez pas payé vos taxes ! Ce n'est pas aussi simple.

Comme dans toute autre forme artistique, les instructions paraissent toujours très simples. Mais quand vient le moment de les mettre en pratique, d'appliquer ces mots simples ou ces quelques phrases-clés à une situation de la vie quotidienne qui, elle, est réelle, organique et dynamique, il devient alors nécessaire d'être parfaitement conscient dans le moment présent pour en voir les effets.

Notre maître de méditation était très critique sur les différentes techniques de méditation. Ces techniques sont efficaces quand il s'agit par exemple de rendre l'esprit tranquille, conscient ou concentré. Le problème est qu'ensuite, la technique devient une habitude. Finalement, nous ne cessons de nous référer à cette habitude et cela revient à imposer une certaine rigidité structurelle à la vie. « La vie devrait se conformer à mes habitudes » ; alors, notre perception et nos relations avec la vie se font à travers ces habitudes ! Il existe cependant une très humble leçon que nous pouvons apprendre de la méditation : « La vie ne répond jamais à nos attentes ». Par conséquent, soit nous modelons les expériences de la vie selon nos habitudes, ce qui exige beaucoup d'adresse, soit nous pulvérisons nos habitudes.

Nous découvrons alors qu'il existe de nombreuses manières différentes de manipuler notre environnement, pour l'intégrer à nos propres habitudes, à notre propre façon de voir les choses. Et nous sommes perpétuellement déçus, continuellement frustrés. Certains parviennent très bien à cacher leurs émotions, mais, petit à petit, la déprime s'installe. Par contre, en apprenant l'art de la méditation, comme pour n'importe quelle autre forme artistique, nous pouvons profiter de guides et d'instructions. Identiques à de petits enfants qui apprennent à marcher, nous devons apprendre par nous-mêmes. Nous devons appliquer ces instructions dans notre propre vie, au milieu de nos propres expériences. Et ça, c'est la véritable pratique ! Nous utilisons les enseignements de base pour découvrir par nous-mêmes comment marcher. Dans le langage propre à la méditation, nous disons : apprendre à être conscients, éveillés et vivants, comme nous avons tous le droit de l'être. Le Bouddha nous encourage tous à aspirer à cette perfection humaine.

Tout au début, j'ai mentionné l'aspect créateur de la méditation et c'est ici qu'il intervient, car nous pouvons devenir en quelque sorte les créateurs de notre propre vie. Nous en sommes l'artisan, nous en faisons le moule. Cela ne signifie pas simplement que « je peux faire ce que je veux », mais il s'agit de comprendre dans notre vie les choses avec

lesquelles nous sommes en relation et auxquelles nous devons prêter attention. Exactement comme la nature même de ce corps ; nous devons d'abord savoir comment il fonctionne et, alors seulement, nous saurons l'employer avec talent. L'ultime créativité est de savoir qui vous êtes. Vous pouvez vraiment savoir ce qu'est votre vie. Vous la voyez alors comme un organisme créateur, qui croît et se développe ; quelque chose qui est réellement l'expression de la vérité.

Dans beaucoup d'autres formes artistiques, comme par exemple la poésie, la peinture ou la musique, nous recevons parfois des impressions de cette dimension. Elles réveillent en nous certains aspects cachés. Mais il n'existe que la pratique « religieuse » qui parvienne à réveiller tout le potentiel de créativité d'un être humain, d'une vie humaine. Nous avons la chance d'avoir de plus en plus « d'étudiants » en méditation et que ceux-ci aient plus de compréhension et d'expériences de ce qu'est véritablement la créativité.

L'histoire de la créativité de l'art de la musique, pour n'en mentionner qu'une parmi d'autres, est bien longue. Par contre, celle de la méditation est encore en pleine exploration. Les gens commencent seulement à comprendre de quoi il s'agit. La méditation est la forme artistique des siècles à venir. André Malraux déclarait : « Le vingt-et unième siècle sera religieux ou ne sera pas ! » Nous avons passé une longue période de l'histoire humaine à développer les formes extérieures de l'art ; mais durant les prochaines décades, les prochains siècles, ce sont les formes artistiques intérieures qui s'épanouiront. Ce qui d'ailleurs constitue le seul espoir de cette planète.

Finalement, la créativité extérieure et intérieure s'uniront pour être la parfaite et éloquente représentation d'une réalité éternelle et indivisible.

J'espère ainsi que vous aurez pu apprécier à quel point l'art de la méditation, quoique simple, est aussi extrêmement profond. Nous utilisons ces exercices simples et c'est à l'intérieur de ces simples choses que sont le corps et l'esprit, que nous pouvons réaliser la vérité ultime. J'espère avoir été capable de vous donner quelques idées et même un peu d'inspiration !

*Ce texte a été publié par les Éditions Dhammapala, Monastère bouddhiste
Dhammapala am Waldrand.*

*CH-3718 Kandersteg ; Suisse. COPYRIGHT (c) Éditions Dhammapala 1990. ISBN 3
905431 03 3*

La joie dans la pratique spirituelle

L'enseignement ci-dessous a été donné par Ajahn Tiradhammo le septième soir d'une retraite de 10 jours en Suisse. Les « 7 Facteurs de l'Illumination » dont il est question sont : l'attention, l'investigation, l'énergie, la joie, la tranquillité, la concentration et l'équanimité.

Quand la joie est présente, nous sommes prêts à découvrir de nouvelles choses – Si nous avons déjà décidé : « La vie est souffrance », alors nous n'allons pas chercher plus loin.

Dans la pratique spirituelle, nous pouvons parfois faire l'erreur d'assimiler la vie religieuse à une sorte d'auto-flagellation. Ou alors, nous sommes enclins à croire que cette pratique devrait aboutir à un genre « spécial » de pureté. Avec cette idée en tête, nous regardons en nous et, bien sûr, tout ce que nous voyons ne sont que des impuretés. Nous étant formé une idée de ce qu'est l'illumination, nous examinons notre propre esprit et nous y voyons juste le contraire : confusion et conflits.

Mais ce qu'il faut comprendre c'est que toutes les idées que nous avons concernant la pratique ne sont que des idées, seulement des idées...

Penser, par exemple : « Moi, je suis ici et le *Nibbāna* se trouve là-bas, je ne suis qu'un idiot aux idées confuses et le *Nibbāna* est toute pureté et profondeur » n'est qu'une projection de concepts.

En fait, dans la pratique réelle, illumination veut seulement dire être pleinement attentif et conscient de la confusion elle-même. La sagesse consiste à voir clairement son ignorance. Il ne s'agit pas ici de connaître

la sagesse, mais bien plutôt d'utiliser la sagesse pour connaître notre ignorance !

Toute la pratique de l'attention nous ramène à réaliser la vraie nature du fait d'être là, présent. Nous ne tentons pas de nous brancher sur une sorte de « Sagesse nibbanique » flottant quelque part dans l'espace et nous n'attendons pas non plus que la sagesse nous tombe dans les bras. Ce dont il s'agit c'est d'être conscient de la nature de la condition humaine telle qu'elle est.

C'est seulement à partir du moment où nous comprenons réellement ce qu'est la vie que nous pouvons commencer à la transcender. Si nous tentons de la transcender avant qu'en fait nous la connaissions, nous sommes seulement pris au piège de l'illusion.

Ajahn Chah avait coutume de dire : « Nous devons d'abord ramasser quelque chose avant de réaliser combien c'est lourd ». Nous rendre compte combien c'est lourd, c'est voir *dukkha*. C'est après avoir vu *dukkha* que nous pouvons lâcher-prise. Après avoir lâché prise, nous réalisons combien, en fait, c'est léger.

Ah ! Quel soulagement ! Et c'est ici que l'on parle de joie, ou *pīti* comme elle est appelée dans les « Facteurs de l'Illumination ».

Il existe différentes traductions du terme *pīti*, de même qu'il y a différentes sortes de joie. Hier, nous parlions de la manière dont, après avoir été motivé par *dukkha* pour chercher la Voie, nous arrivions à la confiance : c'est cette confiance qui, à son tour, conditionne la joie.

Ainsi, il y a ces différentes sortes de joie qui, dans la pratique spirituelle, naissent de différentes causes. Dans ma pratique personnelle, j'ai trouvé très utile d'y réfléchir, car il semble que l'importance et la fonction de la joie soient souvent perdus de vue lorsqu'on parle de développement spirituel.

Toutefois *pīti* n'est pas seulement le plaisir d'avoir une expérience agréable, mais c'est plutôt une expérience qui nous amène à plus d'ouverture dans la vie, à l'éveil. Quand la joie est présente, nous sommes prêts à découvrir de nouvelles choses. Par contre, si nous avons déjà décidé que « la vie est souffrance » et que nous la considérons comme un état misérable, alors évidemment nous n'allons pas chercher plus loin.

Regardez les enfants, comme ils observent et veulent constamment découvrir, la fascination qu'ils ont pour les choses. Il est triste de voir

comment nous, les adultes, sommes devenus tellement sophistiqués que nous ne prenons plus le temps de regarder les fleurs ou toutes ces choses de moindre importance... Nous fonctionnons à un niveau beaucoup plus conceptuel. Quand nous voyons une fleur, nous pensons immédiatement « fleur » et ensuite : « oui, je sais tout des fleurs, toute ma vie j'ai vu des fleurs et ça, c'est seulement une autre fleur ». En vérité pourtant, chaque fleur est unique : elle est là, à cet endroit, en ce moment, c'est cette fleur-là. La même chose se passe si, par exemple, nous pouvons vraiment écouter chanter un oiseau et entendre seulement le son de ce chant. C'est une chose toute différente que de penser : « Oh, voilà un autre oiseau en train de chanter ». Si nous écoutons vraiment, il y a seulement le son de ce chant en ce moment précis, en cet endroit, dans ces circonstances et il y a la conscience de savoir cela, il y a l'écoute. Voilà une réalité totalement différente du fait de penser : « un autre oiseau en train de chanter ».

Si nous ne faisons constamment que conceptualiser, le dialogue ou bavardage intérieur ne s'arrête plus : « tiens, un oiseau en train de chanter... une fleur là-bas, telle personne est en train de parler, si elle pouvait se taire... une bougie qui brûle », etc.

Et nous croyons tout savoir de la vie !

Tout ce que nous faisons, c'est seulement jongler avec des concepts dans nos têtes et tout ce qu'ils font, c'est de se déplacer d'un côté à l'autre du cerveau, émergeant de la mémoire pour être verbalisés et y replongeant ensuite. Si nous vivons avec seulement des concepts par rapport à la vie, il y a beaucoup de chances qu'elle devienne plutôt ennuyeuse avec toujours ce même rabâchage : « fleur, oiseau, arbre... »

Bien qu'il soit naturel que le langage nous permette d'apprendre, de comprendre et d'exprimer notre compréhension, beaucoup d'entre nous sont devenus prisonniers du langage.

La méditation nous donne l'occasion à présent d'amener un changement profond dans notre civilisation occidentale en essayant de comprendre à un niveau non conceptuel. La méditation nous permet de réaliser de manière directe la nature de toute expérience.

Ceux qui croient s'identifier totalement à travers les mots peuvent peut-être trouver cela menaçant, mais il est bien évident qu'il ne s'agit pas de se passer complètement des mots, nous devons pouvoir continuer à nous exprimer et il est nécessaire que nous puissions

communiquer. Mais nous devrions reconnaître que les mots que nous utilisons pour communiquer ne sont pas identiques à l'expérience que nous tentons de décrire.

Dans notre société actuelle, la part donnée au silence est tellement mince et les mots sont si bruyants et forts que souvent c'est seulement cela que nous entendons. Pourtant, c'est l'importance accordée au silence qui nous donne accès à une manière différente de communiquer.

Comme il est merveilleux d'être à nouveau un enfant et de ne plus être limité par les mots !

Au début, les enfants ne connaissent pas de mot pour désigner une fleur et ils demandent : « c'est quoi, ça ? » Alors, nous leur répondons : « c'est une fleur ». C'est vrai qu'ils doivent apprendre à communiquer, mais pourquoi n'essayerions-nous pas de répondre : « on appelle cela une fleur, mais ce n'est pas ce qu'elle est vraiment, elle est comme elle est, c'est sa nature et c'est parfait ainsi ». Connaître cet état de « simplement, comme les choses sont... », c'est connaître la joie. C'est cette joie qui peut faire revivre en nous tant de belles qualités qui se sont éteintes. À présent nous avons la clé secrète qui peut nous aider à nous libérer de nos habitudes.

Cette joie peut aussi être développée davantage, car au-delà de *pīti* ou joie spirituelle existe une qualité beaucoup plus stable appelée *sukha*. En général, on traduit *sukha* par bonheur, le contraire de *dukkha*, mais en fait ce n'est pas suffisant, car le bonheur momentané est comme un papillon qui vole de-ci de-là. Il n'y a certainement rien à redire à cela, mais bonheur ne traduit pas la qualité profonde de bien-être exprimée par *sukha*. À force d'avoir vécu tellement avec des concepts, notre vie est devenue ennuyeuse et des moments fugitifs d'excitation en sont venus à nous paraître importants.

Sukha, par contre, signifie : « tout est simplement parfait ». C'est un sentiment de calme et de bien-être qui imprègne notre corps et notre esprit tout entier. *Sukha* rend l'esprit paisible et non fragmenté, donnant une fondation solide pour *samādhi*, la concentration.

Mais revenons à présent à la joie : la joie est spontanée. Vous ne pouvez pas la concevoir à l'avance ni la créer : elle vient simplement dans le moment présent. Quand la joie est vraiment là, vous vivez dans le moment présent. Voir la joie ainsi devient un point de référence

précieux pour nous, car nous savons alors que, si nous vivons une joie véritable, nous sommes dans le moment présent et, inversement, si nous sommes réellement dans le moment présent, une joie authentique se manifeste.

Donc, tâchez de découvrir d'où vient la joie, voyez ce qui la maintient et ce qui la fait disparaître. En faisant cela, nous commençons à cultiver la joie comme un des « Facteurs de l'Illumination ». Elle devient une des qualités qui nous mènent à l'éveil.

*Publié par les Éditions Dhammapala en 1991
Am Waldrand CH-3718 Kandersteg, Suisse*

Table des matières

Approfondir sa pratique.....	9
L'art de la méditation.....	21
La joie dans la pratique spirituelle	31

DÉJÀ PARUS

Enseignements du Refuge

- N° 01 - Ajahn Khemasiri Les Refuges, les préceptes et les instructions de méditation
N° 02 - Ajahn Suriyo Le Noble Octuple Sentier
N° 03 - Ajahn Sumedho Entretiens sur le *Dhamma*
N° 04 - Ajahn Khemasiri Le non-soi
N° 05 - Ajahn Vajiro La Liberté
N° 06 - Ajahn Akincano À propos des cinq empêchements
N° 07 - Ajahn Khemasiri Entrer dans une nouvelle réalité
N° 08 - Ajahn Sucitto Les *saṅkhārā*

Textes choisis

- N° 01 - Ajahn Thiradhammo Approfondir sa pratique
L'art de la méditation
La joie dans la pratique spirituelle
N° 02 - Bhikkhu Bodhi Confiance
Partir des vues pour arriver à la Vision
Grimper jusqu'au sommet
de la montagne
Rencontrer les messagers divins
N° 03 - Sister Ariya Nani..... L'essence de la vie
Le jeu des agrégats
Vivre à l'ombre de *Mettā*
N° 04 - Bhikkhu Bodhi..... La co-production conditionnée
N° 05 - Bhikkhu Bodhi Qu'est-il arrivé au *Sangha* monastique ?
N° 06 - Ajahn Sucitto Incarnez l'Esprit
Discipline
La mort et l'amitié spirituelle
Le *kamma* et la méditation
La pleine conscience de la marche
Pūja
Au-delà de la limite
N° 07 - Ajahn Chah Les Moines de la Forêt
N° 08 - Bhante H. Gunaratana .. La méditation *vipassanā*
N° 09 - Ajahn Chah No Ajahn Chah
N° 10 - Ajahn Jayasaro Quelques enseignements

À PARAÎTRE

Enseignements du Refuge

Ajahn Candasiri Bonté et Bonheur : les bases
de la pratique spirituelle

Textes choisis

Thanissaro Bhikkhu Enseignements 1
Thanissaro Bhikkhu Enseignements 2
Ajahn Lee Dhammadharo Conserver le souffle à l'esprit,
Leçons en *samādhi*

Textes Choisis n° 1
Approfondir sa pratique
L'art de la méditation
La joie dans la pratique spirituelle
Ajahn Tiradhammo

Les Livrets du Refuge
proposent deux collections :

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

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

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par

Le Refuge

370, Chemin de la Fontaine de Fabrègues
13510 EGUILLES

Tél/fax : 04 42 92 45 28

Courriel : refugebouddhique@orange.fr

www.refugebouddhique.com