

Les Livrets du Refuge



# La méditation *vipassanā*

Banthe Henepola Gunaratana

Textes Choisis n° 8



# La méditation *vipassanā*

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](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.

## Bhante Henepola Gunaratana



Ordonné à l'âge de 12 ans à Kandy (Sri Lanka), le Vénérable Hénépola Gunaratana a reçu une formation de novice pendant huit ans et de bhikkhu (moine) pendant sept ans, avant de quitter le Sri Lanka en 1954 pour travailler en Inde avec les Intouchables.

Il arriva aux États-Unis en 1968 et devint Secrétaire Général honoraire de la Buddhist Vihara Society, monastère urbain de Washington, D.C., tout en obtenant un doctorat de philosophie à l'American University, où il exerça par la suite les fonctions de chapelain bouddhiste.

Depuis plus de quarante ans, il enseigne le bouddhisme et conduit des retraites de méditation dans l'Asie du Sud-Est, en Amérique du Nord, en Europe, au Mexique et en Australie.

On compte parmi ses livres *Mindfulness in Plain English*, Wisdom Publications (N.D.T. traduction française : *Méditation au quotidien - Une pratique simple du bouddhisme*, Robert Laffont et Marabout).

En 1988, le Vénérable Gunaratana est devenu Président de la Bhavana Society in High View (Virginie-Occidentale), centre où l'on encourage la méditation et la vie monastique.

La mise en page est de Jean-Yves Delarbre.

Les Livrets du Refuge

# La méditation *vipassanā*

Retraite organisée par Terre d'Éveil,  
au centre Kanshoji, à la Coquille, en France,  
du 12 au 20 mai 2007

Banthe Henepola Gunaratana

Traduit par Jeanne Schut

Textes Choisis n° 8

Ces pages sont le fruit de la transcription et de la traduction d'enseignements données par Bhante Gunaratana lors d'une retraite organisée par Terre d'Éveil, au centre Kanshoji, à la Coquille, en France, du 12 au 20 mai 2007.

La forme orale, avec ses imperfections et ses répétitions, a été maintenue pour que le texte bénéficie de son authenticité d'origine, et pour que la générosité, la bonté et l'humour de Bhante Gunaratana transparaissent autant que possible à travers ces lignes.

Puisse le fruit de ce travail bénéficier à tous ceux qui le liront.

Jeanne Schut



## La Méditation comme la Cité aux Six Portes

*(Récitation en pāli)*

Chers amis, vous entendez ces textes en pāli et vous vous demandez peut-être si je vais continuer dans cette langue ! Non, mais c'est la façon traditionnelle de commencer un enseignement dans la tradition bouddhiste *Theravāda*. Nous commençons par inviter les *deva* à venir écouter le *Dhamma* ; ensuite nous rendons hommage au Bouddha et puis nous récitons un texte sur un thème donné. Telles sont les trois étapes que nous suivons normalement avant de dispenser un enseignement formel.

C'est une très bonne chose d'inviter les *deva* en ce début de XXI<sup>e</sup> siècle. En effet, à cause de notre technologie, de notre philosophie, et de toutes les idées avec lesquelles nous vivons, nous avons chassé tous les *deva* de notre monde. C'est pourquoi le monde est surchargé de problèmes. Alors, nous invitons les *deva* à revenir et à prendre soin des problèmes de notre monde. C'est une chose en laquelle nous croyons beaucoup.

Dans l'enseignement que je vais donner aujourd'hui, il n'y aura pas de place pour des questions, mais si vous en avez, notez-les mentalement ou sur un papier et vous pourrez les poser les jours où nous aurons des sessions de questions-réponses.

Je voudrais commencer par évoquer une comparaison que le Bouddha a faite. Il s'agit d'une ville et cette ville a un maire – aujourd'hui nous dirions « un maire », mais autrefois on disait « le Seigneur de la cité ». Le maire est assis à un carrefour, au centre de la ville. Cette ville a six portes auxquelles sont postés des gardes. À chacune de ces portes

arrivent deux messagers venus voir le maire et chacun lui apporte un message. Les messagers viennent de toutes les directions – de l'est, du nord, de l'ouest et du sud. Donc chaque paire de messagers arrive à une porte et se trouve face à un garde. Là, tous deux demandent où se trouve le maire.

De son côté, le garde est intelligent et très bien entraîné, c'est un homme habile et plein de discernement, capable de distinguer qui il peut envoyer jusqu'au maire et à qui il doit refuser l'accès. Quand une personne lui paraît douteuse ou mal intentionnée, le garde la renvoie. Quand une autre lui paraît être porteuse de bonnes choses pour la ville comme pour le maire, une personne serviable et utile pour tous, le garde la laisse entrer et lui montre où trouver le maire.

La même scène se reproduit à chacune des six portes de la ville. Finalement, chaque paire de messagers arrive jusqu'au maire, lui transmet son message et puis tous repartent par où ils sont venus. Le maire, ayant reçu les deux messages d'égale importance de la part de chaque paire de messagers, les met en œuvre et parvient ainsi à se libérer lui-même, ainsi que la ville, de tout souci.

Le Bouddha a donné cette image pour expliquer la pratique de la méditation. Les deux messagers sont *samatha* et *vipassanā*, c'est-à-dire la méditation de la tranquillité et la méditation de la vision pénétrante. Les six portes de la ville sont nos six sens. La ville est notre corps. Le maire, le seigneur du lieu assis au carrefour, est notre conscience. Essayons maintenant de comprendre tout le sens de cette comparaison.

Une ville se compose de plusieurs éléments : elle est entourée de remparts (du moins à l'époque), elle a des rues, des maisons et des habitants – ce n'est pas une ville morte : elle vit, elle est très dynamique... tout comme notre corps avec sa conscience. C'est la conscience qui se trouve au centre de ce corps, tout comme le maire se trouve au carrefour du centre de la ville. Comme la ville habitée par des êtres vivants, le corps se compose de toutes sortes d'êtres vivants et de choses non vivantes. Les êtres vivants sont, par exemple, les plus minuscules parcelles de notre corps qui sont bien vivantes et actives en permanence. Nous pouvons donc dire très justement que ce corps est un corps vivant avec des millions d'éléments vivants à l'intérieur. Chaque cellule de notre corps est vivante et chaque cellule vivante est aussi en train de mourir. Il n'existe pas de cellule qui vive éternellement ; toute

cellule doit mourir pour que de nouvelles cellules puissent apparaître. Comme dans la ville : elle est habitée par beaucoup d'êtres humains, d'animaux, etc. qui sont tous actifs et qui participent tous à la vie de la cité.

Quant aux messagers – la tranquillité et la vision pénétrante – ils arrivent ensemble, ce qui signifie qu'ils sont d'importance égale. De nos jours on entend les gens parler de *samatha* et de *vipassanā* comme s'il s'agissait de deux écoles différentes. On fait une distinction entre les deux. Certains sont tellement férus de *vipassanā* qu'ils laissent entendre que la concentration de *samatha* est totalement inutile.

Quand le Bouddha a enseigné la méditation, il n'a jamais enseigné deux systèmes de méditation séparés parce que les deux fonctionnent toujours ensemble. Vous pouvez alors vous demander : « Comment les distinguer l'un de l'autre dans ce cas ? Qu'est-ce qui relève de la concentration et qu'est-ce qui relève de la vision pénétrante ? » S'il faut vraiment les distinguer, disons que *samatha*, la méditation de la tranquillité, permet de développer tout particulièrement la concentration. Si cette concentration est poussée à un très haut niveau, elle prend un nom différent du fait de la qualité de puissance qu'elle génère. Ce nom est *jhāna*.

Entre parenthèses, j'ajouterais, puisque cette retraite a lieu dans un centre de méditation zen, que le mot « zen » vient de cette racine *jhāna* – en sanskrit *dhyāna*, en chinois *chan* et en japonais *zen*. Dans la méditation zen, il est entendu que les personnes concentrent leur esprit sur un unique objet, de façon à obtenir une concentration très forte, très profonde. Si vous vous souvenez du Noble Octuple Sentier enseigné par le Bouddha, la dernière étape du sentier s'appelle « la concentration juste », *samādhi*, et cela se définit en termes de *jhāna*. En conséquence, *jhāna* est en quelque sorte l'aboutissement de la méditation.

L'autre aspect de la méditation s'appelle méditation de l'attention ou de la vision pénétrante. Celle-ci correspond à la septième étape de l'Octuple Sentier. On travaille cette méditation, on la développe pour voir l'impermanence, l'insatisfaction et le non-soi des cinq agrégats.

Mais le développement de l'attention ne prend tout son sens que lorsqu'il se combine avec la concentration, de même que la concentration ne peut se développer qu'à travers la pratique de l'attention. Donc ce dont on

entend toujours parler – la méditation de l'attention, la méditation de la vision pénétrante, *vipassanā* – ce sont des mots que nous utilisons mais il est bien entendu que cette forme de méditation n'est pas dépourvue de concentration.

Pour en revenir à notre comparaison, le Bouddha a dit que les deux messagers qui arrivent par chacune des six portes sont la méditation de la tranquillité et la méditation de la vision pénétrante et qu'ils viennent ensemble pour apporter un message de liberté.

Le gardien de chaque porte, extrêmement attentif et vigilant, représente *sati sampajañña* autrement dit l'attention doublée d'une claire compréhension des choses. L'attention filtre, l'attention distingue ce qui est bénéfique de ce qui ne l'est pas. Ensuite elle ne laisse pas ce qui est bénéfique s'éloigner ; elle l'invite à entrer, elle l'accepte. L'attention est donc ce qui permet de faire la différence entre le vrai et le faux.

Quant aux six portes de la ville, elles correspondent aux yeux, aux oreilles, au nez, à la langue, au corps et à l'esprit. La méditation de l'attention implique la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et la pensée. Quoi qu'il se produise au niveau de ces sens, c'est là que se situe notre terrain de pratique de l'attention. En général les méditants *vipassanā* se disent : « On s'assoit sur un coussin, on observe la respiration et voilà tout ce qu'il y a à faire pour pratiquer *vipassanā*. » Il est vrai que l'on commence par s'asseoir sur un coussin et par observer sa respiration, comme je l'ai dit ce matin, mais ce n'est pas tout. Ce n'est qu'une partie de la méditation de l'attention. Cette pratique est en réalité très dynamique et elle inclut tout. Tout ce que nous voyons, entendons, sentons, goûtons, touchons et pensons devient objet de méditation. En vérité, toutes ces choses que nous voyons, entendons, sentons, goûtons, touchons et pensons, sont marquées par les mêmes caractéristiques. Normalement, quand nous voyons un objet, nous nous laissons happer par son apparence extérieure, mais le seigneur de la cité ne reçoit pas ce message-là – cela signifie que la conscience devrait recevoir le réel message de ce que nous voyons. Et quelle est cette réalité, cette vérité ? C'est que, quoi que nous voyions, cette chose que nous voyons n'est pas permanente.

En d'autres termes, ce que nous avons vu disparaît immédiatement. Pour rafraîchir la conscience de ce que nous avons vu, il faut voir cette chose

à nouveau. Les images qui pénètrent notre esprit par les yeux ne restent pas dans l'esprit. Dès que nous fermons les yeux, l'image disparaît complètement et il faut les rouvrir pour que l'image réapparaisse. Tant que nous fixons le regard sur l'objet, celui-ci engendre de plus en plus d'images dans la conscience, mais dès que nous fermons les yeux, les images cessent de pénétrer dans la conscience. Tout ce qu'il reste, c'est un petit souvenir de l'image et, au fil du temps, ce souvenir lui-même va s'estomper peu à peu. Cela revient à dire que ce que nous voyons est impermanent.

Les objets extérieurs sont eux aussi impermanents, mais nous ne le voyons pas aussi clairement. Par exemple, on pense à quelqu'un que l'on a connu il y a longtemps et quand on le revoit des années plus tard, on se dit : « Je suppose que c'est lui mais comme il a changé ! » À une certaine époque, quand je vivais à Washington, j'étais très gros et ma tête était ronde comme un ballon de football ! Quelqu'un qui m'avait connu à cette époque est venu me rendre visite quinze ou vingt ans plus tard. Entre-temps mes cheveux avaient commencé à grisonner, mon visage avait maigri, j'étais devenu tout mince et cet homme m'a dit : « La dernière fois que je suis venu il y avait un jeune moine sympathique, bel homme, assez fort. Où est-il ? » J'ai répondu : « Il est mort... » (rires). Plus tard je lui ai dit : « C'était moi à cette époque-là. Maintenant je suis très différent. »

Ainsi, même les objets que nous voyons changent ; les images que nous amenons à l'esprit à travers les yeux changent ; les souvenirs que nous gardons après avoir vu quelque chose changent. Et il en va de même avec les sons que nous entendons : pendant que nous entendons un son il est vivant, mais, dès que nous nous bouchons les oreilles ou que nous n'y prêtons pas attention, le son disparaît. C'est très évident en ce moment même, n'est-ce pas ? Quand les mots sortent de mes lèvres, il y a un son ; quand le son ne passe plus par ces lèvres, ce son disparaît. Quand un son vient de la traductrice, pendant qu'il arrive, vous pouvez l'entendre et quand elle cesse de parler, ce son n'est plus là. C'est l'impermanence simple et évidente. Le son peut demeurer un certain temps sous forme de résonance ou de vibration, mais ensuite il disparaît complètement, même à l'intérieur.

Il en va de même pour les odeurs : pendant que nous reniflons, nous sentons l'odeur et ensuite l'odeur n'est plus là. Le goût que nous sentons quand nous mangeons ou buvons est présent pendant que nous mangeons

ou buvons, mais quand nous cessons de manger ou de boire, au bout d'un moment le goût disparaît. Et le toucher ? Nous touchons avec nos mains et notre corps. Nous faisons l'expérience du contact physique pendant que nous avons un contact, mais quand celui-ci cesse, nous n'éprouvons pas cette sensation. De la même manière, quand nous pensons à un objet, pendant que nous sommes en train de penser, cette pensée est animée dans notre esprit, mais dès que nous cessons de penser, elle n'y est plus.

Dans cette méditation de l'attention, nous devenons pleinement conscients de ce qui se passe pendant que cela se passe – ni avant, ni après. Cela signifie que nous ne pouvons faire l'expérience de l'impermanence que lorsque nous sommes vraiment en train de la vivre. Nous ne faisons l'expérience des sensations et des sentiments que pendant que nous sommes en train de sentir ou ressentir les choses. Ensuite, cette sensation ou ce sentiment n'est plus là. Voilà ce que signifie *vipassanā* avec *anupassanā*.

Vous avez déjà entendu le mot *vipassanā*. *Vipassanā* signifie « voir quelque chose avec l'esprit – avec l'œil intérieur – tel qu'il est en train de se produire ». *Passanā* signifie « voir », *anu* signifie « pendant que cela se produit ». Par exemple pour dire « aller » en pāli, on dit *gacchati* et si on suit celui qui va, on dit *anugacchati*. Quand quelqu'un est assis, on dit *nisīdati* et quand on s'assoit en même temps que cette personne, on dit *anunisīdati*. Quand quelqu'un dort, on dit *sayati*, et *anusayati* signifie : « dormir avec » cette personne. Donc, pour décrire une action que l'on fait en même temps que quelqu'un d'autre, on utilise le préfixe *anu*. C'est pourquoi *anupassanā* signifie : « voir les choses au moment où elles se déroulent ». C'est un mot pāli très beau. On utilise ce préfixe *anu* pour dire que l'on fait quelque chose en même temps qu'une autre chose ou que l'on voit les choses au moment où elles se produisent. En conclusion, pour pouvoir réellement pratiquer la méditation de l'attention, ces deux choses doivent aller de pair. Autrement dit, une chose doit être observée et vécue au moment où elle est en train de se produire.

Il y a une expression très courante en pāli qui dit : « *parimukham satim upatthapetvā, so sato va assasati, sato passasati* », c'est-à-dire : « En gardant l'esprit devant soi, inspirer et expirer. » « Avoir l'esprit devant soi » ne signifie pas qu'il doit être suspendu devant vous comme une carotte devant un cheval. Vous savez, il est étrange de constater que

certains méditants ont pris ces paroles à la lettre et suspendent quelque chose devant eux. Il y a un nouveau mouvement de méditation en Thaïlande où on suspend un cristal devant soi pendant la méditation en étant attentif et en gardant l'attention devant soi. Mais, du coup, l'attention... c'est ce qui est suspendu !

Vous savez, quand les gens ne connaissent pas le sens des mots, ils les prennent à la lettre. Il y a un exemple très connu à ce propos. Juste après son Éveil, le Bouddha alla à Bénarès et, en chemin, il rencontra un ascète du nom de Upekkhā. Upekkhā lui demanda où il allait et le Bouddha répondit : « Je vais à Kasi (l'ancien nom de Bénarès) pour battre le tambour du *Dhamma*. » Il a littéralement dit, en pāli : « J'y vais pour battre le tambour du *Dhamma*. » Eh bien, un moine japonais a pris ces paroles littéralement. Il a introduit un tambour dans sa pratique et, chaque matin, il sort en frappant sur son tambour tout en disant : « *Namu Myo Ho Ren Ge Kyo, Namu Myo Ho Ren Ge Kyo* ». C'est devenu une secte très célèbre au Japon maintenant ; elle s'appelle la secte *Nipponzan - Myōhōji*. L'un de ces moines a séjourné dans notre monastère et, tous les jours, il sortait dans la rue en frappant sur son tambour. Un jour je lui ai demandé : « Pourquoi jouez-vous du tambour ? » Et il a répondu : « Ne savez-vous pas que c'est ce que le Bouddha a fait ? » Ces mots que le Bouddha a utilisés comme une métaphore ont été pris littéralement et c'est ainsi que le tambour est apparu et qu'aujourd'hui c'est une des sectes japonaises du bouddhisme. Et dans cette secte on ajoute : « Quand on joue du tambour, quiconque entend le son de ce tambour atteint l'Éveil. » N'est-ce pas formidable ? Inutile de faire des efforts assis sur votre coussin ! Écoutez simplement le tambour ! Ou bien prenez vous-même un tambour et éveillez les autres ! C'est une secte qui existe aujourd'hui au Japon. Son chef s'appelle Fuji Guruji ; il est très célèbre, ce n'est pas un secret, mais je n'en parle que pour que les gens comprennent comment certaines métaphores sont prises littéralement.

De la même manière, « *parimukham satim upatthapetvā, so sato va assasati, sato passasati* » a été compris littéralement et les gens disent que l'attention doit être « devant ». Pour montrer que l'attention est devant, il faut qu'il y ait un objet, alors ils prennent un cristal qu'ils suspendent à un fil de nylon très fin et ils disent : « Vous voyez, l'attention est suspendue là. » Mais ce que cette phrase signifie réellement, c'est que nous devons être attentifs à quelque chose dans

l'instant présent. Ce n'est que quand quelque chose se passe, et seulement à ce moment-là, que nous pouvons être conscients de ce qui se passe vraiment – ni avant, ni après. L'impermanence n'est donc qu'une théorie, qu'un simple mot, tant qu'elle se situe dans le passé ou dans l'avenir. Par contre, elle est présente, c'est une réalité vivante, si vous l'observez au moment où elle est en train de se produire.

Dans la comparaison que nous avons utilisée, c'est le travail du bon gardien d'être très vigilant, conscient et zélé pour devenir pleinement conscient de ce qui est présent dans l'instant. Dès que nous devenons inattentifs, que nous ne sommes plus présents, les choses passent et nous n'en sommes pas conscients. Ensuite nous devons y penser pour les évoquer, mais quand on y pense, c'est trop tard. Nous devons être si vigilants, si attentifs, si vifs qu'il n'y ait rien entre ce qui est en train de se produire et notre présence d'esprit. Nous devrions pouvoir voir ce qui est réellement en train de se passer sans aucun obstacle.

C'est pour cela que je recommande toujours très fermement de ne pas utiliser de mots, d'étiquettes, de noms, de concepts ou d'idées. Accordez une attention pleine et entière à ce que vous vivez. Quand on colle un mot ou une étiquette sur un ressenti, l'esprit est piégé par l'étiquette, le concept ou le nom et, du même coup, il ne pourra plus saisir ce qui se trouve derrière le nom, l'étiquette ou le concept. Nous devons donc veiller à ne pas bloquer la vision de la réalité. Nous ne devons pas effacer la vérité de l'impermanence en mettant quelque chose comme des étiquettes entre ce qui se produit et notre conscience. Alors, essayez de ne pas utiliser de mots. Par exemple, quand vous marchez, au moment où vous soulevez le pied, n'allez pas dire : « Soulever, soulever, soulever. » Si vous vous contentez de mettre votre attention dans ce mot, l'esprit va se satisfaire du mot et il ne sera pas conscient du fait que vous soulevez le pied !

Dans l'image que le Bouddha a utilisée – la ville représentant notre corps tout entier, composé d'éléments, composé de nourriture, de liquides et de milliards de particules, de cellules qui sont dans un état de flux constant, changeant tout le temps – tout ce que nous avons à faire à tout moment, c'est accorder notre attention à tous les aspects du corps. Nous commençons avec la respiration parce qu'elle représente l'ensemble, le champ tout entier des activités. Comme la respiration est



très active, qu'elle a un mouvement, elle est représentative de l'impermanence.

Vous savez, quand on est très attentif à la respiration, on constate que tous les cinq agrégats sont contenus dans la respiration. Quels sont les cinq agrégats ? La forme, les sensations, les perceptions, les pensées et la conscience.

1) La respiration est une forme parce qu'elle se compose d'éléments. Tout ce qui se compose d'éléments est une forme et la respiration contient l'élément terre, l'élément air, l'élément eau et l'élément feu. Donc la respiration est une forme.

2) La respiration est une sensation : quand nous inspirons et expirons, nous sentons le souffle. Nous sentons quand il est long et quand il est court ; nous sentons le contact avec les narines, nous sentons le passage dans les poumons. Nous sentons tout cela. La sensation est donc bien là, dans la respiration.

3) Nous percevons également la respiration et la sensation mentalement.

4) Nous respirons volontairement pour connaître toutes ces choses. Il y a donc bien intention ou volition.

5) Enfin, nous respirons consciemment, donc la conscience est aussi incluse dans notre respiration.

Les cinq agrégats sont bien présents. Si, sans utiliser le moindre mot, vous portez toute votre attention à votre respiration, vous pouvez les voir changer constamment tous les cinq : la respiration change, les sensations changent, les perceptions changent, l'intention change et la conscience change.

Donc, le gardien des portes est là, sous nos narines, et ce gardien, cette attention, cette conscience, sait qu'il ne faut pas coller de mots ou de concepts qui empêcheraient de voir la réalité de l'impermanence des formes, des sensations, des perceptions, etc. C'est pourquoi le gardien, l'esprit très habile ou l'attention, laissera tomber les étiquettes et les mots et se posera tout entier sur la respiration, observant simplement l'air entrer et sortir.

Prenez n'importe quel exemple, que vous soyez en train de voir, d'entendre, de sentir, de goûter, de toucher ou de respirer, vous retrouverez toujours la même caractéristique d'impermanence. Certaines de ces expériences seront très belles, très agréables, mais

malheureusement elles ne demeureront pas et vous serez déçu – c'est la caractéristique de l'insatisfaction. Et comme vous n'avez aucun contrôle sur tout cela dans la mesure où vous ne pouvez pas garder ce qui est agréable ni éloigner ce qui est désagréable parce que tout se produit naturellement, comme il n'y a aucun moyen de maîtriser la moindre de ces choses, nous disons qu'il n'y a pas de « soi » permanent pour contrôler tout cela.

Mes amis, je crois que nous allons en rester là pour cet après-midi. Ce n'est qu'une introduction ; nous continuerons dans les jours qui viennent à clarifier le sens de notre pratique et j'essaierai de rendre cela aussi simple que possible.

## Les Quatre Fondements de l'Attention

Je voudrais continuer cette série d'entretiens sur l'attention. Hier nous avons parlé de la définition de la méditation sur l'attention – ou *Vipassanā* – et le but de la pratique de cette méditation. J'ai dit qu'il y avait cinq buts :

- purifier les idées et les opinions;
- dépasser le chagrin et les lamentations;
- dépasser la souffrance et la déception;
- s'engager sur le Noble Octuple Sentier;
- réaliser le *Nibbāna*.

J'ai également dit que c'est la seule voie directe pour atteindre ces cinq buts. Il n'y a rien de plus direct que de regarder son propre corps, ses sensations, ses perceptions, ses pensées et sa propre conscience. Et quand nous regardons ces éléments – appelés « les cinq agrégats » – nous les regardons à travers le vécu de nos expériences. Ces expériences se produisent au moyen des yeux, des oreilles, du nez, de la langue, du corps et de l'esprit. On les appelle « les six portes ».

Vous savez à quoi servent les portes, n'est-ce pas ? On ouvre une porte pour entrer et sortir. Eh bien, c'est exactement ce qui se passe quand nous ouvrons les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit. Quelque chose qui est à l'intérieur de nous va sortir par ces six portes, et quelque chose d'extérieur à nous va entrer par ces six portes.

Que sort-il de ces six sens ? Notre désir, notre aversion et notre ignorance. Et, une fois sortis, ils reviennent en rapportant encore plus d'avidité, d'aversion et d'ignorance. Par contre, si la générosité, l'amitié, la compassion, et la joie empathique sortent, elles rapportent

générosité, amitié, compassion, et joie empathique. Dans tous les cas, quand on manifeste de la gentillesse, on reçoit de la gentillesse. Prenez n'importe quel exemple : quel que soit le sentiment qui sort de nous, il nous revient doublement, fortifié et très puissant. Nous pouvons voir tout cela se produire directement sans passer par les mots. C'est pourquoi, quand des saletés veulent entrer, nous devons absolument fermer la porte. C'est ce qui s'appelle la discipline.

Hier j'ai parlé des cinq formes de discipline :

- la patience;
- la persévérance ou l'effort;
- l'attention;
- la sagesse;
- la moralité ou sīla, c'est-à-dire observer certains principes de

moralité : les Préceptes.

Nous pouvons faire tout cela en entraînant notre attention.

Donc la première étape, dont nous avons parlé hier, consiste à utiliser notre respiration comme objet de méditation et à accorder une attention claire et pleinement consciente à notre respiration. Une attention claire et consciente, c'est une attention impartiale, équanime, non verbale et non conceptuelle. Une telle attention permet de voir le corps en tant que corps – « le corps dans le corps » – et « les sensations dans les sensations ». C'est de cela que nous allons parler aujourd'hui.

Dès que nos sens se portent sur un objet extérieur et qu'ils entrent en contact avec cet objet, il y a ce que l'on appelle un « contact pur ». Pour qu'il y ait contact, il faut qu'il y ait un organe sensoriel, un objet sensoriel et une conscience sensorielle. Quand un sens entre en contact avec un objet sensoriel, il se produit une sensation. Si l'objet est perçu par les sens comme agréable, une sensation agréable apparaît. Si l'objet est perçu par les sens comme désagréable, une sensation désagréable apparaît. Si l'objet est perçu par les sens comme neutre, une sensation neutre apparaît.

En méditation, quel que soit le type de sensation qui apparaisse, nous portons toute notre attention sur cette sensation à l'instant même où elle apparaît. L'attention claire et consciente peut nous montrer exactement quelle sensation est apparue dans notre esprit et, à ce moment précis, nous lui accordons toute notre attention.

Par exemple, si du fait d'un contact avec un objet agréable, une sensation agréable apparaît, nous sommes conscients de cette sensation agréable à ce moment-là. Mais si, au moment où le contact se fait avec un objet agréable, il y a un sentiment d'avidité, de désir ou d'attachement qui apparaît, cela prouve que nous ne sommes pas attentifs. À ce moment-là, très rapidement, nous allons nous laisser emporter par cette sensation agréable. C'est exactement ce qui nous arrive tout le temps. C'est de cette manière que notre avidité, nos désirs, notre convoitise nous fourvoient tout le temps. Donc, être clairement attentif à une sensation, cela signifie la voir, voir qu'elle est agréable par exemple, mais sans essayer de nous y attacher. Ce n'est pas très facile, mais cela devient plus simple quand on entraîne l'esprit encore et encore – et cela commence avec la méditation assise parce que, quand nous sommes assis en méditation, nous n'ouvrons pas les yeux.

Comme je l'ai dit plus tôt, le mot *Vipassanā* signifie littéralement « une façon de voir très spéciale ». Et qu'a-t-elle de spécial ? Ce qu'elle a de spécial, c'est que l'on voit sans ouvrir les yeux. D'ordinaire on ouvre les yeux pour voir les choses. La manière « spéciale » de voir les choses est de le faire en fermant les yeux. C'est pourquoi on appelle cela une vision « très spéciale ». Nous nous entraînons précisément pour voir sans ouvrir les yeux !

Mais que peut-on voir quand on ferme les yeux ? Que voit-on ? On voit l'intérieur. On se voit à l'intérieur de soi. Ce que nous voyons, c'est la forme de notre corps, nos sensations, nos perceptions, nos pensées et notre conscience. Pour voir nos perceptions, avons-nous besoin d'ouvrir les yeux ? Pour voir nos sensations, avons-nous besoin d'ouvrir les yeux ? Et quand nous voulons voir nos pensées, nous ne sommes pas non plus obligés d'ouvrir les yeux. Quand nous voulons voir notre conscience, nous n'avons pas envie d'ouvrir les yeux. Ainsi donc, sans ouvrir les yeux, nous pouvons contempler notre corps, nos sensations, nos perceptions, nos pensées et notre conscience.

Dans la définition que j'ai donnée de la méditation *Vipassanā*, j'ai dit que c'est un entraînement de l'esprit pour obtenir une conscience préconceptuelle de l'impermanence, de l'insatisfaction ou de la souffrance, et du fait que les cinq agrégats ne contiennent aucun « soi » personnel. Quand nous fermons les yeux, nous pouvons donc voir l'impermanence de nos sensations, de nos perceptions, de nos pensées et

de notre conscience. Nous pouvons faire l'expérience de l'aspect insatisfaisant de l'existence quand nous fermons les yeux. Nous pouvons faire l'expérience du non-soi quand nous fermons les yeux.

Donc quand nous disons « voir les sensations dans les sensations », cela signifie qu'il y a des sensations agréables, des sensations désagréables et des sensations neutres et que, quand nous avons une sensation agréable, nous n'avons pas de sensations désagréables ou neutres. Donc quand une sensation agréable est présente, nous sommes conscients d'une sensation agréable présente. Quand une sensation désagréable apparaît à cause d'un contact sensoriel avec un certain objet, nous devenons conscients de cette sensation désagréable et, à ce moment-là, nous ne faisons pas attention à une sensation agréable ou neutre : nous faisons attention à une sensation désagréable.

En général une sensation désagréable s'accompagne de ressentiment, de colère. C'est ce que l'on appelle « les tendances sous-jacentes ». De même que les sensations agréables ont une tendance sous-jacente de convoitise ou d'avidité, les sensations désagréables ont une tendance sous-jacente de ressentiment ou d'aversion. Si nous permettons à ces tendances sous-jacentes de devenir proéminentes dans la situation, cela prouve que nous ne sommes pas présents et attentifs. Mais nous pouvons isoler nos sensations désagréables en tant que sensations désagréables sans éprouver de sentiment d'aversion et c'est ainsi que nous sommes attentifs à une sensation désagréable. Dès que nous permettons à la tendance sous-jacente de ressentiment de se surimposer à la sensation, nous perdons notre attention.

Quand une sensation neutre apparaît, nous portons notre attention sur cette sensation neutre. Quand nous sommes attentifs à une sensation neutre, nous ne sommes pas attentifs à une sensation agréable ou désagréable. Nous sommes attentifs à une sensation neutre en toute conscience et nous ne permettons pas à la tendance sous-jacente de neutralité de dominer la sensation. Qu'est-ce que la tendance sous-jacente de neutralité ? C'est la confusion, une confusion qui vient du sentiment de ne pas pouvoir identifier la sensation. Et c'est là que les gens peuvent se dire : « Ah ! Voici mon âme ! » parce qu'ils pensent que leur âme ou leur soi est quelque chose de neutre. Alors quand une sensation neutre apparaît, ils ont tendance à l'associer avec une âme ou un soi. Si cette idée ou ce concept prédomine au moment où se produit

un contact sensoriel avec quelque chose de neutre, on perd l'attention directe à la sensation neutre.

Pour éviter cette perte d'attention, le Bouddha a dit : « Quand une sensation apparaît, soyez conscients de cette sensation parmi toutes les sensations. » Faites bien attention à la formulation : faire attention à la sensation parmi les sensations. Cela signifie : parmi de nombreuses sensations, vous isolez cette sensation particulière qui apparaît dans l'instant. Quand nous avons parlé de « porter l'attention sur le corps dans le corps », je vous ai dit que cela signifiait isoler un aspect particulier du corps parmi ce corps plus vaste. Tout cela est une introduction, je donnerai davantage de détails plus tard.

La troisième étape, c'est « voir l'esprit dans l'esprit ». Y a-t-il beaucoup d'esprits ? Dois-je isoler un esprit ? Nous ne pouvons pas dire qu'il y ait beaucoup d'esprits. Quand nous sommes attentifs à l'esprit, cela veut dire que nous portons notre attention au contenu mental de l'esprit. Il y a beaucoup de choses contenues dans le mental et donc quand nous sommes attentifs à l'esprit, nous isolons un état mental particulier qui se présente à ce moment-là. Par exemple, si l'esprit est envahi par l'avidité — il y a beaucoup de souillures mentales possibles — à ce moment-là, nous sommes simplement conscients de l'esprit avide en tant qu'esprit avide. Et quand l'esprit est tout à fait libre de convoitise, plein de pensées de générosité, à ce moment-là, nous prenons conscience de ces pensées de générosité. Il n'y a rien à faire de spécial, il suffit d'être attentif à la nature de l'esprit à ce moment précis.

Puis : « Voyez le *Dhamma* dans les *dhamma*. » Bien sûr, il y a beaucoup de *dhamma* et, par conséquent, il est facile d'isoler un *dhamma* après l'autre. En fait, le mot « *dhamma* » est très difficile à traduire, quelle que soit la langue, pour donner sa pleine signification. Plutôt que d'en donner plusieurs définitions différentes — ce qui ne ferait que créer de la confusion dans l'esprit — je préfère l'utiliser tel quel, en pāli, et l'expliquer.

Dans cette section du *Sutta*, on parle de plusieurs groupes de *dhamma*. L'un de ces groupes s'appelle « les obstacles » ; ils sont au nombre de cinq. Nous expliquerons plus tard les autres catégories (c'est-à-dire les cinq agrégats d'attachement, les six sens, les sept facteurs d'Éveil et les quatre Nobles Vérités). Pour l'instant, rappelez-vous simplement que ce

sont des groupes. Donc le premier groupe s'appelle « les obstacles »<sup>1</sup>. Un *dhamma* qui est un obstacle majeur, par exemple, est le doute. Quand le doute apparaît dans l'esprit, le Bouddha nous dit de devenir simplement attentifs au doute, de sorte que nous ne faisons pas attention aux autres aspects du *Dhamma*. Ainsi, « voir le *Dhamma* dans les *dhamma* » signifie isoler un aspect du *Dhamma* après l'autre. Tout cela est vraiment beau parce que nous entraînons notre esprit à être attentif à ce qui se produit à tout moment.

Il y a quelque chose qui crée beaucoup de confusion chez les méditants. Je voudrais vous proposer ma façon de comprendre cet aspect particulier. Dans le milieu bouddhiste, on entend souvent dire : « Quand vous lavez la vaisselle, soyez attentifs à laver la vaisselle. » Cela signifie que vous portiez toute votre attention sur les choses que vous lavez. Mais n'est-ce pas ce que font les laveurs de vaisselle dans les restaurants ? Ils sont bien obligés de porter toute leur attention sur ce qu'ils lavent. S'ils laissent des saletés sur les plats, ils auront des problèmes : ils seront réprimandés par leur patron ou par le responsable de l'hygiène. Mais cela signifie-t-il que les laveurs de vaisselle des restaurants pratiquent l'attention ?

Et quand on travaille dans une chaîne d'assemblage, on doit aussi être très attentif à ce que l'on fait. Cela signifie-t-il que tous les travailleurs sur les chaînes de montage pratiquent l'attention ? La façon dont le Bouddha nous entraîne à être attentifs est tout à fait différente.

Encore un exemple. Quand vous voyez un beau tableau accroché à un mur, vous y portez toute votre attention. Vous admirez ce beau, ce merveilleux tableau et vous vous dites : « Je me demande qui a peint ce tableau. Combien de temps a-t-il fallu pour le réaliser ? Comment s'appelle l'artiste ? Depuis combien de temps peint-il pour être capable de cela ? etc. » Vous ne faites que regarder le tableau, vous êtes complètement absorbé par sa beauté. Est-ce l'attention dont nous parlons ?

L'attention dont parle le Bouddha est tout le contraire. Comme je l'ai dit, on commence par fermer les yeux. Si après avoir fermé les yeux, on

---

<sup>1</sup> Ces cinq obstacles sont : 1) le désir sensuel ou l'avidité ; 2) la malveillance ou la colère ; 3) la torpeur des facultés mentales ; 4) l'agitation ou le regret et l'inquiétude ; et 5) le doute sceptique.



se rappelle quelque chose que l'on a vu ou pensé, on ne s'en saisit pas. On est attentif à ce qui se passe dans l'esprit à cet instant.

L'attention, ce n'est pas entraîner les yeux à voir des objets, c'est entraîner l'esprit à voir ce qui se passe à l'intérieur – parce que c'est l'esprit qui est la source de tous nos problèmes. Mais l'esprit est aussi à la source de toutes sortes de choses merveilleuses et bénéfiques. Donc cet entraînement à l'attention consiste à prendre conscience de tous nos états mentaux.

Je vous ai dit tout à l'heure que, quand il y a un contact sensoriel avec un objet sensoriel, c'est-à-dire dès que nous voyons, entendons, sentons, touchons ou pensons quelque chose, notre attention va immédiatement se porter sur ce qui se passe entre l'organe des sens et l'objet. Et ce qui se passe, en réalité, c'est que notre perception de l'objet change. Notre état d'esprit change, nos sensations changent, nos pensées sur la situation changent et nos réactions changent. C'est comme cela que nous voyons l'impermanence. D'une manière à la fois très profonde et très subtile, les choses changent tout le temps. Comme je l'ai dit plusieurs fois, l'un des facteurs qui ne change jamais dans la méditation *Vipassanā*, c'est voir l'impermanence.

Quand nous lavons la vaisselle, nous devons regarder l'esprit, le corps, les sensations, les pensées : comment tout cela change pendant que nous lavons la vaisselle. Laver la vaisselle, mes amis, est une action tout à fait mécanique et, pendant que nous faisons cette activité mécanique, nous pouvons voir, dans notre esprit et dans notre corps, comment nous nous sentons, comment nos sensations changent, comment nos perceptions changent, comment nos attitudes changent, etc. Donc l'entraînement à l'attention ne signifie pas faire les choses mécaniques de manière plus parfaite mais entraîner l'esprit à voir l'impermanence à tout moment.

Il y a trois phrases très belles que je voudrais expliquer. Elles ont souvent été mal comprises et cela est valable aussi bien pour l'attention au corps que pour l'attention aux sensations, l'attention à l'esprit et l'attention aux *dhamma*. Nous allons prendre l'un de ces éléments pour illustrer ce point.

La phrase en pāli est :

*Samudayadhammānupassī vā kāyasmi viharati,*

« Soyez attentifs à l'apparition du corps, »

*Vayadhammānupassī vā kāyasmi viharati,*

« Soyez attentifs à la disparition du corps, »

*Samudayavayadhammānupassī vā kāyasmi viharati.*

« Soyez attentifs à l'apparition et à la disparition du corps. »

Voyez-vous une différence ? D'abord, il est dit : « Soyez attentifs à l'apparition du corps », ensuite : « Soyez attentifs à la disparition du corps », et enfin : « Soyez attentifs à l'apparition et à la disparition du corps ». On dirait qu'il n'y a pas de différence et que la troisième partie n'est que la combinaison des deux premières.

En réalité c'est un *Dhamma* très profond, c'est pourquoi beaucoup de gens ne le comprennent pas. Cela paraît tout à fait ridicule de dire : « Soyez attentifs à l'apparition, à la disparition, puis à l'apparition et la disparition du corps. » En apparence, cela n'a pas de sens. Pour le comprendre, il faut que nous comprenions la définition que le Bouddha donnait du mot « *saṅkhāra* ». Que sont les *saṅkhāra* ? Encore un mot difficile à expliquer mais je vais être concis : c'est « tout ce qui apparaît à partir de causes et de conditions. » Rappelez-vous bien cela : tout ! Tout ce qui apparaît à partir de causes et de conditions est appelé *saṅkhāra*.

Le Bouddha a prononcé à ce propos des paroles en or — si on s'en souvient ! « *Bhikkhu*, les *saṅkhāra* ont trois caractéristiques. L'une est que l'apparition est visible, l'autre que la disparition est visible et la troisième que ce qu'il y a entre l'apparition et la disparition est visible. »

Cela signifie qu'il y a une apparition, qu'il y a une disparition et qu'il y a quelque chose entre les deux qui apparaît et disparaît très rapidement. Cela signifie que quelque chose apparaît tandis que quelque chose apparaît et disparaît. C'est ce que l'on appelle « les trois moments » : le moment de l'apparition, le moment du pic et le moment de la disparition. Le moment de l'apparition est visible, le moment de la disparition est visible et le moment du pic a aussi sa propre apparition et disparition. Autrement dit, il n'y a pas un seul moment où le processus s'arrête. Les *saṅkhāra* sont toujours dans un état de flux, en mouvement et ce mouvement continu est divisé en ces moments infiniment minuscules.

Le Bouddha a donc dit : « Soyez attentifs à l'apparition du corps, soyez attentifs à la disparition du corps et soyez attentifs à ce qui se passe entre l'apparition et la disparition. » Même un petit moment minuscule

comme cela, entre l'apparition et la disparition, a ses trois temps d'apparition, de pic et de disparition. Vous savez, quand on est vraiment attentif, très présent, quand on porte une attention totale à ce que l'on vit, on peut faire l'expérience de ces trois moments. C'est ce que le Bouddha a dit : « Posez votre attention devant vous quand vous inspirez et expirez. » Tout cela se passe juste devant nous en un instant. Quand le Bouddha dit « devant », cela ne veut pas dire « devant » dans le sens spatial, mais « devant » dans le sens temporel, c'est-à-dire dans l'instant présent.

Je ne sais pas si j'ai clarifié les choses ou si, au contraire, j'ai soulevé plus de confusion. En tout cas, c'est exactement ce que cela signifie. Mais ce n'est qu'une introduction. Ensuite, le Bouddha a dit : « Soyez attentifs à ce qui apparaît, à ce qui disparaît et à ce qui se passe entre l'apparition et la disparition, et soyez attentifs au fait que ce corps existe pour nous permettre d'obtenir la connaissance et l'éveil de la conscience. Pour rien d'autre. »

Généralement, les gens pensent que ce corps est fait pour en retirer du plaisir, mais le Bouddha voyait les choses tout autrement. Il a dit : « Ce corps existe pour nous permettre d'obtenir la connaissance et la vision claire. » La connaissance c'est l'attention, la conscience de l'impermanence et de l'insatisfaction. La vision pénétrante c'est la libération. En utilisant l'impermanence, la souffrance et le non-soi en tant que moyens, nous apprenons à nous libérer de la souffrance.

La phrase suivante dit : « Le méditant attentif ne s'attache à rien dans le monde. » Et aussi : « Nous devons nous battre contre Māra. » (Māra n'est pas tout à fait le Satan du Christianisme ; il représente des états mentaux négatifs très puissants.) Dans cette méditation, nous nous battons contre Māra pour nous libérer de tous les *kilesa*<sup>2</sup>. Le Bouddha a dit : « Combattez Māra en utilisant votre sagesse comme une arme. » Quand nous nous battons contre Māra et que nous utilisons notre sagesse, nous nous battons pour nous libérer de ces états négatifs de notre esprit.

En général, quand nous nous battons, nous gagnons quelque chose. C'est pour cela que nous nous battons, n'est-ce pas ? Nous nous battons toujours pour obtenir quelque chose. Nous nous battons contre un pays, pour le capturer, pour le coloniser. Nous nous battons contre quelqu'un

---

<sup>2</sup> « Pollutions », imperfections, obstructions qui font obstacle à la progression sur la Voie.

pour défendre nos intérêts, nos idées, nos croyances, nos opinions. Quand on s'est battu, on a gagné quelque chose. Le Bouddha a dit : « En utilisant la sagesse, battez-vous contre Māra et vous gagnerez. Et ce que vous aurez gagné vous devrez le protéger, mais sans vous y attacher. »

Comment protéger quelque chose sans s'y attacher ? Si on s'est battu, c'est parce que l'on était déjà attaché. Et une fois que l'on a gagné, on est encore plus attaché ! Mais le Bouddha a dit clairement : « Vous vous battez, vous gagnez, mais vous protégez ce que vous avez gagné sans attachement. » Si vous êtes attaché, vous n'avez pas gagné parce que vous continuez à vous battre. La bataille ne s'arrête que quand vous avez gagné et que vous savez comment protéger ce que vous avez gagné sans attachement.

Il y a encore une très belle phrase du Bouddha à ce propos : « À quoi sert donc un puits s'il y a de l'eau tout le temps, tout autour ? » De la même manière, quand tout attachement, tout désir a disparu, qu'allez-vous chercher encore ? Pourquoi cherchez-vous ? Vous cherchez parce que vous avez de la convoitise. Quand cette convoitise elle-même a complètement disparu, y a-t-il une raison de se battre ou de chercher encore ?

Voilà donc le sens profond — que les gens souvent ne traduisent pas ainsi — de cette phrase qui dit : « Soyez attentifs mais ne vous attachez à rien dans le monde. » Et tout cela vous pouvez le voir de manière « très spéciale » seulement quand vous fermez les yeux parce que, quand vous ouvrez les yeux, le monde entier s'ouvre à vous, et votre esprit s'égaré dans tous les sens.

Mes amis, nous parlerons plus tard en détail de l'entraînement à l'attention. Ce sera tout pour cet après-midi.

## Les Quatre Fondements de l'Attention (suite)

Hier, nous avons discuté du sens de la discipline et aussi comment voir le corps dans le corps, les sensations dans les sensations, l'esprit dans l'esprit et le *Dhamma* dans les *dhamma*. Nous avons également vu comment, du fait de la concentration de l'attention sur la respiration, la vision pénétrante apparaît. Enfin, nous avons souligné que, quand nous concentrons l'esprit sur la respiration en tant que partie du corps et que nous obtenons une vision profonde des choses, nous devons maintenir cette vision sans nous y attacher. Avec de grandes difficultés, nous combattons Māra pour purifier l'esprit de nombreuses impuretés mentales et nous atteignons un certain niveau de pureté et de clarté qu'ensuite nous devons maintenir sans nous y attacher.

Nous n'avons donc parlé que de l'attention à la respiration. L'attention à la respiration fait partie de l'attention au corps. La respiration représente l'entière fonction du corps car elle nous permet de voir l'impermanence, l'insatisfaction et le non-soi. Nous avons dit que la respiration change constamment, tout le temps : à un certain moment, nous nous sentons bien et en paix, et l'instant d'après nous perdons ce sentiment et faisons l'expérience d'une sensation beaucoup moins agréable.

Quand nous ressentons quelque chose d'agréable et de paisible, nous ne devons pas essayer de nous en saisir ; quand nous ressentons quelque chose de désagréable, nous ne devons pas essayer de le rejeter parce qu'une sensation désagréable est impermanente. Quand nous nous saisissons d'une sensation agréable, du fait qu'elle change, nous allons être déçus au moment où elle changera effectivement. Quand une sensation désagréable apparaît, si nous la rejetons, nous ne saurons pas

ce que nous pouvons apprendre de cette sensation désagréable. Comme nous l'avons dit, une sensation désagréable est, elle aussi, impermanente.

La connaissance et la conscience de ces deux types d'expériences nous aident à évoluer harmonieusement dans la vie car notre vie est faite de plaisirs et de souffrances. Nous voulons toujours nous attacher au plaisir et repousser la souffrance, de sorte que nous sommes toujours dans le conflit. Si, par contre, nous comprenons que le plaisir change aussi vite que le déplaisir, au moment où une expérience désagréable remplacera une expérience agréable, nous ne serons pas déçus. Nous devons comprendre que plaisir et souffrance arrivent systématiquement ensemble, l'un suivant l'autre. C'est comme dans les supermarchés : vous achetez un produit et le second est gratuit ! Vous voulez du plaisir et vous l'obtenez. Ensuite, bien que vous ne vouliez pas de souffrance, la souffrance suit le plaisir – c'est le second produit gratuit ! On se donne beaucoup de mal pour obtenir des choses agréables ; on ne se donne aucun mal pour obtenir de la souffrance ; on préférerait oublier qu'elle existe, mais elle suit inexorablement.

Il faut donc que vous compreniez que ces deux-là vont toujours de pair. Ils ont fait un pacte : ils se sont mis d'accord pour aller toujours ensemble. Par exemple, vous êtes venus ici pour méditer et qu'avez-vous obtenu ? Jusqu'à maintenant, certains n'ont probablement ressenti que de la douleur. Ce n'est pas pour cela que vous êtes venus ! Vous êtes venus dans l'espoir de ressentir une certaine paix, du réconfort, de la joie, du bonheur et, au lieu de cela, vous avez mal partout ! Certaines personnes ont même quitté la retraite parce qu'elles n'en pouvaient plus. En réalité, ce que l'on retire de cette douleur, c'est un très haut degré de plaisir et de paix. Malheureusement, la douleur vient d'abord pour vous décourager. Telle est la nature de Māra. Māra nous donne toujours du fil à retordre. Nous devons donc combattre Māra et quand Māra est vaincu, il reste le bonheur. Peu à peu on en vient à voir les choses ainsi : pour l'instant c'est dur, mais je m'accroche pour dépasser ces difficultés, car je vais ensuite atteindre quelque chose de très paisible.

Vous savez, quand on fait une retraite d'un week-end – du vendredi soir au dimanche après déjeuner – on n'a pas même le temps de ressentir un peu de plaisir, de joie ou de bonheur que la retraite est déjà finie. Alors, on se dit : « Eh bien ! Si c'est tout ce qu'apporte une retraite, je n'en

ferai plus jamais. » Quand on fait une retraite de dix jours, c'est la même chose pendant les deux premiers jours : on a mal parce qu'on n'a pas l'habitude de s'asseoir comme cela. Combien parmi vous s'assoient jambes croisées sur un coussin à la maison ? Combien parmi vous s'assoient ainsi au travail ? Votre patron vous mettrait dehors vite fait ! Au bureau vous êtes assis dans une chaise pivotante bien confortable qui vous permet d'avoir tout sous la main. Et puis de temps en temps, peut-être une fois par an, vous participez à une retraite, vous vous asseyez par terre et vous espérez être à votre aise !

Par contre, si vous comprenez la nature de l'impermanence, cette assise douloureuse elle-même deviendra confortable. Cette compréhension est le fruit de notre propre expérience de la vie. Nous savons tous que la vie est faite de hauts et de bas, de plaisir et de souffrance. Quand nous méditons, la méditation nous apporte, en peu de temps et de manière très dense et compacte, un petit goût du schéma complet de la vie. C'est pour cette raison que beaucoup de gens ne peuvent pas y faire face. Nous devons donc être très patients pour comprendre cette nature même de notre vie.

En pratiquant correctement l'attention à la respiration, nous arriverons donc à cette compréhension. Il y a un autre passage très important qui éclaire l'ensemble de cette section des Écritures. On y parle de comparer notre corps avec des corps extérieurs. Il s'agit là encore d'un point très délicat et controversé qui a souvent été mal interprété.

Il est dit : « Soyez attentifs au corps à l'intérieur et soyez attentifs au corps à l'extérieur. » Et dans le cas de la respiration : « Soyez attentifs à votre respiration à l'intérieur et soyez attentifs à la même chose à l'extérieur. » Selon certaines personnes cela signifierait qu'il faut être attentif à sa propre respiration et ensuite être attentif à la respiration des autres gens. Quand on est attentif à sa propre respiration, on sait exactement à quel moment l'air entre et à quel moment il sort. On peut être attentif au début, au milieu et à la fin de chaque inspiration et de chaque expiration et on y est attentif au moment où cela est en train de se produire. Mais comment donc allez-vous savoir quand les autres respirent ? Comment saurez-vous s'ils sont au début, au milieu ou à la fin de leur inspiration ou de leur expiration ? Si je vous regarde, par exemple, je n'ai pas la moindre idée si vous êtes en train d'inspirer ou d'expirer ! Je ne sais pas du tout si vous en êtes au début, au milieu ou à

la fin de votre respiration. Je ne vais tout de même pas mettre le doigt sous votre nez pour savoir comment vous respirez !

Il existe une autre interprétation de ce texte. Quand j'inspire et j'expire, il arrive que j'éprouve un sentiment de bien-être, mais d'autres fois ma respiration paraît très grossière. Quand j'accorde mon attention au souffle, je constate qu'il se passe de très nombreuses choses dans ma respiration. Certaines personnes disent donc : une fois que vous comprenez votre respiration, vous pouvez avoir une connaissance de la respiration des autres par inférence. Autrement dit, vous utilisez votre logique pour comprendre comment les autres inspirent et expirent. Mais selon moi ce n'est pas non plus ce que les paroles du Bouddha signifient.

Si vous ne lisez pas les *Sutta* ni le pāli, il vous sera peut-être difficile de trouver la référence que je vais vous donner, mais j'aimerais que vous lisiez le *Mahā Rāhulovāda Sutta*<sup>3</sup> qui se trouve dans la *Majjhima Nikāya*. Il s'agit d'un superbe enseignement que le Bouddha a donné à son fils Rāhula sur la façon de méditer. Dans ce texte, le Bouddha exprime clairement comment on devient conscient de sa respiration à l'intérieur et comment on devient conscient de la respiration extérieure.

Ce qui se passe, quand nous respirons, c'est que l'air entre et sort. Or cet air qui entre et sort est exactement le même que l'air qui est à l'extérieur ; c'est l'air extérieur que nous inspirons et que nous expirons. Et cet air extérieur est constitué des éléments terre, air, eau et feu. Quand nous respirons, et que l'air se trouve être humide, nous faisons l'expérience de l'élément eau dans la respiration. Quand l'air extérieur est sec, qu'il contient moins d'humidité, quand nous inspirons et nous expirons, nous ressentons la sécheresse de l'air. Par ailleurs, quand nous inspirons et nous expirons, nous sentons le contact de l'air avec notre corps. Ceci est dû à la présence de l'élément terre dans l'air. Et parfois, quand nous inspirons et nous expirons, nous sentons la chaleur de l'air du fait de la présence de l'élément feu dans l'air. Ainsi, ce que nous trouvons dans l'air extérieur, nous le retrouvons dans l'air intérieur que nous inspirons et expirons.

Le Bouddha a dit : « Quand l'air extérieur est perturbé, il y a beaucoup de dégâts. » De même, quand l'air intérieur est perturbé, il y a beaucoup de dégâts à l'intérieur. L'air extérieur est impermanent et l'air que nous

---

<sup>3</sup> Une version en anglais est disponible sur le site « Access to Insight » à l'adresse Internet suivante : <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.062.than.html>



inspirons et expirons est également impermanent puisque c'est le même air. Ainsi, quand nous inspirons et nous expirons, nous faisons l'expérience de notre propre respiration et puis nous comparons : cet air que nous respirons est exactement le même que l'air extérieur. Il n'implique aucun individu particulier ou « personne ».

Il est parfois dangereux de penser à d'autres gens quand on respire. Si on pense à la respiration de quelqu'un d'autre quand on inspire et on expire, et qu'il se trouve que nous avons une relation difficile avec cette personne, nous pouvons être envahis par la colère. De la même manière, si nous pensons à la respiration d'une personne que nous aimons, l'attachement peut se manifester dans notre esprit. Les instructions du Bouddha sont très claires : il ne s'agit en aucun cas de mêler les autres – autres êtres, autres personnes ou individus – à cette comparaison entre la respiration à l'intérieur et à l'extérieur.

Le Bouddha a donc dit : « Soyez attentifs au corps à l'intérieur et soyez attentifs au corps à l'extérieur » ; dans le cas de la respiration, le mot « corps » représente le corps de la respiration. Il a dit ensuite : « Soyez attentifs à l'apparition des phénomènes dans le corps intérieur et soyez attentifs à l'apparition des phénomènes dans le corps extérieur. »

L'air intérieur apparaît en relation avec notre respiration et celle-ci se produit en relation avec différents autres facteurs. Les poumons, par exemple, doivent se contracter pour expulser l'air et se dilater pour lui permettre de pénétrer. De la même façon, pour que l'air extérieur puisse bouger, il doit y avoir des causes. Quand ces causes sont présentes, l'air est présent et quand ces causes ne sont pas présentes, il n'y a pas d'air. Voilà comment nous devons comprendre « le corps intérieur » et « le corps extérieur ». À l'extérieur il y a le vaste corps de l'air et c'est un peu de ce vaste corps d'air extérieur que nous inspirons et que nous expirons. En conséquence, l'air que nous respirons est exactement le même que l'air que nous voyons à l'extérieur. Et nous ne devons nous attacher ni à notre air intérieur ni à l'air extérieur. Sans nous attacher à aucun air, qu'il soit extérieur ou intérieur, nous respirons simplement.

Le Bouddha a dit : « Nous ne devons nous attacher à rien dans le monde. » Voilà encore un point qui perturbe beaucoup de gens. Ils disent : « Comment pouvons-nous vivre sans nous attacher à rien ? Nous sommes attachés aux membres de notre famille, à notre conjoint, nos

enfants, nos frères et sœurs, nos parents. Nous leur sommes attachés ! Et s'il n'y avait pas cet attachement, comment pourrions-nous nous entraider ? » Mais ce que le Bouddha veut dire ici, c'est simplement : ne vous saisissez de rien ; vivez simplement ce qu'il y a à vivre, et soyez-en pleinement conscients ; quand les choses se présentent, acceptez-les, et quand elles partent, laissez-les partir.

Dans la phrase du Bouddha, le mot « monde » ne signifie pas le monde extérieur. Le Bouddha a été très clair à ce propos. Ce qu'il appelait le « monde », c'était notre corps et notre esprit ; ces cinq agrégats que nous avons sont notre monde. Dans notre monde, nous avons des formes, des sensations, des perceptions, des pensées et une conscience sensorielle. Par exemple, quand nous fermons les yeux, nous voyons que nous vivons dans notre propre monde : nous avons des pensées, nous avons des sensations, nous avons des perceptions, nous avons une conscience et nous avons un corps. Tout cela est à nous ; c'est tout ce que nous avons ; c'est notre monde.

Voici mon monde. Je vis dans ce monde. Mais ce monde entre en contact avec d'autres mondes au moyen des yeux, des oreilles, du nez, de la langue, du corps et de l'esprit. Pourtant, tout ce dont je fais l'expérience, je dois le faire sans m'y attacher. Et pourquoi ne dois-je pas m'y attacher ? Parce que ces choses ne vont pas durer. Ce que je vis maintenant ne sera plus ici, avec moi, plus tard.

Par exemple, en ce moment je suis ici, face à vous et je suis très heureux d'être avec vous. Mais quand je partirai, que je franchirai cette porte, je ne vivrai plus cette rencontre. Si je m'y attache pendant que j'y suis, au moment où je franchirai la porte, je serai très triste de vous quitter. Alors, que dois-je faire ? Je dois bien comprendre ce que je vis en ce moment, et quand je devrai vous quitter — ne plus vivre cette rencontre avec vous — je l'accepterai et je partirai simplement.

Réfléchissez et vous verrez par vous-même comme c'est vrai. Ce que vous vivez quand vous êtes avec quelqu'un ne sera plus là quand vous quitterez cette personne. Pendant que vous mangez, vous sentez le goût de la nourriture et vous l'appréciez, mais une fois que vous avez terminé, où est ce plaisir ? Ce goût, ce plaisir est également terminé. Ainsi, grâce à cette compréhension des choses, quelle que soit notre expérience, nous l'apprécions au moment où elle a lieu et ensuite nous ne regrettons pas de la laisser derrière nous.

Le Bouddha a dit que quand nous inspirons et nous expirons, un sentiment de plaisir peut apparaître et que nous devons simplement le comprendre. Je comprends que ce plaisir que je ressens pendant que je respire paisiblement ne va pas demeurer avec moi tout le temps. Si je m'attache à la respiration présente, je vais m'empêcher d'apprécier la suivante quand elle sera présente. En conséquence, un moment de plaisir apparaît et disparaît et puis un autre moment de plaisir apparaît, etc. Ainsi, nous continuons à apprécier chaque temps de la respiration et, quand il passe, nous le laissons aller. C'est ce que l'on appelle « ne s'attacher à rien dans le monde ». Cette phrase fait référence à notre propre monde physique et psychique.

Nous n'avons abordé là que la première section de l'attention au corps : l'attention à la respiration. La seconde section concerne les postures. Hier soir, j'ai fait la démonstration de quelques postures. Ici je vais simplement mentionner leur nom et expliquer comment nous pratiquons l'attention à ces postures.

On dit généralement que le corps a quatre positions : assis, debout, en marche et allongé. Si nous pouvons diviser notre temps de méditation de manière égale entre ces quatre positions, notre pratique sera équilibrée. C'est comme équilibrer les quatre roues d'un véhicule. Quand on veut faire l'équilibrage, on doit le faire pour les quatre roues. De même, on apprendra à développer l'attention dans les quatre postures.

Commençons avec la marche. La marche est l'une des positions du corps que nous essayons de pratiquer. Je choisis celle-ci parce qu'il est plus facile d'expliquer comment être attentif à ce qui se passe quand nous marchons. Quand nous marchons, nous pouvons être très clairement conscients des quatre éléments.

Mes amis, cela va peut-être vous sembler un peu aride comme explication, mais le jour où vous prêterez attention à votre marche de cette manière, vous allez vraiment vous régaler ! Écouter une explication est parfois très ennuyeux, mais faire l'expérience de ce que je vais vous expliquer ne sera pas ennuyeux du tout. La prochaine fois que vous marcherez, si vous vous en souvenez, vous allez vraiment apprécier votre marche. Ce que je vais vous dire c'est comment être attentif aux quatre éléments quand on marche.

Quels sont les quatre éléments de base ? La terre, l'air, l'eau et le feu. En fait, ces éléments sont très difficiles à expliquer. On ne peut

expliquer les éléments qu'à travers leurs caractéristiques ou leurs fonctions. Ainsi, l'élément terre se manifeste par la dureté et par le fait qu'il occupe de l'espace. Quand il est densifié, il nous donne la forme, la taille ou la couleur d'un objet.

Quant à l'élément air, nous pouvons le connaître à travers le mouvement. Il se déplace horizontalement ou verticalement. Quand l'élément air se déplace verticalement, il inclut une grande part d'élément feu. Quant à l'élément feu, comme nous le savons, il a pour caractéristique de rayonner ; c'est ainsi que nous ressentons la chaleur. Enfin, l'élément eau a pour caractéristique d'être humide et sa fonction est d'unifier les choses, de les faire tenir ensemble.

L'élément terre et l'élément eau sont lourds, tandis que l'élément feu et l'élément air sont légers. Donc les éléments lourds s'abaissent et les éléments légers s'élèvent. Quand nous marchons et que nous levons le pied, l'élément air et l'élément feu sont actifs. Quand nous posons le pied et l'appuyons au sol, l'élément terre et l'élément eau sont actifs. Ainsi, quand nous sommes attentifs à notre marche, nous prenons conscience des éléments au moment où ils deviennent actifs.

À un moment donné, il y a donc toujours deux éléments en activité : les éléments air et feu vont ensemble, tandis que terre et eau vont de pair. Quand vous marchez, vous sentez les éléments terre et eau entrer en action quand vous posez le pied au sol de tout votre poids. Les éléments air et feu sont légers, ce sont donc eux qui font faire lever votre pied et le faire avancer.

Voilà donc un moyen d'être attentif à cette position particulière du corps qu'est la marche. Cela se produit du fait de votre intention de marcher. Dès que nous avons l'intention de lever le pied, il se lève parce que cette intention génère de l'énergie dans notre esprit. Quand de l'énergie est générée dans l'esprit, elle se libère à travers le système nerveux. Tandis qu'elle se diffuse dans le système nerveux, le pied est levé, avancé ou posé. Donc l'intention engendre une énergie psychique mentale qui se transforme en énergie physique et le mouvement devient possible.

Quand nous nous asseyons, l'élément terre et l'élément eau sont lourds, tandis que nous ne faisons que ressentir l'élément air et l'élément feu. À nouveau, nous devons faire un effort d'intention pour maintenir le corps en position assise. Cette intention générée dans notre esprit se libère dans notre corps au moyen du système nerveux pour maintenir la position

assise telle qu'elle est. Quand nous perdons notre énergie, comme vous le savez, le corps s'affaisse et finit par s'écrouler. Là encore, nous devons donc être attentifs à la façon dont nous maintenons notre posture assise à travers les actions interdépendantes des éléments.

De même quand nous nous levons, il faut beaucoup d'énergie pour soulever le corps et rester en position debout. Soulever le corps est possible grâce aux éléments air et feu et du fait de l'intention qui crée une énergie psychique qui va se convertir en énergie physique et se libérer dans notre corps. Ainsi, quand nous sommes debout, notre élément terre et notre élément eau se renforcent, tandis que les éléments air et feu s'allègent. De la même manière, quand nous nous allongeons, les éléments terre et eau sont lourds et les éléments air et feu sont légers. En conséquence, quand nous sommes attentifs à toutes ces postures, que nous soyons assis, en marche, debout ou couchés, nous pouvons prendre conscience du fonctionnement des éléments.

Finalement, quand nous parlons de l'attention au corps, nous parlons aussi de l'attention aux éléments. Et nous ne comprenons cela que lorsque notre attention est vraiment présente et consciente. Là encore, quand nous marchons, sommes assis, debout ou couchés, nous avons la claire conscience que tous ces éléments, toutes ces positions, tous ces mouvements changent constamment. Nous ne trouverons jamais dans tout cela la moindre entité qui ne change pas.

En conséquence, quelle que soit la position de notre corps, ce dont nous faisons vraiment l'expérience, ce que nous remarquons vraiment, c'est l'impermanence de tous ces éléments. Si un élément reste inchangé, les autres ne peuvent pas fonctionner. Tous ces éléments doivent être rassemblés et ils doivent tous changer ensemble pour pouvoir fonctionner dans ce corps. Et c'est parce qu'ils changent en permanence, de façon continue, que nous avons besoin de renouveler tout ce que nous perdons chaque jour. Nous devons générer de l'énergie psychique et nous devons la convertir en énergie physique ; ensuite nous devons faire un mouvement pour continuer ces activités tout le temps. De cette façon, nous utilisons notre corps pour comprendre la nature même de notre existence.

Certaines de ces activités se produisent en toute conscience et d'autres pas. Ce que nous essayons de faire, dans l'entraînement à l'attention, c'est d'être conscients d'autant d'activités que possible. Mes amis, en

réalité, si nous devenons conscients de ces milliers ou millions d'activités dans notre corps et dans notre esprit, la vie sera très intéressante. Nous verrons que nous nous régénérons à tout moment, des milliers de fois. Nous nous régénérons à chaque instant. Et cette régénérescence naturelle doit être observée consciemment pour que notre vie soit pleine de vie !

Normalement, ce que nous faisons, c'est écouter et regarder les choses extérieures. Nous sommes attentifs à tout ce qui se passe à l'extérieur et pas du tout à ce qui se passe ici, dans notre monde. C'est pourquoi celui qui développe l'attention de la claire conscience ne s'ennuie jamais. La vie est extrêmement intéressante et rafraîchissante, elle apporte joie et bonheur tout le temps. Malheureusement, du fait de notre ignorance, nous ne voyons pas tout cela et nous la trouvons très monotone, si bien que nous croyons que nous devons faire des choses à l'extérieur pour avoir un peu de plaisir.

Vous savez, comme le Bouddha a lui-même expérimenté tout cela de toutes les manières possibles et imaginables, c'est avec une confiance extraordinaire qu'il nous encourage à pratiquer l'attention.

Il ne me reste guère de temps pour parler davantage. Demain nous aborderons un nouveau thème : la claire compréhension. J'essaie de faire ressortir le sens le plus proche de celui que le Bouddha a donné à ses paroles au lieu d'interpréter ce que d'autres ont interprété. J'ai hâte d'être à demain.

## La Claire Compréhension - *Sampajañña*

Chers amis, cet après-midi j'aimerais parler de la Claire Compréhension ou *sampajañña* en pāli. La Claire Compréhension est une partie essentielle de la méditation de la tranquillité (*samatha*, la concentration) mais aussi de la méditation de la vision pénétrante (*vipassanā*).

Quand nous pratiquons la concentration, nous commençons par l'attention. Le Bouddha a mentionné quatre éléments de la méditation de la concentration :

- les principes moraux : l'observation de principes éthiques;
- le contentement : se satisfaire de ce que l'on a;
- la claire compréhension des choses;
- la pratique de l'amitié bienveillante.

J'utilise certains termes qui sont généralement traduits différemment. Par exemple, je traduis *mettā* par « amitié bienveillante » et non « amour bienveillant » ou « bienveillance ». Pourquoi utiliser le mot « amitié » ? Comme je vous l'ai dit, j'aime rester au plus près des paroles originelles du Bouddha. Or le mot pāli *mettā* a pour origine un autre mot pāli : *mitta* et *mitta* signifie « ami ». Souvent le Bouddha a conseillé à ses disciples : « Associez-vous à des amis excellents » en employant le mot *kalyānamitta*, « excellent ami ». Donc *mitta* signifie simplement « ami » et *mettā* est la nature de *mitta*. Nous devons donc développer les qualités et la nature d'un ami.

Il existe un autre mot pāli, *karunā*, qui exprime la gentillesse envers autrui, la compassion. On trouve de nombreux passages dans les textes où le Bouddha parle de *karunā* dans ce sens-là. Donc, traduire *mettā* par « amour bienveillant » ou « bienveillance », c'est le rendre presque

synonyme de *karunā*. Comme le Bouddha a utilisé deux mots différents, nous devons garder deux sens séparés et dire « amitié » pour *mettā* et « compassion » pour *karunā*. Je pense que les premiers traducteurs du mot « *mettā* » n'ont pas tenu compte de sa racine en pāli.

Donc, quand nous pratiquons la méditation de la tranquillité, l'une des exigences premières est la pratique de l'amitié bienveillante. De même quand nous pratiquons la méditation de l'attention, l'une des exigences premières est la pratique de *mettā*. Dans la méditation de l'attention, nous avons ces quatre facteurs de la Claire Compréhension et quand nous pratiquons la méditation de la tranquillité, nous avons aussi cette Claire Compréhension. Les exigences de base pour développer *samathā* et *vipassanā* sont donc les mêmes. Nous devons à présent bien comprendre ce qu'est la Claire Compréhension.

Le mot pāli *sampajañña*, que je traduis par « Claire Compréhension », a également été traduit et expliqué de différentes manières par différentes personnes. Si vous avez lu les Quatre Fondements de l'Attention<sup>4</sup> vous avez peut-être rencontré ce terme. Après avoir entendu mon explication, je vous propose de relire les explications données par les autres commentateurs et de voir la différence entre ce que je dis et ce qu'ils ont dit.

La Claire Compréhension comprend quatre éléments : il y a la claire compréhension du but, du domaine, de l'adéquation et de la non-ignorance.

## 1. La Claire Compréhension du But

Il faut que nous comprenions clairement le but de notre pratique. Au début de cette retraite, je vous ai dit qu'il y avait cinq buts très précis en vue desquels on pratique la méditation. Permettez-moi de les répéter ici :

- pour purifier l'esprit;
- pour surmonter le chagrin et les larmes;
- pour surmonter la souffrance et la déception;
- pour suivre le Noble Octuple Sentier;
- pour atteindre la Libération.

---

<sup>4</sup> Le Discours sur les Quatre Fondements de l'Attention ou *Satipathāna Sutta*. On en trouve différents commentaires et traductions sur le site Internet <http://www.accesstosight.org/tipitaka/mn/mn.010.nysa.html>



Tels sont les buts de la méditation. En conséquence, à chaque fois que nous pratiquons la méditation, nous devons nous poser les questions suivantes : cela m'aide-t-il à purifier mon esprit ? Cela m'aide-t-il à surmonter mon chagrin et mes larmes ? Cela m'aide-t-il à surmonter ma souffrance et ma déception ? Cela m'aide-t-il à suivre le Noble Octuple Sentier ? Et cela m'aide-t-il à me libérer du cycle du *samsāra* ? Voilà les questions que nous devons nous poser à chaque fois que nous nous lançons dans une quelconque pratique méditative.

Les gens disent beaucoup de choses à propos du « but ». Ils disent que quand on va faire des courses, on a un but ; quand on va de sa chambre à la cuisine, on a un but ; quand on va de chez soi au travail, on a un but. C'est en donnant ce sens au mot « but » que les gens expliquent la Claire Compréhension du But. Mais, mes amis, ceci n'a rien à voir avec les buts de la méditation. Imaginons qu'au beau milieu de la nuit, vous ayez tellement faim que vous ne puissiez plus dormir. Vous vous tournez et vous retournez dans votre lit tant vous avez envie de manger quelque chose. Finalement, vous vous glissez hors du lit et marchez sur la pointe des pieds jusqu'à la cuisine. Là, vous ouvrez le frigo et vous trouvez quelque chose à manger. (C'est ainsi que l'on devient un « frigétarien » : quelqu'un qui pille le frigo au milieu de la nuit !) Eh bien, à ce moment-là, votre but n'était pas la méditation ; vous vouliez simplement manger quelque chose !

Quand le Bouddha parle d'un « but » en tant qu'élément de Claire Compréhension, il s'agit immanquablement d'une chose liée à l'entraînement de l'esprit et de l'attention. La Claire Compréhension du But est toujours destinée à purifier notre esprit, à surmonter le chagrin et les larmes, à surmonter la souffrance et la déception, à suivre le Noble Octuple Sentier et à nous libérer de la souffrance. Nous devons donc tout le temps garder ces objectifs bien en tête.

## 2. La Claire Compréhension du Domaine

Le second élément de la Claire Compréhension est le « domaine », le champ d'action, le cadre de notre méditation. Mes amis, quel est notre domaine ? Le Bouddha en a parlé très clairement : notre champ d'action n'est rien d'autre que les quatre fondements de l'attention. Nous revenons donc sans cesse à notre corps, à nos sensations, à nos états de conscience et aux différents phénomènes mentaux qui nous habitent. Tel

est notre domaine, notre champ d'action. Pour les méditants, c'est tout ce qu'il y a.

Que signifie revenir sans cesse à notre corps, à nos sensations, à notre conscience et aux phénomènes mentaux ? Cela signifie que nous revenons à nos propres cinq agrégats. Il est vrai que l'agrégat de la perception n'est pas mentionné dans les quatre fondements de l'attention mais il est implicitement inclus. Donc, mes amis, dans notre pratique de la méditation, nous devons toujours comprendre comment ces cinq agrégats interviennent. Quand on parle d'une personne, on doit toujours avoir à l'esprit que l'on parle de ces cinq agrégats. Le mot pāli pour désigner un être vivant est *satta* ou *satto*. Le Bouddha a donné de ce mot une définition très importante : « *Satta*, un être vivant, est une entité liée aux cinq agrégats par l'avidité et l'ignorance ».

Je vais répéter cette définition : une entité qui est liée aux cinq agrégats par l'avidité et l'ignorance est ce que nous appelons un « être vivant ». Connaissez-vous un être vivant qui ne soit pas lié à ses agrégats par l'avidité et l'ignorance ? Nous sommes liés à ces agrégats et nous ne pouvons pas vivre sans ces agrégats. Ces agrégats sont la forme, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience. Je vais vous donner un exemple tout simple : quand je prononce ces mots, chaque petite particule de son qui sort de mes lèvres implique les cinq agrégats. Le croyez-vous ? C'est en faisant usage de l'intention (formation mentale) que je dois penser au son que je souhaite prononcer. Ensuite ma bouche, ma langue, doit fonctionner (l'élément forme ou corps). Ensuite je dois ressentir ce que je dis (sensation), je dois percevoir mentalement ce que je dis (perception) et je dois être pleinement conscient de ce que je dis (conscience). Donc pour chaque minuscule son que je produis, les cinq agrégats sont impliqués. Imaginez-vous combien de millions et de milliards de fois nos cinq agrégats sont sollicités quand nous parlons ?

Autre exemple : je claque des doigts. Combien de temps faut-il ? C'est instantané ! Mais dans ce claquement de doigts si rapide, les cinq agrégats interviennent : les doigts, de même que le son produit, correspondent à l'agrégat du corps ; je ressens le frottement de mes doigts – c'est l'agrégat de la sensation ; avec mes oreilles je perçois le bruit – c'est l'agrégat de la perception ; je le fais intentionnellement –

c'est l'agrégat de la formation mentale ; et je suis conscient de ce que je fais – c'est l'agrégat de la conscience.

En conséquence, quand on bouge intentionnellement la main – ou une autre partie du corps – d'une position à une autre, tous les cinq agrégats interviennent. Vous voyez combien cela est subtil et combien les cinq agrégats sont omniprésents dans toutes nos activités. C'est pourquoi un méditant attentif doit utiliser le corps avec la claire compréhension que, à chaque fraction de seconde, ses cinq agrégats sont en mouvement, changent. Voir ce changement permanent dans les cinq agrégats à chaque fraction de seconde est le « domaine » de notre méditation. Cela inclut l'attention au corps et à l'agrégat de la forme ; cela inclut l'attention aux sensations et à l'agrégat de la sensation. Cela inclut les phénomènes mentaux appelés *dhamma* et l'agrégat des formations mentales. Et cela inclut l'attention à la conscience et à l'agrégat de la conscience.

Tout cela peut paraître compliqué, mais quand on y regarde de près avec toute son attention, on voit que c'est extrêmement simple. Le « domaine » du méditant n'est donc rien d'autre que ces cinq agrégats ou les quatre fondements de l'attention.

### **3. La Claire Compréhension de l'Adéquation**

Le troisième aspect de la Claire Compréhension est la claire compréhension de l'adéquation. Nous devons nous demander : « Ces quatre fondements de l'attention et les cinq agrégats sont-ils adéquats, appropriés pour me permettre d'atteindre mon but ? »

La réponse est : « Oui », parce que tout ce dont nous avons besoin, c'est d'un objet qui nous permette de comprendre l'impermanence, l'insatisfaction et le non-soi. Or tous ces éléments de contemplation étant en constant changement, ils sont parfaitement adaptés, en tant qu'objets de méditation, pour nous permettre d'atteindre notre objectif.

### **4. La Claire Compréhension de la Non-ignorance**

Le dernier aspect de la Claire Compréhension est la compréhension de la non-ignorance. La non-ignorance est une partie de la Claire Compréhension difficile à saisir parce que, de manière générale, les gens croient que dans les cinq agrégats se trouve une entité centrale

permanente, qui ne change pas. Avoir une claire compréhension de la non-ignorance consiste à voir comment ces agrégats, comment ces fondements de l'attention fonctionnent ensemble en interdépendance avec plusieurs autres facteurs ; à voir qu'aucun d'eux ne peut exister indépendamment des autres.

Prenez la conscience, par exemple. Elle ne peut pas exister sans l'esprit et les états d'esprit ; elle n'apparaît pas indépendamment mais toujours en fonction d'un autre facteur. Nous avons différents types de conscience : nous disons qu'il y a la conscience visuelle, la conscience auditive, la conscience olfactive, la conscience gustative, la conscience tactile et la conscience mentale. On leur donne ces noms parce que ces différentes consciences dépendent de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût, du toucher et du mental. Mais les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et le mental ne génèrent pas eux-mêmes une conscience sans un objet extérieur qui leur corresponde. Ainsi, pour qu'il y ait conscience visuelle, il doit y avoir un objet visuel. Pour qu'il y ait conscience auditive, il doit y avoir un son. De même, la conscience olfactive implique l'existence d'une odeur extérieure ; la conscience gustative dépend de l'existence d'un goût ; et la conscience tactile apparaît quand il y a un objet physique tangible. Ces trois éléments – l'organe des sens, l'objet extérieur et la perception sensorielle – doivent intervenir simultanément pour que la conscience apparaisse. Mais la conscience existe-t-elle dans l'œil ? Existe-t-elle dans l'objet visuel ? Non, la conscience n'existe ni dans les objets visuels ni dans notre œil.

Par contre, il y a une conscience en nous qui, sans être très active, demeure présente à tout moment, même quand on est sous anesthésie ou soi-disant inconscient. Par exemple, quand quelqu'un s'évanouit et perd la notion de ce qui l'entoure, même à ce moment-là la conscience est présente. De même, quand on dort très profondément, la conscience est là. Cette conscience est en sommeil, inactive, passive, profondément enfouie dans notre esprit. Les maîtres de l'*Abhidhamma* utilisent un terme particulier pour la désigner : la conscience *bhavaṅga*. C'est une conscience qui reste en sommeil jusqu'au moment où un contact se produit au niveau des yeux, des oreilles, du nez, de la langue, du corps ou de l'esprit. À ce moment-là, cet état de conscience passif devient actif et nous devenons ce que l'on appelle « conscients ». Il est important de souligner que cette conscience *bhavaṅga*, cet état de

conscience très passif, n'est pas du tout statique ; elle change aussi à chaque fraction de seconde.

De tels concepts sont parfois très difficiles à saisir, je vais donc vous donner un exemple pour illustrer celui-ci. Je crois que, de nos jours, tout le monde est familiarisé avec les ordinateurs, n'est-ce pas ? Eh bien, si vous éteignez votre ordinateur, que vous le débranchez et que dix jours plus tard vous le rebranchez et l'allumez, vous constaterez que l'horloge affiche l'heure exacte. Pourquoi ? Parce que, pendant tout ce temps, il s'est passé quelque chose dans l'ordinateur. Cela ne se voyait pas sur l'écran – ni image ni écran de veille, rien du tout ! Tout était complètement éteint. À voir l'écran, on aurait pu croire que l'ordinateur était mort. Et voilà que dix jours plus tard l'horloge fonctionne parfaitement !

De la même manière, notre conscience, bien que non active, fonctionne à l'intérieur, mais d'une manière passive, inactive et, quand une situation se présente, elle se met en marche et nous disons alors que nous sommes conscients. Donc la conscience est toujours là et elle nous donne toujours l'heure exacte ! Quand vous perdez connaissance et que vous revenez à vous, si quelqu'un vous demande comment vous vous appelez, vous vous souviendrez de votre nom et vous pourrez même répondre à toutes sortes d'autres questions, comme votre numéro d'identité, etc. Tout cela parce qu'une forme de conscience dormante fonctionne à l'intérieur, la conscience *bhavaṅga*, comme on l'appelle dans *l'Abhidhamma*. Mais attention, il ne s'agit pas d'une entité permanente, éternelle et immuable. Si elle était permanente, rien ne pourrait jamais se produire en vous.

La Claire Compréhension de la Non-ignorance signifie donc simplement prendre pleinement conscience qu'il n'y a rien de statique dans notre corps et notre esprit. Ainsi, nous comprenons très, très clairement qu'il s'agit là de la nature même de notre esprit.

Vous savez, c'est une très belle chose de réaliser comment les cinq agrégats fonctionnent simultanément en une fraction de seconde. Quand nous comprenons que c'est précisément leur nature, il nous devient aisé de voir comment les choses changent en permanence dans notre corps et dans notre esprit. Pourquoi est-il si important d'avoir cette claire compréhension ? Parce qu'elle nous permet de voir clairement les agrégats qui nous composent exactement tels qu'ils sont, ce qui nous

aide à éliminer notre avidité, notre aversion et notre ignorance. Bien sûr, cela n'arrive pas en un jour. Il faut beaucoup, beaucoup de temps pour entraîner notre esprit à nous observer de très près.

Il y a encore une chose qu'il faut savoir sur la Claire Compréhension : tant que l'esprit n'est pas prêt, il nous est impossible de nous débarrasser de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance. Ce que nous faisons dans la méditation de l'attention, c'est préparer notre esprit à se libérer de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance. Certaines personnes croient que quand elles atteindront l'Éveil, l'avidité, l'aversion et l'ignorance disparaîtront d'elles-mêmes complètement. Mais ce n'est pas en atteignant l'Éveil que l'avidité, l'aversion et l'ignorance disparaissent. C'est en éliminant l'avidité, l'aversion et l'ignorance que l'on atteint l'Éveil — pas l'inverse ! Si vous vous dites : « Quand j'atteindrai l'Éveil, mon avidité, mon aversion et mon ignorance disparaîtront », c'est comme mettre la charrue avant les bœufs. Ce que l'on fait en méditation, c'est que l'on retire les *kilesa* un par un. Il ne faut pas croire que dès la première retraite, parce que vous vous asseyez sur un coussin pendant six, sept, huit ou neuf jours, vous allez atteindre l'Éveil. Les choses ne se passent pas comme cela. Il faut grandir, mûrir et préparer l'esprit et le corps lentement, progressivement. Prendre le temps.

Le Bouddha a prononcé de très belles paroles à ce sujet (tout ce que je vous dis sont les paroles même du Bouddha). Il a dit : « Celui qui observe les principes moraux n'a pas besoin de souhaiter : 'Puissé-je être libre de tout remords !' parce que c'est la nature, la vérité, que lorsque les principes moraux sont bons, parfaits, on est libre de tout remords. » Commencez donc par le commencement et ne vous attendez pas à ce que l'aboutissement arrive dès le départ.

Quand l'esprit est libre de tout remords, il est inutile de souhaiter : « Puissé-je me sentir détendu, calme et paisible ! » parce que c'est la nature, la vérité que lorsque l'esprit est libre de tout remords, on se sent calme, détendu et paisible. Quand on est calme, détendu et paisible, il est inutile de souhaiter : « Puissé-je être plein de joie ! » car le Bouddha a dit que lorsque l'esprit est calme et détendu, on devient tout naturellement plein de joie. Quand on est plein de joie, il est inutile de souhaiter : « Puissé-je être heureux ! » car il est dans la nature de l'esprit joyeux d'être heureux. Et quand on est heureux, on n'a pas besoin de souhaiter : « Puissé-je atteindre la concentration ! »

car le Bouddha a dit que quand on est vraiment heureux, la concentration apparaît naturellement. Donc un esprit heureux atteint la concentration.

Mais nous devons nous souvenir que le bonheur n'est pas l'excitation. Ce sont deux états d'esprit complètement, absolument différents. Que fait-on quand on est excité ? On trépigne, on danse, on embrasse quelqu'un ou même son chien ; on rit et on parle, on parle, on parle ; on va même jusqu'à verser des larmes – tout cela pour exprimer son excitation. Quand on pratique la méditation, on ne fait rien de cela. Au contraire, on développe la paix et le calme intérieurs, un état de détente et de joie parfaite. L'esprit est parfaitement heureux et on souhaite préserver ce bonheur. On devient très calme, détendu, et on atteint la concentration.

Ce que l'on appelle normalement « bonheur » n'est donc en réalité qu'une excitation toujours liée à une forme ou une autre de plaisir sensoriel. Pour que vous vous sentiez heureux ou excité, il faut qu'il y ait quelque chose d'extérieur que vous voyiez, entendiez, sentiez, touchiez ou pensiez. Ce bonheur est donc dépendant de ce que vous voyez, de ce que vous entendez, de ce que vous sentez, de ce que vous goûtez, de ce que vous touchez ou de ce que vous pensez. Par contre, le bonheur que vous ressentez dans la méditation ne dépend de rien d'extérieur et ne change pas en fonction des situations. Il se cultive et se développe en vous, à l'intérieur, de sorte que votre esprit et votre corps deviennent vraiment calmes, détendus et paisibles. Il y a un état de clarté, de pureté très puissant et, en prenant conscience de cet état, vous obtenez une excellente concentration.

Quand on compare ces deux formes de bonheur, on réalise que le bonheur « ordinaire » est une forme de bonheur bon marché. Même un enfant peut se le procurer ; il est inutile de s'entraîner spécialement pour cela. Il vient à nous chaque jour : la moindre plaisanterie peut nous exciter ; nous rencontrons quelqu'un que nous aimons bien et nous sommes excités. L'autre forme de bonheur, celle qui naît de la méditation, apparaît naturellement. En nous, quelque chose grandit avec force – quelque chose de calme, de paisible, de relaxant – et, tout naturellement, cela fait surface dans notre esprit conscient. Alors, mes amis, abandonnez le bonheur facile et remplacez-le par ce bonheur qui a une véritable valeur. Le Bouddha a dit : « Abandonnez le bonheur bon marché pour un bonheur plus grand et plus précieux. » Une personne

sage choisira le bonheur spirituel profond et laissera derrière elle le bonheur ordinaire des plaisirs sensoriels.

Ainsi dans notre Claire Compréhension, nous ne nous laissons pas piéger par la superficialité. La non-ignorance c'est voir très clairement les conceptions erronées et les abandonner. Cet état de non-ignorance éveille notre vision intérieure, notre sagesse. Ensuite, grâce à la vision intérieure et à la sagesse, on obtient une concentration très puissante, très profonde, que l'on ne voudrait échanger pour rien au monde. Ce n'est qu'alors que l'on réalise la véritable valeur de la vie.

Nous avons tous cette possibilité, cette force en nous et notre méditation nous aide lentement, progressivement, à éveiller ce bonheur profond et puissant, ce bonheur si précieux, et à atteindre la concentration.

Alors souvenez-vous de cela : nous devons comprendre comment les cinq agrégats fonctionnent ensemble, comment nous obtenons la compréhension des éléments de la Claire Compréhension, comment chaque compréhension mène au bonheur et comment, finalement, le bonheur mène à la concentration. Tout cela implique la présence de l'attention, cela implique la présence de *mettā* et cela implique la présence de la concentration. Nous pratiquons donc tout cela en même temps dans notre entraînement progressif. Notre succès est progressif, l'entraînement est progressif, la discipline est progressive. Le Bouddha a parlé de *anupubbasikkhā*, *anupubbakiriyā*, *anupubbapatipadā* ; *anupubba* signifie « progressif » : entraînement progressif, pratique progressive et succès progressif.

En conséquence, si vous n'obtenez rien de tangible au bout d'une ou deux méditations, au bout d'une ou deux semaines, ne vous découragez pas ! Chaque seconde passée à méditer vous fait avancer. C'est comme les chaussures : elles s'usent à chaque fois que vous les portez, même si cela ne se remarque pas tout de suite. De la même manière, les *kilesa* ne partiront pas après une simple méditation ; cela se passera lentement, progressivement, mais sûrement. C'est pourquoi je tiens à vous encourager à pratiquer la méditation et à ne pas être déçus si vous avez mal ou si vous êtes agités. Ne vous en faites pas pour cela !



## La Méditation sur les Trente-deux Parties du Corps

Bonjour à tous. Je voudrais continuer à explorer la méditation sur le corps telle que l'a enseignée le Bouddha. Étant donné que le sujet est inépuisable, je ne fais qu'en donner un petit aperçu dans chacun de ces entretiens. Nous avons déjà abordé quelques éléments de base à propos des Quatre Fondements de l'Attention ; aujourd'hui je voudrais parler de la contemplation des trente-deux parties du corps.

Quand on essaie de parler des parties du corps, beaucoup de gens se demandent comment il est possible de méditer là-dessus. Faut-il être anatomiste, biologiste, pathologiste, chimiste ou physiologiste ? En réalité, être un spécialiste dans le domaine du corps ne va pas nous aider à développer la vision pénétrante. Si ces professions pouvaient nous aider à développer la vision pénétrante, c'est tout ce que nous aurions besoin d'apprendre. Ces choses-là s'étudient à l'université, elles sont l'objet de diplômes — mais je ne crois pas que les universités enseignent l'attention consciente. Même si un spécialiste peut subdiviser et analyser minutieusement le corps, il n'y sera pas pour autant très attentif, du moins pas à la manière enseignée par le Bouddha. Sans avoir la moindre connaissance universitaire de ce genre, on peut pratiquer l'attention au corps de manière très spéciale. Quand on apprend cette méditation, que l'on soit jeune ou vieux, en bonne ou en mauvaise santé, on devient capable de comprendre son corps exactement tel qu'il est.

Vous savez, c'est parce que nous ne comprenons pas notre corps comme nous le devrions que le moindre changement nous perturbe terriblement. C'est pour nous permettre de garder un état d'esprit sain et équilibré à cet égard que le Bouddha a proposé ce thème de méditation où le corps

se voit divisé en trente-deux parties. Ces trente-deux parties appartiennent à deux éléments : vingt d'entre elles relèvent de l'élément terre et douze de l'élément eau.

Quand on est ordonné moine ou nonne, la première chose que l'on nous enseigne est de concentrer notre esprit sur cinq de ces parties. En pâli on les appelle *tacapanca*, c'est-à-dire « la peau comme cinquième ». Il s'agit donc des cinq premières parties mentionnées dans cet ordre par le Bouddha : les cheveux, les poils, les ongles, les dents et la peau. Ces cinq parties sont très importantes car elles sont ce que nous voyons des gens dès que nous les rencontrons. Nous voyons leurs cheveux, certains poils de leur corps comme les cils et les sourcils, leurs dents s'ils parlent ou sourient, et leur peau. Et ce sont les cinq choses qui nous trompent !...

Les cheveux sont très, très importants. Je n'ai pas besoin de vous dire à quel point ! Les moines et les nonnes ont la tête rasée, mais, pour la plupart des gens, les cheveux sont extrêmement importants ; ils sont quasiment vénérés et on passe beaucoup de temps, d'énergie et d'argent à en prendre le plus grand soin. Dans cette méditation, nous devons donc simplement réfléchir à tout l'intérêt et à toute l'attention que nous portons à nos cheveux. Ceux qui ont de beaux cheveux sains en sont très fiers, mais quand ils vont chez le coiffeur, quelle est la première chose que celui-ci leur fait ? Il les lave ! Même les cheveux les plus beaux, quand on s'en approche, ont une odeur. Une coiffeuse m'a dit un jour qu'elle commençait toujours par vaporiser un produit sur la tête de ses clients pour éliminer l'odeur de leurs cheveux.

Disons donc que vous lavez vos cheveux, vous les gardez bien propres, vous en prenez grand soin et puis vous rentrez à la maison, vous vous servez un bol de soupe et voilà qu'un de ces merveilleux cheveux tombe dans la soupe. Que faites-vous ? Vous jetez le bol de soupe ! Quand ce cheveu était sur votre tête, vous l'aimiez, vous le respectiez, mais une fois dans la soupe, vous le détestez ! Par contre, si vous pratiquez l'attention, peu importe que le cheveu soit sur votre tête ou dans la soupe parce que c'est votre cheveu et que vous savez qu'il est propre puisque vous venez de le laver. Alors si ce beau cheveu bien lavé et propre tombe dans votre soupe, pourquoi la jeter ? Si vous ne voulez pas manger le cheveu, vous le jetez et vous mangez la soupe. Vous ne tomberez pas malade car ce cheveu était très propre.

Ces façons différentes que nous avons de traiter un cheveu quand il est sur notre tête et quand il est dans un bol de soupe sont tout à fait étranges. Voyez-vous combien cette attitude est superficielle, artificielle et combien toutes les émotions investies sont inutiles ? Être attentif à ses cheveux, c'est savoir que les cheveux changent tout le temps, qu'ils vieillissent, qu'ils deviennent gris et qu'ils tombent.

J'ai une histoire de cheveux à vous raconter ! Il y avait une fois un roi appelé Makadeva dont le barbier venait chaque jour raser la barbe, couper les cheveux, etc. Un jour le roi lui dit : « Barbier, si jamais tu vois un cheveu gris sur ma tête, préviens-moi ! » Au bout de quelques années, le jour vint où le barbier trouva un cheveu gris sur la tête royale. Il eut peur car il ne savait pas comment le roi réagirait quand il lui apprendrait la nouvelle. Il s'inclina donc devant le roi et, les mains jointes devant la poitrine, il lui dit : « Votre Majesté, j'ai vu un cheveu gris. » Le roi lui ordonna alors : « Arrache-le ! Arrache-le ! » Et l'homme se dit que le roi ne voulait pas voir de cheveux gris sur sa tête.

Contrairement à aujourd'hui, à cette époque-là les rois n'avaient pas de teinture pour les cheveux donc tout ce qu'ils pouvaient faire pour ne pas avoir de cheveux gris était de les arracher au fur et à mesure qu'ils poussaient. Le barbier arracha donc le cheveu gris et le mit dans la main tendue du roi. Le roi dit alors : « Appelez mon premier ministre et demandez-lui de réunir le Cabinet ! »

« Tout cela pour un cheveu, se dit le barbier. C'est ridicule. » Mais il fit ce que le roi lui avait demandé : il informa le premier ministre et le premier ministre convoqua le Cabinet, lequel appela le vice-roi. Quand tout le monde fut réuni, le roi déclara : « J'ai reçu un message divin. Un *deva* est venu me l'apporter. » Tout le monde se demandait : « De quel message peut-il bien s'agir ? » lorsque le roi ajouta : « J'ai trouvé un cheveu gris sur ma tête. » Les hommes se dirent : « Et alors ? Où est le problème ? » Et le roi dit : « Le problème est que je vais renoncer au trône. Mon vice-roi deviendra roi et vous prendrez soin du royaume. Quant à moi, je renonce au trône parce que ce message m'annonce qu'une chose importante va se produire dans ma vie. » Il n'était pas perturbé. La vue du cheveu gris ne l'avait pas perturbé mais lui avait rafraîchi la mémoire : « Ceci est un rappel de la réalité de la vie. »

Alors, quand nous pratiquons l'attention aux parties du corps, nous sommes sans cesse rappelés à la réalité de ce qui nous arrive –

notamment, nous voyons que nos cheveux ne sont pas permanents. Vous savez, quelqu'un de réellement mûr sur le plan du développement spirituel, qui comprend la réalité des choses, ne sera jamais perturbé par des cheveux blancs ni même par la calvitie. On peut faire son possible pour prendre soin de ses cheveux, les laver et les garder sains, mais tout en sachant et en comprenant profondément que les cheveux sont impermanents.

Certaines personnes disent que je parle beaucoup des cheveux, mais il en va de même pour toutes les autres parties du corps. Il est dit que l'on pratique l'attention aux trente-deux parties du corps pour développer un rejet ou une répugnance par rapport au corps, mais c'est absolument faux. Il s'agit là d'une mauvaise interprétation de la vérité. Le corps n'a rien de répugnant et rien de beau, nous devons simplement le regarder de manière très réaliste. Il est vrai que cette méditation sur les parties du corps est parfois recommandée aux personnes tourmentées par des désirs sensoriels et sexuels – mais cela ne fonctionne pas toujours.

Une célèbre histoire à ce propos concerne un élève du Vénérable Sāriputta. Sāriputta était l'un des deux plus grands disciples du Bouddha. Il était très sage et c'est lui qui expliquait en détail le *Dhamma* que le Bouddha enseignait succinctement. Sāriputta avait un élève qui souffrait des affres du désir sexuel. Il lui conseilla cette contemplation du corps comme objet de méditation, en se disant que cela lui permettrait de dépasser son obsession et qu'il pourrait ensuite continuer à méditer normalement. Cet élève s'assit sous un arbre et médita sur les trente-deux parties du corps, mais, au lieu de diminuer son désir sexuel, cela l'augmenta – peut-être a-t-il contemplé un autre corps que le sien, je n'en sais rien ! Quoi qu'il en soit, son désir augmenta. Il alla donc voir le Vénérable Sāriputta et se plaint que la méditation ne produisait aucun effet. Le Vénérable Sāriputta dit : « Non, c'est un excellent sujet pour toi ; il va te permettre de te libérer de tes obsessions. Retourne méditer dessus ! Tu y arriveras ! » Mais la seconde fois ne fonctionna pas et la troisième non plus. Finalement, le Vénérable Sāriputta l'amena au Bouddha. Le Bouddha regarda le jeune moine et ce simple coup d'œil lui suffit pour savoir quoi faire de lui. Au lieu de lui demander de méditer sur les trente-deux parties du corps, il lui tendit une fleur de lotus.

Nous voici donc avec un moine plein de désir sexuel qui n'arrive pas à en libérer son esprit en se concentrant sur les trente-deux parties du corps et le Bouddha lui donne une fleur de lotus – une fleur de lotus

particulièrement fraîche, belle, parfumée et à peine éclosé ! (Quand elles entendent cette histoire, certaines personnes se demandent comment le Bouddha a pu avoir cette fleur de lotus à portée de main ; quelqu'un a même suggéré que le Bouddha l'avait fait apparaître ! Mais, mes amis, le Bouddha n'avait pas besoin de faire apparaître des fleurs parce que chaque jour des fidèles venaient lui en apporter. Il était tous les jours entouré des plus belles fleurs de lotus !) Il en prit donc une et la tendit au jeune moine en disant : « Prends cette fleur et va t'asseoir au bord de la petite mare là-bas. Tu planteras la fleur dans le sable, à l'extérieur de la mare et puis tu concentreras ton esprit dessus. Médite sur la beauté de la fleur, vois comme elle est fraîche, comme elle est parfumée, comme elle est attirante. Concentre ton esprit dessus et médite. »

À ce moment-là, plusieurs enfants s'approchèrent et, trouvant des lotus dans la mare, ils les cueillirent et les plantèrent aussi sur la rive, de sorte que le moine se trouva avec plus d'un lotus à contempler. Il concentra son esprit, médita en contemplant les fleurs. Il faisait très chaud ce jour-là et, tandis qu'il regardait la fleur en méditant, sous ses yeux les pétales commencèrent à se flétrir, puis ils fanèrent, moururent et tombèrent au sol. C'est ainsi que le moine comprit l'impermanence de la fleur et il eut une vision pénétrante de la réalité : aussi jeune, belle, parfumée et fraîche que l'ait été cette fleur, elle était désormais fanée.

Il n'est pas nécessaire d'observer la laideur. Voyez la beauté ! La beauté se fane comme tout ce qui nous arrive. Quand on est jeune, on est beau, fort, en bonne santé, plaisant à regarder — aucun doute là-dessus, c'est vrai pour tout un chacun. Et puis le temps passe et on perd peu à peu toutes ces qualités. Ce n'est un secret pour personne. En fait, c'est une chose que nous taisons à nous-mêmes, mais pour les autres, ce n'est pas un secret ! Aujourd'hui encore, quand je me regarde dans le miroir, je me trouve jeune et beau, mais quand je voyage, les gens me demandent : « Vous voyagez seul ? Avez-vous besoin d'aide ? » Et cet homme-là est venu tout spécialement du Canada pour m'accompagner en France ! Moi je me trouve jeune, fort et beau, mais il n'a pas l'air de penser la même chose !!

Alors, mes amis, c'est ainsi que nous devons regarder la nature, la vérité : nous vieillissons tous, nous sommes tous impermanents. Quant à utiliser la méditation sur les trente-deux parties du corps pour voir le

corps comme quelque chose de laid, de répugnant, de dégoûtant, etc., cela n'engendre que colère et haine envers soi.

Il y a dans le *Mahjima Nikaya* un *sutta* intitulé le *Kayagatasati Sutta*<sup>5</sup>, c'est-à-dire « le Discours sur l'Attention au Corps ». Avant de partir pour une retraite de trois mois, le Bouddha a donné cet enseignement et les moines l'ont utilisé pour pratiquer la méditation sur la laideur du corps. (Vous croyez être les seuls à faire des retraites ? Le Bouddha aussi partait en retraite, mais il y allait de son plein gré et sans maître !) Donc, pendant les trois mois d'absence du Bouddha, certains des moines qui méditaient sur les trente-deux parties du corps se sont dit : « Ce corps est tellement répugnant ! » Ils avaient l'impression d'avoir une carcasse suspendue autour du cou et ils se disaient : « Comme ce corps est laid ! Je ne veux pas de ce corps ! »

Vivait à ce moment-là un chef de village du nom de Migalendaka. Un moine alla le trouver et lui dit : « Monsieur, rendez-moi service. Je vous donne mon bol, mon rasoir et mes robes. Vous pourrez les vendre et en retirer quelque argent. Mais avant, prenez ce rasoir et coupez-moi la gorge ! » L'homme, abasourdi, demanda : « Mais pourquoi ? » Et le moine répondit : « Je ne veux pas vivre cette vie. Ce corps est si laid, si répugnant, je veux m'en débarrasser. » L'homme hésita un moment puis il réfléchit ainsi : « Il a dit que je pouvais vendre ses robes. Pourquoi pas, après tout ? J'en retirerai un peu d'argent ! » Et il coupa la gorge du moine.

Après s'être fait un peu d'argent en vendant les robes et le reste des possessions du moine, il se dit : « C'est une affaire qui rapporte ! » Alors, il alla de *kout<sup>6</sup>* en *kouti* en demandant aux moines : « Voulez-vous atteindre l'Éveil ? » Et, quand ils répondaient par l'affirmative, il leur coupait la gorge. C'est ainsi que de nombreux moines périrent.

Quand le Bouddha rentra, il constata que le nombre des moines avait diminué. Il demanda au Vénérable Ānanda : « Qu'est-il arrivé aux moines ? » Et Ānanda lui raconta ce qui s'était passé. Le Bouddha convoqua tous les moines de toute urgence et leur dit : « Comme vous avez été stupides ! Vous avez compris mon enseignement tout de travers ! » Suite à quoi il donna l'enseignement intitulé « le Discours

---

<sup>5</sup> *Kayagatasati Sutta* :

<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/mn/mn.119.than.html>

<sup>6</sup> Petite cabane de méditation où vivent les moines dans la forêt.

sur l'Attention à la Respiration » qui se trouve aussi dans le *Mahjima Nikaya*.

Ces deux histoires permettent de voir les deux réactions extrêmes : d'un côté, un moine avait encore plus de désirs sexuels en pratiquant la contemplation du corps et, d'un autre côté, plusieurs moines se sont suicidés par répulsion en pratiquant la même chose. Voilà ce qui se passe quand on comprend le *Dhamma* de travers. C'est très dangereux ; c'est comme un poison ! Pour illustrer cela, le Bouddha a donné un autre enseignement appelé le *Alagaddupama Suttā*<sup>7</sup> dans le *Mahjima Nikaya*. Dans ce discours, le Bouddha parle d'attraper des serpents venimeux : si on ne sait pas comment attraper un serpent venimeux, on risque de se faire mordre et d'être gravement malade ou même de mourir. De la même manière, quand on ne comprend pas correctement le *Dhamma*, cela peut causer beaucoup de dégâts, non seulement dans cette vie, mais aussi dans de nombreuses vies futures, et non seulement pour soi, mais aussi pour des milliers d'autres personnes.

C'est pourquoi je ne traduis pas cette méditation comme tout le monde. Quand les gens traduisent le mot en anglais, ils le traduisent littéralement, sans comprendre le sens sous-jacent profond, l'essence du mot pāli. Le mot pāli *patikkūlamānāsikāra* signifie « réfléchir d'une manière non traditionnelle ». Quand je dis « non traditionnelle », c'est parce que je ne trouve pas de meilleur terme. En fait, *patikkūla* signifie : « aller à contre-courant ». *Anukkūla* c'est aller avec le courant et *patikkūla* aller à contre-courant. Comme *anuloma* qui signifie « dans le sens du poil » (*loma* étant les cheveux) et *patiloma* qui signifie « à rebrousse-poil »<sup>8</sup>. Vous vous souvenez, l'autre jour j'ai mentionné la particule « *anu* » comme dans *anussati* qui signifie « aller, couler avec quelque chose ». Donc *patikkūla* signifie « contre le courant, à contresens ».

Ceci revient à dire que « normalement » nous traitons notre corps comme s'il était permanent et beau. Nous avons en tête cette notion selon laquelle notre corps va toujours rester jeune, en bonne santé, plaisant à regarder, etc. C'est pourquoi le Bouddha dit que c'est la manière « normale » de penser. Tout le monde aimerait

<sup>7</sup> *Alagaddupama Sutta* : <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.022.nypo.html>

<sup>8</sup> D'après le dictionnaire de Buddhadasa, *patikkūla* signifie « contraire » ou « désagréable » et *manāsikāra* signifie « idée, considération ».

rester éternellement jeune, sain et beau. Certaines personnes ont tellement de mal à admettre qu'elles vieillissent qu'elles disent : « Je ne suis pas vieux, je suis recyclé ! » C'est la manière « normale » dans le monde.

Alors, cette méditation va « à l'encontre » de cette façon de penser ; elle nous rappelle que nous devons nous accepter tels que nous sommes. Mes amis, si nous nous acceptons tels que nous sommes, nous ne serons pas affreusement déçus quand nous découvrirons la vérité. Donc ma traduction du nom de cette technique de méditation est : « Voir les parties du corps exactement comme elles sont, tout comme un scientifique prendrait n'importe quelle petite partie du corps et l'examinerait sous un puissant microscope. »

Imaginez que vous ayez une petite grosseur quelque part. Vous allez voir un médecin et celui-ci, craignant qu'il ne s'agisse d'un cancer, vous fait une biopsie. Il prélève une minuscule partie de la grosseur et l'envoie à un laboratoire où des spécialistes vont l'examiner méticuleusement pour voir si oui ou non elle contient des cellules cancéreuses. Ces spécialistes n'éprouvent aucun attachement ni aucune répulsion par rapport à ce petit bout de chair. C'est de manière tout à fait impartiale qu'ils veulent observer et analyser cette partie du corps qui a été prélevée pour pouvoir vous dire exactement et tout aussi impartialement, s'il s'agit ou pas d'un cancer. Quoi qu'ils découvrent, ils vous le feront savoir sans état d'âme.

Pour illustrer cette attitude, le Bouddha a proposé une très belle image que l'on retrouve dans la même section du *Mahjima Nikaya*. Imaginez que vous mettiez plusieurs types de graines dans un sac à deux orifices. (Normalement un sac n'a qu'une ouverture mais celui-ci en a deux.) Il y a peut-être du blé, du millet, du maïs, de l'orge ou bien des lentilles et des pois chiches... toutes sortes de graines ! Alors, vous sortez ce sac en plein soleil, vous l'ouvrez et vous demandez à quelqu'un doté d'une bonne vue, de venir regarder le sac. Quand il met sa tête dans le sac et regarde les graines, il peut les identifier chacune exactement telle qu'elle est et il vous dit : « Ceci est de l'orge, cela du blé ; ceci du maïs et cela un pois chiche », etc. Il ne dira pas : « Ceci est de l'orge, je déteste l'orge. Cela est du millet, j'adore le millet. » Sans aucune réaction émotionnelle, il regarde simplement dans le sac et il identifie les graines exactement telles qu'elles sont.



Si le Bouddha vivait à notre époque, il ferait probablement une comparaison avec le travail d'un scientifique. En effet, si on donne à un homme de science un petit morceau d'excrément à examiner, il ne se dit pas : « C'est laid, c'est répugnant, l'odeur est infecte... » Il cherche simplement à connaître la composition de ce morceau précis d'excrément. Son seul but est de trouver la vérité qu'il contient.

Je n'ai pas encore énuméré la liste des trente-deux parties du corps. Je voulais surtout vous expliquer à quoi servait cette méditation. Pour le reste, vous pourrez trouver par vous-mêmes toutes les informations nécessaires. Voici donc les vingt parties du corps qui relèvent de l'élément terre. En fait, à l'origine il n'y en avait que dix-neuf : les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair, les vaisseaux, les os, la moëlle, les reins, le cœur, le foie, la plèvre, le pancréas, les poumons, le gros intestin, le petit intestin, la nourriture, les excréments – cela fait dix-neuf, mais, plus tard, les commentateurs ont ajouté le cerveau ou plus précisément, les substances cervicales. Ils ne savaient pas où le mettre, alors ils l'ont mis après les excréments... ! Et cela fait vingt parties du corps. Quant aux douze parties qui relèvent de l'élément eau, ce sont : la bile, les mucosités, le pus, le sang, la sueur, la lymphe, les larmes, le sérum, la salive, la morve, la synovie et l'urine.

Bien entendu, on peut toujours diviser le corps en milliers de parties si l'on veut, mais ce sont là les parties principales et nous les utilisons pour observer la composition du corps, tout comme un scientifique observe la composition d'un prélèvement d'une partie du corps.

Le but du Bouddha en nous proposant ce sujet de contemplation est de nous permettre de développer une attitude impartiale, équilibrée et réaliste par rapport au corps. Si nous ressentons de l'attachement, nous ne pouvons pas avancer dans notre méditation. Si nous ressentons de l'aversion, nous ne pouvons pas avancer dans notre méditation. En conséquence de quoi, nous devons observer notre corps pour comprendre que chaque partie est impermanente, insatisfaisante et sans la moindre parcelle d'un soi.

Nous savons combien nos cheveux, nos poils, nos ongles, nos dents et notre peau sont impermanents. Ainsi, quand l'impermanence commencera à se profiler, nous ne serons pas surpris, nous ne serons pas perturbés, nous aurons déjà anticipé, sachant que c'est ce qui arrive au corps. Tout en prenant soin de notre corps, nous gardons bien à l'esprit

le fait qu'il est impermanent et nous pourrons ainsi éviter le débordement des émotions.

Vous savez, ceci est très vrai : quand les gens vieillissent, ils deviennent parfois très aigris. Ils sont furieux, déçus, émotionnellement déprimés parce qu'ils ne peuvent plus faire ce qu'ils faisaient quand ils étaient jeunes. Si nous nous rappelons régulièrement la nature même de notre vie, quand nous vieillirons, nous ne serons pas déçus, pas aigris, pas furieux, pas déprimés.

Vous savez, le Bouddha était tellement pleinement éveillé ! Il voulait que nous soyons heureux, que nous soyons en paix, que nous soyons réalistes. Il n'a jamais cherché à cacher la vérité. Il voulait que nous connaissions la vérité, que nous acceptions la vérité et que nous avancions sans nous laisser perturber par les émotions. Tel est le but de cette « attention aux trente-deux parties du corps ».

Je crois, mes amis, que c'est tout ce que je peux vous en dire sans commencer à entrer dans les détails. Si je devais entrer dans les détails, il faudrait six semaines juste pour apprendre à méditer sur ces trente-deux parties. Six semaines.

## L'Attention au Corps

Bonjour à tous. Je voudrais continuer nos entretiens sur la méditation de l'attention. Ces derniers jours, j'ai parlé de différents aspects de l'entraînement. Aujourd'hui je voudrais poursuivre en abordant le développement progressif de l'équanimité.

Hier j'ai parlé des trente-deux parties du corps et j'espère que cela vous a permis de comprendre la raison pour laquelle on utilise les parties du corps comme objet de méditation. J'ai précisé que ce n'était ni pour cultiver un dégoût du corps ni pour engendrer une convoitise à son égard, mais pour avoir une attitude réaliste, impartiale et « équanime » par rapport au corps.

Dans l'enseignement du Bouddha, on ne penche jamais vers les extrêmes, ni dans l'excès d'autosatisfaction ni dans l'automortification. Si dans la méditation des trente-deux parties du corps, on développe une répulsion envers le corps, on va dans l'extrême de l'automortification. Les gens qui ne connaissent pas bien les enseignements du Bouddha nous accusent déjà d'avoir une vision très négative et pessimiste des choses. Si nous développons le rejet du corps, nous confirmons leurs accusations. C'est pourquoi il faut bien comprendre le sens réel de cette pratique de méditation.

Le Bouddha a toujours insisté pour que nous comprenions les choses exactement telles qu'elles sont, avec une attitude impartiale et équanime. L'équanimité se cultive de différentes manières : il y a l'équanimité de la diversité et l'équanimité de l'unité. Qu'est-ce que l'équanimité de la diversité ? Quand nous voyons un objet, selon la nature de cet objet peuvent apparaître le plaisir ou la douleur. Quand c'est le plaisir qui apparaît, nous voulons nous saisir de l'objet et quand

c'est le déplaisir ou la douleur, nous le rejetons. Le Bouddha a enseigné que, sans le rejeter ni nous en saisir, nous devons apprendre à entraîner l'esprit, à entraîner notre vision pour voir cet objet de manière impartiale.

Quand on travaille sur le développement de l'attention, dès que ces deux types de réactions extrêmes apparaissent, on en prend immédiatement conscience et on revient à un état d'équanimité. Le Bouddha a donné une image très claire à ce propos. Il a dit : « Aussi vite qu'un clin d'oeil ». Quand quelque chose nous éblouit, nous clignons aussitôt des yeux, n'est-ce pas ? Eh bien, dès qu'une ou l'autre de ces réactions est sur le point de se produire, nous revenons à l'équanimité.

Cette attitude est particulièrement efficace quand nous pratiquons la méditation formelle assise. Il arrive, dans ces moments-là, que des souvenirs nous reviennent à l'esprit. Beaucoup de gens se plaignent de ne pouvoir pratiquer l'attention ou la concentration quand tant de choses tournent dans leur esprit – et les objets visuels ne sont que l'une des nombreuses choses qui peuvent apparaître en méditation ! Il s'agit donc d'en prendre immédiatement conscience, de les considérer avec équanimité et puis de revenir à la respiration. La respiration est un objet neutre. Nous n'éprouvons généralement ni attachement ni répulsion à son égard, c'est pourquoi nous l'utilisons en tout premier lieu pour rappeler l'attention au présent.

De la même manière, si nous percevons un son et qu'il est agréable, nous allons nous y attacher et s'il est désagréable, nous allons en être agacé. Le Bouddha a donné une autre image pour que nous retournions à l'observation du souffle quand ces réactions apparaissent en nous : « Aussi vite que claquer des doigts ». Quand on claque des doigts, un son se produit. Eh bien aussi vite que ce son apparaît puis disparaît, quand nous entendons un son, nous en prenons conscience et nous revenons à l'équanimité et à l'observation du souffle.

Ensuite, quand nous sentons une odeur et qu'elle est agréable, nous nous y attachons et si elle est désagréable, nous nous en plaignons. Le Bouddha a dit d'abandonner ces sentiments extrêmes en donnant une autre image : « Comme quand on verse de l'eau sur une feuille de lotus : l'eau ne se pose pas, elle coule puis tombe à terre. » Cette image est très intéressante. La goutte d'eau roule lentement le long de la feuille de lotus puis tombe dans la terre. De la même manière, quand l'odeur

apparaît, elle ne disparaît pas instantanément : elle s'estompe progressivement. Nous pouvons y prêter toute notre attention et voir comment elle disparaît pour ensuite retourner à l'observation du souffle et à l'équanimité.

Et quand nous goûtons quelque chose, si c'est très bon, nous nous y attachons et si ce n'est pas bon, nous grimaçons. L'image du Bouddha dans ce cas est : « Aussi vite que lorsque l'on met un peu de salive au bout de la langue et que l'on crache », nous lâchons ces deux réactions extrêmes et nous revenons à l'équanimité et à l'observation du souffle.

De la même manière, quand nous touchons quelque chose – notamment quand nous sommes assis en méditation et que nous ressentons des douleurs physiques ou des sensations agréables –, dès que nous prenons conscience de nos réactions, nous devons très vite les observer et retrouver une attitude équanime. « Aussi vite que lorsque l'on fléchit une main tendue ou que l'on tend une main fléchie », a dit le Bouddha. Et puis nous revenons à l'observation de la respiration.

Finalement, quand un souvenir surgit, s'il est agréable, nous nous y attachons et s'il est désagréable, nous le repoussons. À ce moment-là, nous devons aussi immédiatement en prendre conscience et revenir à un état d'équanimité. L'image que le Bouddha a donnée pour cela est très belle. Il a dit : « Imaginez une poêle posée toute la journée sur un réchaud brûlant et dans laquelle vous versez quelques gouttes d'eau, une par une. Dès que les gouttes d'eau touchent la poêle brûlante, elles s'évaporent immédiatement. » J'aime cette comparaison plus encore que les autres parce qu'elle nous donne une image très claire de la qualité d'attention que nous devons avoir. L'esprit ressemble beaucoup à la poêle : quand il est brûlant d'attention, dès que quelque chose se produit, il voit si c'est agréable ou désagréable et immédiatement – aussi vite que la goutte s'évapore – il revient à l'équanimité. Je vous rappelle que l'équanimité est l'un des quatre *Brahma Vihara* dont nous avons déjà parlé plusieurs fois : *mettā*, l'amitié bienveillante ; *karunā*, la compassion ; *muditā*, la joie altruiste ; et *upekkhā*, l'équanimité.

Donc, toutes les formes d'équanimité dont nous venons de parler sont appelées « équanimité dépendant de la diversité » parce qu'elles apparaissent en relation avec des objets vus, entendus, sentis, goûtés, touchés ou évoqués mentalement. Même l'équanimité dont il est question dans la *Brahma Vihara* est « dépendante » puisqu'elle se

développe en lien avec des êtres vivants ; c'est la faculté de savoir et de comprendre la nature du *kamma* et de voir comment il fonctionne pour rendre les gens heureux ou malheureux. Quand on comprend la nature du *kamma*, il n'y a plus de raison de réagir émotionnellement. On peut rester dans l'équanimité.

Il y a une autre forme d'équanimité que l'on l'appelle « équanimité dépendant de l'unité ». Celle-ci apparaît quand on pratique la méditation et que l'on arrive à un état de concentration. C'est de la concentration que naît cette équanimité. Elle ne dépend donc que d'un seul objet : la concentration, ce qui explique le nom qui lui est donné.

À présent, comme c'est aujourd'hui le dernier entretien sur le *Dhamma* de notre retraite, je voudrais conclure le chapitre que j'ai entamé les jours précédents : l'attention au corps. J'ai déjà mentionné l'attention à la respiration, à la posture, à la claire compréhension et aux trente-deux parties du corps. Il me reste donc à aborder l'attention aux éléments et à ce que l'on appelle « les neuf étapes de la décomposition du cadavre ». Je serai bref sinon cela pourrait prendre beaucoup de temps.

Qu'est-ce donc que l'attention aux éléments ? Comme nous le savons tous, il y a quatre éléments. Bien sûr, on dit parfois qu'il y a dix-huit éléments, d'autres fois six, d'autres fois cinq, mais, la plupart du temps, quand on parle des éléments on parle des quatre grands éléments : la terre, l'eau, le feu et l'air. On ne peut connaître et reconnaître ces éléments qu'à travers leurs fonctions spécifiques et nous devons apprendre à les utiliser en tant qu'objets de notre méditation.

Prenons le premier élément, la terre. On reconnaît l'élément terre à son contact doux ou dur. Nous pouvons retrouver ce contact jusque dans notre respiration. Nous avons déjà vu que, quand on respire, on sent le contact de l'air avec les narines ainsi que l'expansion et la contraction de l'abdomen. Toutes ces sensations nous font éprouver soit la dureté soit la douceur, manifestations de l'élément terre. Et si les sensations changent, c'est parce que l'élément terre lui-même n'est pas permanent. S'il l'était, nous aurions toujours la même sensation ; mais comme celle-ci passe de la douceur à la dureté et vice-versa, nous savons que cet élément terre change sans cesse et ne nous affecte donc pas toujours de la même manière. La raison en est que chaque élément est lui-même dépendant des autres éléments.

Quand nous parlons de la terre, nous avons généralement l'image de cette immense planète Terre. Mais cette terre extérieure ne va pas nous apporter beaucoup de lumière sur les différentes façons dont cet élément se comporte à différents moments. Par contre, les éléments qui sont en nous peuvent nous apprendre beaucoup sur la façon dont ils changent. Ainsi, quand nous mangeons, nous consommons parfois de la nourriture solide, parfois quelque chose de tendre. Ce sont là différentes formes de l'élément terre. On leur donne des noms chimiques : le fer, le magnésium, les vitamines, etc. mais ces termes représentent tous différents aspects de l'élément terre. Cet élément terre que nous consommons chaque jour est impermanent, c'est pourquoi nous devons nous nourrir plusieurs fois par jour. Une fois absorbée, la nourriture ne reste pas longtemps en nous. Si nous ne remplaçons pas ce que nous perdons chaque jour, nous ne pouvons pas vivre plus d'un mois en puisant dans nos réserves de graisse. Le fait que nous devons manger chaque jour montre bien que l'élément terre que nous consommons est impermanent.

À l'intérieur, notre corps génère aussi une certaine quantité d'éléments terre qui doivent aussi être renouvelés. Nos os, par exemple, génèrent dans la moëlle deux milliards et demi de globules rouges par seconde. Pourquoi la moëlle produit-elle autant de globules rouges ? Que deviennent-ils ? C'est parce que ces globules disparaissent sans cesse qu'ils doivent être renouvelés. Toutes les protéines, toutes les vitamines, tous les minéraux, tous les hydrates de carbone, absolument tout ce que nous ingérons fonctionne de même. Aussi, quand nous utilisons l'élément terre comme objet de méditation, nous comprenons qu'il est impermanent.

Quant à l'élément eau, il subit lui aussi des changements. Comme l'élément terre, nous pouvons reconnaître l'élément eau grâce à ses caractéristiques. L'une de ses caractéristiques, l'une de ses fonctions principales, est de souder les choses entre elles. Si on retirait toute trace d'eau de notre corps, il se transformerait aussitôt en poussière. D'ailleurs, nous savons tous que, si nous ne buvons pas une certaine quantité d'eau chaque jour, nous risquons de mourir de déshydratation. Ceci nous permet de dire que l'élément eau qui se trouve en nous n'est pas quelque chose de permanent.

La fonction de l'élément air est le mouvement. Il permet aux choses de bouger et ce mouvement lui-même n'est pas permanent. Quand

l'élément air à l'intérieur du corps est perturbé, nous pouvons avoir toutes sortes de problèmes de santé.

Il en va de même pour l'élément feu dans notre corps. Que fait-il ? Il digère la nourriture, il nous fait vieillir et il régule la température du corps quand il fait froid ou chaud à l'extérieur. Ceci montre que l'élément feu n'est pas permanent non plus.

Nous voyons donc que, tels qu'ils se manifestent en nous, tous les éléments sont en perpétuel mouvement, dans un flux changeant. Or le Bouddha a dit que nous devons comprendre les quatre éléments à l'intérieur, de même que nous devons comprendre les quatre éléments à l'extérieur. Cela signifie que les éléments tels que nous les ressentons à l'intérieur sont les mêmes que ceux qui se manifestent à l'extérieur. Les trente-deux parties du corps – ou les millions de particules qui le composent – contiennent toutes ces éléments. Ce qui arrive aux éléments internes arrive aussi aux éléments externes. Nous devons donc être attentifs aux quatre éléments à l'intérieur de notre corps et être attentifs aux éléments extérieurs. Contrairement à ce que certaines personnes ont pu suggérer, connaître les quatre éléments « à l'extérieur » ne signifie absolument pas que nous devons connaître les éléments dans le corps de quelqu'un d'autre ! Il ne s'agit pas de connaître les éléments chez les autres mais de voir que les éléments qui sont en nous sont aussi à l'extérieur de nous.

Il est bon de pratiquer cette méditation sur les quatre éléments et, ce faisant, de cultiver notre attention avec équanimité. Comme il le faisait souvent quand il avait des choses complexes à expliquer, le Bouddha, là encore, a fait une excellente comparaison pour clarifier son propos. L'image n'est guère ragoûtante, à vrai dire, puisqu'il s'agit d'un boucher qui tue une vache – mais cela devait être une pratique courante à l'époque car les Indiens mangeaient du bœuf. Comme la vache est un animal sacré, il existait des rituels particuliers comme le *gomega yaga* qui signifie littéralement : « le sacrifice d'un jeune bœuf très sain ». Quoi qu'il en soit, le Bouddha a fait la comparaison suivante : « Imaginez qu'un boucher tue une vache ; il découpe ensuite la carcasse en quatre morceaux égaux et les pose à un carrefour pour les vendre. Quand cet homme tue une vache, il sait que c'est une vache, mais quand il vend les morceaux



de sa carcasse, il ne vend pas une vache, il vend de la viande. » La notion de « vache » disparaît pour faire place à une notion différente, celle de « viande ».

C'est comme quand on joue dans un casino. La première chose que l'on vous demande, c'est de convertir votre argent en jetons. À partir de là vous perdez la notion d'argent ; vous avez seulement l'impression de jouer avec des jetons en plastique... et il devient très facile de perdre ! Les jetons détournent la notion d'argent. Je prends cet exemple mais n'allez pas pour autant vous dire : « Bhante est certainement allé à Las Vegas ! » Bien entendu, je ne joue pas moi-même, mais je sais ce que les gens font dans des endroits comme celui-ci. En fait, cela me rappelle une histoire que je vais vous raconter.

Un jour, je suis allé diriger une retraite à Reno et l'homme qui m'a accueilli m'a demandé : « Bhante, avez-vous déjà vu un casino ? » J'ai répondu : « Non ». Alors, il a dit : « Voulez-vous en voir un ? » J'ai répondu : « D'accord », et il m'a emmené au casino. C'est vraiment un autre monde ! Là, j'ai vu comment les gens conjuguent stupidité avec avidité. Mon compagnon est allé chercher un rouleau de pièces de 25 cts, puis il est revenu vers moi, l'a sorti de sa poche et me l'a tendu. Je lui ai demandé : « Qu'est-ce que c'est ? » Il a répondu : « Il y a là dix dollars en pièces de 25 cts. Vous pouvez les introduire dans l'une de ces machines à sous. » Je lui ai dit : « Gardez votre abomination ! Je ne veux même pas y toucher. » Il a paru très déçu.

Mais voilà qu'à la fin de la retraite, alors que nous bavardions avec le groupe, il a dit à tout le monde que quelque temps auparavant, il avait invité un enseignant de méditation et que, à peine arrivé à l'aéroport, il lui avait offert dix dollars en pièces pour jouer avec les machines à sous. Il a raconté que le maître de méditation s'était tellement pris au jeu qu'il en avait oublié la retraite ! Moi, je me suis dit : « Si j'avais mis ne serait-ce qu'une seule pièce de 25 cts dans la machine, cet homme dirait aux gens, la prochaine fois : 'Bhante est venu, je lui ai donné ceci et cela, et il a joué ! Voilà ce qu'a fait Bhanteji.' » Alors, mes amis, même dans cette situation, je m'en suis tenu à mes principes, et mon honneur et ma dignité en sont sortis indemnes.

Mais pour en revenir à notre sujet, j'ai vu ce que les gens font de leur argent dans ces circonstances, j'ai vu qu'ils perdent toute notion d'argent. Vous êtes peut-être déjà allés dans ces lieux qui attirent des

millions de gens. En cinq minutes ils perdent des centaines de dollars. C'est encore un autre monde mauvais.

Le Bouddha a donc dit que, après avoir tué la vache, quand le boucher commence à vendre les quartiers, il n'a plus la notion de « vache », il n'a que la notion de « viande ». De la même façon – et c'est une chose qu'il faut vraiment garder en mémoire – quand nous méditons sur les éléments qui composent notre corps, nous ne voyons plus que les éléments et nous perdons la notion d'un « moi » ou d'un « mien ». Ainsi, notre puissant désir d'être un « moi » va disparaître, au moins le temps de la méditation, quand nous voyons clairement que nous sommes composés de ces quatre éléments. Vous avez entendu la récitation que nous faisons avant le repas : « Tout comme cette nourriture se compose de quatre éléments, celui qui consomme cette nourriture se compose également de quatre éléments. » Un ensemble d'éléments est consommé par un autre ensemble d'éléments.

Dans la méditation, quand on en arrive à ce niveau, on développe en esprit une attitude d'équanimité envers soi. Cela ne signifie pas que nous nous nions complètement mais que nous comprenons mieux la nature réelle de notre existence. C'est pourquoi la méditation sur les quatre éléments est très importante.

Je voulais vous parler ensuite de la méditation sur « les neuf étapes de décomposition du corps ». La conscience de la mort est un sujet très important que je développe parfois tout au long d'une retraite de dix jours, mais ici nous n'avons guère le temps de le faire en détail. Je vais donc vous en donner une idée générale.

Cette méditation permet de se libérer de beaucoup de concepts erronés à notre propos. Bien entendu, de nos jours, il n'est pas facile de trouver un cadavre à contempler en méditation. Les rares fois où on a l'occasion de voir des morts, ils ne ressemblent pas à des morts, tant ils sont « travaillés » par les spécialistes. On dirait qu'ils reviennent d'un mariage ! Les embaumeurs se donnent beaucoup de mal : les hommes sont bien coiffés, rasés de près et vêtus d'un costume cravate, tandis que les femmes sont parfaitement maquillées. Ce n'est pas ce qui nous permettra de méditer sur un cadavre ! On ne voit pas du tout ce qui arrive réellement au corps après la mort. Les gens ont une telle peur, un tel dégoût à la simple pensée d'un cadavre ! Certains disent même : « Je

ne crains pas de mourir, mais j'ai peur d'être enfermé dans un cercueil et mis six pieds sous terre. »

Il y a toutes sortes d'idées bizarres à propos de la mort et des cadavres, mais le Bouddha était très réaliste et il voulait que nous en ayons une image claire et précise. Comme je vous l'ai dit plusieurs fois, les méditants sont censés chercher toujours, sans exception, à voir les choses exactement telles qu'elles sont, sans peur, sans dégoût, sans attachement, tout comme un scientifique considère un objet pour en comprendre la nature.

Comme nous n'avons guère l'occasion de voir des corps en décomposition, le Bouddha a dit : « Imaginez. Imaginez un corps mort. Imaginez ce même corps un jour après la mort, deux jours, trois jours, quatre jours après la mort. Imaginez-le gonflé et bleui. Imaginez et observez ce corps. » Quelqu'un de maigre qui a toujours voulu prendre du poids se retrouve gros et gonflé en deux jours. Le corps passe par toutes sortes de changements et nous devons observer tout cela très attentivement. Il est très difficile de traiter de ce sujet aussi rapidement, mais disons simplement que, à partir de là, le corps se décompose lentement, progressivement. Le sang s'échappe, la chair se dessèche, et il ne reste que le squelette. Ensuite le squelette se décompose, lui aussi ; il commence par s'effriter en petits morceaux puis ceux-ci se transforment en poussière. Enfin, la poussière est emportée par le vent. Tel est le destin de ce corps si beau !

Mais si nous méditons, nous pouvons toucher à l'essence du corps. Nous pouvons utiliser l'attention de notre esprit pour que ce corps en décomposition nous apporte vision pénétrante et sagesse. À la fin, nous n'aurons plus un tel corps et nous atteindrons la Libération complète, de sorte que nous ne reviendrons plus habiter dans un corps comme celui-ci.

Je ne peux pas en dire plus long aujourd'hui sur la méditation des « neuf étapes de la décomposition d'un corps ». J'espère, mes amis, que vous aurez tiré profit de ces enseignements – sinon, venez faire une retraite en Virginie ! Je vous souhaite à tous d'avancer avec beaucoup de succès dans la pratique de la méditation.



# Table des matières

La Méditation comme la Cité aux Six Portes.....	7
Les Quatre Fondements de l'Attention .....	17
Les Quatre Fondements de l'Attention (suite) .....	27
La Claire Compréhension - <i>Sampajañña</i> .....	37
1. La Claire Compréhension du But .....	38
2. La Claire Compréhension du Domaine .....	39
3. La Claire Compréhension de l'Adéquation .....	41
4. La Claire Compréhension de la Non-ignorance .....	41
La Méditation sur les Trente-deux Parties du Corps .....	47
L'Attention au Corps .....	57



## 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 ..... Incarne 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°8  
**La méditation vipassanā**  
Banthe Henepola Gunaratana

**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](mailto:refugebouddhique@orange.fr)

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