

Les Livrets du Refuge



# **Connaître sans savoir**

**Ajahn Asoko**

Enseignements du Refuge n°33



**Connaître sans savoir**

Les *Livrets du Refuge* sont disponibles au  
Centre Bouddhiste Theravāda Le Refuge  
ainsi que dans certains monastères de la Tradition de la Forêt.

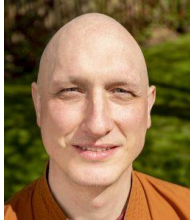
Ils sont mis gracieusement à disposition sur le site :

*[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.

# Ajahn Asoko



Ajahn Asoko a grandi sur les rives du lac Léman dans un village proche de Genève où il a été élevé dans une famille bouddhiste.

Adolescent, il visite Amaravati en Angleterre où il rencontre Ajahn Sumedho pour la première fois et a l'occasion de participer à sa première retraite de méditation.

A 19 ans il décide de prendre une année sabbatique pour aller vivre à Wat Pah Nanachat, le monastère d'Ajahn Chah en Thaïlande, sous la direction d'Ajahn Pasanno.

Après neuf ans de vie laïque en Suisse, à l'âge de 29 ans, c'est tout naturellement qu'il y retourne et il sera ordonné Bhikkhu par Luang Por Liem. Il passera 18 ans en Thaïlande dont huit en tant que secrétaire de Luang Por Sumedho.

Depuis février 2021 il réside au monastère d'Amaravati où il enseigne et continue dans son rôle au côté de Luang Por Sumedho



Les Livrets du Refuge

# Connaître sans savoir

**Ajahn Asoko**

**Retraite du 14 au 24 avril 2024**

Au monastère de Ségriès à Moustiers Sainte-Marie

Avec nos remerciements  
aux personnes qui ont contribué aux transcriptions et  
aux relectures nécessaires à la réalisation de ce livret

Enseignements du Refuge n°33



# Premier jour

## Début de la retraite

Bonsoir et bienvenu à tout le monde.

Merci au Refuge de m'avoir organisé cette retraite. Et aussi un remerciement aux propriétaires du lieu. Il y a vraiment une ambiance de magie. Ça fait plaisir de voir que tout le monde est arrivé, à l'air détendu, souriant. C'est bon signe. Et puis c'était aussi très agréable de remarquer autour de dix-neuf heures, quand les gens commençaient à quitter la cour et que du coup les bruits de discussion, aussi peu invasifs qu'ils étaient, ont commencé à s'atténuer. Il n'y avait plus que le silence, les oiseaux et le son de la fontaine.

On est ensemble pour une dizaine de jours. C'est la première fois que j'enseigne une retraite en français. Donc si c'est pénible, excusez-moi. Je ferai de mon mieux. J'ai l'habitude d'utiliser l'anglais pour l'enseignement du *Dhamma* mais je crois que ça ne va pas trop mal. De temps en temps, il y a quand même certaines expressions dont je ne peux pas tout à fait retrouver les mots que je veux utiliser en français. On verra. Je crois que ça va aller.

Est-ce qu'on peut commencer par la prise des trois refuges et puis les huit préceptes ?

## Prise de Refuge – Huit préceptes

Ce qu'on vient de faire, c'est de chanter en pali la prise des trois refuges et des huit préceptes. C'est très facile de faire ces cérémonies, ces chants, de façon un peu automatique. Il y a beaucoup de valeur à s'arrêter et juste réfléchir un petit peu à ce que cela signifie. Et puis surtout comment on donne du sens à ces cérémonies. En particulier pour les trois refuges. On a l'habitude de se prosterner. Quand on

arrive dans une salle comme ça, il y a une image du Bouddha. On se prosterne trois fois. C'est très facile de faire ça en disant un, deux, trois. Et puis on ferme les yeux. Alors que c'est l'occasion de s'arrêter et de se poser, de ramener un petit peu cette conscience au moment présent, de se dire, de se poser la question, qu'est-ce que je fais là ?

Quand on se prosterne la première fois, on se prosterne vraiment en pensant au Bouddha. Et puis pas juste au Bouddha, à la figure historique, le prince Gautama qui a quitté la ville, le palais, pour une ascèse, qui était motivé par sa quête, qui a trouvé ce qu'il cherchait et qui a passé une vie entière à enseigner, et grâce à qui on est là. Mais aussi ce que ça signifie, le Bouddha au niveau du calme intérieur. Le personnage historique, s'appelait Gautama et quand on se réfère à lui en tant que Bouddha, on se réfère à sa qualité d'éveil. Quand on se prosterne devant le Bouddha, on peut avoir cette gratitude pour le personnage historique et ce qu'il nous a laissé. Ça a beaucoup de valeur de penser à ce côté d'éveil intérieur. Quand on se prosterne la première fois, de se prosterner, et puis de se donner à cette qualité d'éveil, qu'on essaie de cultiver.

Prendre Refuge, ça veut vraiment dire d'aller trouver la sécurité quelque part. Quand on prend refuge de la pluie, sous un auvent, sous un toit on se met à l'abri de la pluie, on trouve la sécurité. Quand on prend refuge dans cette qualité d'éveil, dans cette présence, dans cette conscience, vous utilisez ça un petit peu comme une porte d'entrée à cette réflexion. De quoi est-ce que je prends refuge ? De cette qualité de présence, de conscience dans le moment présent, d'éveil, plutôt que d'un état négligent, distrait, rêveur, préoccupé. Qu'est-ce que c'est ? Ça nous offre un refuge, par rapport à quoi ? De quoi est-ce qu'on se met à l'abri ? C'est vraiment une question, une façon d'ouvrir cette porte et ce n'est pas à moi de vous donner une réponse. C'est une façon d'ouvrir l'esprit à cette investigation, à cette exploration. Poser des questions comme ça, ça ouvre le cœur, ça ouvre l'esprit. De prendre refuge auprès du *Dhamma* ; on a ces enseignements que nous a laissés le Bouddha. On trouve ça dans une bibliothèque, on a des volumes de ses enseignements, mais on ne prend pas refuge dans

les livres, on ne prend par refuge dans un rayon de livres d'une bibliothèque. De nouveau, qu'est-ce que c'est que ce *Dhamma*, que le Bouddha nous a enseigné, indiqué, rappelé, montré du doigt, et dont il nous dit que c'est un refuge ? Ses enseignements sont un refuge, dans le sens où on est sur un paysage intérieur, un paysage émotionnel, un paysage spirituel, un paysage de conscience avec lequel on n'est finalement pas tellement familier.

Le Bouddha nous a confié des instructions, et c'est à nous de prendre ces instructions à cœur, de les assimiler, de les comprendre intellectuellement suffisamment, pour ensuite commencer à se rappeler ces instructions, et explorer cette expérience au quotidien, et de voir si ce que dit le Bouddha, est quelque chose qu'on peut retrouver dans notre expérience, qu'on peut découvrir par nous-mêmes. Il ne nous demande pas de croire aveuglement à ce qu'il dit. Ce n'est pas un acte de foi qu'il nous demande de faire. Il nous propose quelque chose, et à nous d'avoir suffisamment confiance en lui, pour prendre ça à bord, et commencer à explorer, à utiliser les outils qu'il nous donne, jusqu'à ce qu'on puisse découvrir ça par nous-mêmes. Ici et maintenant, dans notre cœur, dans notre expérience, dans la conscience. Et à ce moment-là, c'est vraiment quelque chose qu'on peut connaître par nous-mêmes. Quand on se prosterne, qu'on prend refuge dans le *Dhamma*, c'est cette réalité dont il nous parle, qu'il nous propose de découvrir en suivant ses instructions, et de nouveau, de quoi est-ce un refuge ? À l'abri de quoi est-ce qu'on se met, quand on prend refuge dans le Bouddha ?

Et puis le troisième refuge, ce qu'on appelle le *Sangha*, c'est généralement d'un point de vue extérieur, c'est la communauté des moines, des nonnes, des laïcs, qui pratiquent ; d'un point de vue idéal, qui ont goûté au *Dhamma*, qui ont déjà eu des réalisations, et qui savent de quoi il s'agit, dans la pratique, qui ont peut-être fini leur travail et qu'on appelle les éveillés, les *arahant*. Vous avez tous entendu parler des quatre stades de l'éveil : *sotāpanna*, *sakadāgāmi*, *anāgāmi* et *arahant* qui indiquent les étapes de réalisation qui mènent à la compréhension et puis au lâcher-prise. Et puis le *Sangha* c'est

aussi cette communauté présente ici, sur lequel on dépend, son soutien, sur lequel on compte pour se retrouver ensemble, pour s'encourager, pour se soutenir, pour se guider les uns les autres.

Quand on intériorise le refuge dans le *Sangha*, qu'est-ce que ça veut dire ? On intériorise le refuge du Bouddha, c'est vraiment venir trouver à l'intérieur cette conscience, cette présence, cette capacité à connaître le moment présent. Quand on intériorise le refuge du *Dhamma*, c'est vraiment trouver à l'intérieur cette réalisation qui est toujours présente ici et maintenant. On ne parle pas de réalisation, d'expérience qu'on a eu dans le passé car du coup, on prend refuge dans un souvenir. Un souvenir, ce n'est pas un refuge. Ça peut être le souvenir d'une réalisation, on peut revenir à cette réalisation, à cette connaissance ici et maintenant, c'est ça le refuge du *Dhamma*.

Et le refuge du *Sangha*, si on l'intériorise, si on se réfère à ces indices que nous donne le Bouddha, qu'on retrouve dans les chants habituels du matin, du soir, *supaṭipanno*, *ujupaṭipanno*, *ñāyapaṭipanno*, *sāmīcipaṭipanno*, c'est vraiment ceux qui pratiquent de façon directe, avec intégrité, de façon qui mène à la réalisation. Alors comment est-ce qu'on va retrouver ces qualités-là dans le cœur, dans notre pratique ? On peut revenir à l'intérieur, au contact de ces qualités-là, se rendre compte de ce qu'elles nous donnent, de ce qu'elles nous apportent comme refuge, qu'elles sont dans notre cœur, et puis de prendre refuge en elles.

Je vous recommande, au cours de cette retraite, d'utiliser un petit peu ces rappels de ces refuges intérieurs. Chaque fois que vous venez ici, qu'on se retrouve dans cette salle de méditation, cette chapelle, ce lieu de retraite où on se retrouve plusieurs fois par jour. On repart, on revient, et chaque fois qu'on vient, on a l'opportunité de se poser, et plutôt que de juste aller poser le front trois fois en vitesse par terre ou pas du tout, juste s'arrêter un instant, et se rappeler ce que sont ces trois refuges, puis vraiment trouver à leur donner un sens.

Que ce soit quelque chose au contact duquel vous puissiez venir par vous-même. Et puis comme cela, quand on se prosterne trois fois, et qu'on intériorise à chaque fois ces choses-là, on est vraiment en

train de se rappeler ce que sont ces qualités qu'on cultive, ces qualités qui sont à la fois la voie et le terme de la souffrance.

La tradition d'Ajahn Chah est connue pour toutes ces prosternations. Quand je suis devenu moine, on nous apprend à se prosterner chaque fois qu'on va s'asseoir dans une pièce, dès qu'il y a une image du Bouddha, on se prosterne. On prend le petit déjeuner, on prend le thé, on mange, on discute, peu importe les activités et puis on prend quelques minutes en partant pour se prosterner devant le Bouddha.

On fait ça toute la journée, on se prosterne très, très souvent, toute la journée, et c'est très facile de finir par faire ça de façon très mécanique, en vitesse. Et si personne ne regarde, on ne le fait pas ou en vitesse. Donc c'est vraiment à nous de prendre la responsabilité de notre propre pratique et puis d'utiliser tous ces outils, toutes ces opportunités pour nous ancrer et puis solidifier cet ancrage avec la présence qu'on essaie de cultiver, avec cette sincérité, cette intégrité qu'on essaie d'amener à la pratique.

Dans cette façon de pratiquer de façon directe plutôt que de venir se prosterner en vitesse, se retourner et puis de regarder les vitraux, se laisser distraire, on se rappelle de venir directement au contact de cette présence. Je m'arrête un instant, je me rappelle ces trois Refuges, je me pose avec. Cela prend dix secondes, vingt secondes, trente secondes, à vous de voir. Et puis du coup, quand on se pose sur les zafus, on est déjà centré, on est déjà là, on est déjà revenu ici et maintenant.

À mesure qu'on pratique au cours de notre pratique dans la vie ou aussi au cours de la pratique quotidienne dans une retraite, quand on utilise vraiment ces refuges, qu'on se rappelle ce que sont ces refuges : apprendre à les reconnaître, apprendre à les cultiver, apprendre à venir s'y poser, puis apprendre à vraiment distinguer ce qui se passe dans le cœur.

Si on ne prend pas refuge, on laisse les choses aller où elles veulent et où est-ce qu'on finit ? Quand on revient à ces refuges, quand on revient au moment présent où est-ce qu'on finit ? Et puis

de comparer les deux Cela fait partie de cette investigation dans la pratique. Qu'est-ce qui se passe quand je ne pratique pas ? Au niveau de la pensée, au niveau des émotions, au niveau des humeurs, au niveau des états dans lesquels on finit, et qu'est-ce qui se passe quand je pratique ? On doit vraiment développer une vraie appréciation de ce que veut dire le refuge, ça nous met à l'abri de ces tempêtes intérieures, quand on réfléchit et qu'on voit que ça ne peut plus s'arrêter, que ça devient d'obsessionnel, quand on part en vrille avec des émotions, des soucis, des colères, de la jalousie, la déprime, l'agitation, l'excitation, et qu'on s'emporte.

On se fait vraiment emporter dans des tempêtes intérieures, des événements intérieurs et quand on revient ici et maintenant, dans cette qualité de présence, c'est à l'abri de ces choses-là qu'on vient se mettre. Ça ne veut pas dire qu'elles disparaissent, c'est comme avec la pluie, on vient se mettre à l'abri mais la pluie ne s'arrête pas. Quand on vient se mettre ici et maintenant, avec conscience, avec présence, l'expérience qu'on fait c'est que cette météorologie intérieure est différente. Petit à petit, quand on prend refuge, quand on se prosterne, et puis qu'à chaque fois qu'on se rappelle ce que c'est que ce refuge, au cours d'une prosternation, et aussi, de la deuxième, la troisième, il y a un sentiment de gratitude qui commence à naître dans le cœur, et qui diffuse dans le cœur. Quand on apprécie la différence entre ne pas avoir de refuge et avoir un refuge, on commence à avoir beaucoup de gratitude. Et puis du coup, de la gratitude pour ce bonhomme qui a vécu il y a vingt-six siècles, qui s'appelait Gotama et qui a fait ce qu'il a fait et qui nous a laissé cet héritage. Et la gratitude, c'est une sacrée belle émotion dans le cœur.

Ensuite, on va passer aux huit préceptes. Il y a deux qualités dont le Bouddha parlait quand il disait que ce sont les gardiens d'harmonie en sociétés humaines, en pali ils appellent ça *hiri ottappa*, qui ne sont pas toujours bien traduits. Ce sont les qualités qui nous mènent à considérer les cinq préceptes, les huit préceptes ou les deux-cent-vingt-sept préceptes des moines. *Hiri*, c'est cette qualité dans le cœur

qui donne de la valeur à ce qu'on ressent ici, à un sentiment d'être en règle avec soi-même et puis d'être en paix avec les gens autour de nous. Donc *hiri*, ça se réfère un petit peu à ce sentiment de respect de soi, pas de soi dans un sens d'ego, un respect de soi, parce qu'on respecte certaines valeurs et puis on apprécie ce que ces valeurs nous apportent et apportent aux gens. Et puis la deuxième partie, *ottappa*, se réfère à la conscience des conséquences qui découlent de ne pas observer les préceptes, de ne pas suivre les lignes directrices, comme les huit préceptes. Donc *hiri ottappa* c'est une espèce de conscience de soi, de respect de soi et puis aussi de respect autant pour soi-même que pour les autres des conséquences du comportement qui n'est pas en règle avec les préceptes. Les préceptes ne sont pas des commandements. Le Bouddha n'est pas descendu d'une montagne avec des stèles toutes gravées, en disant aux gens qu'il faut observer ces préceptes. Le Bouddha voulait que les gens apprennent à réfléchir par eux-mêmes et qu'ils comprennent par eux-mêmes ce que c'est qu'un précepte et quelle est la fonction d'un précepte. Donc c'est vraiment le principe qu'on utilise pour s'entraîner dans notre comportement.

C'est un précepte qu'on prend volontairement. C'est pour cela que je ne débarque pas ici en vous disant alors les huit préceptes sont les suivants et il s'agit que vous les preniez. Il faut que quelqu'un les demande et qu'il les demande trois fois parce que c'est une tradition asiatique. On ne demande pas qu'une fois, parce qu'une fois, cela peut être juste par politesse, une deuxième fois juste pour insister un petit peu, mais on n'y met pas du cœur et puis la troisième fois parce qu'on veut vraiment communiquer cette fermeté d'intention. Je veux vraiment ces huit préceptes.

À ce moment-là on prend ces préceptes et ce sont vraiment des préceptes qu'on utilise pour s'entraîner. On s'entraîne à s'abstenir de tuer. Je pense que la saison n'est peut-être encore pas trop chaude et il n'y a pas beaucoup de moustiques en ce moment. Mais c'est un exemple classique, on est assis là, en train de méditer, on essaie vraiment de se concentrer sur sa respiration et il y a un moustique qui

vient sur la joue et qui pique. C'est difficile de rester avec la respiration comme ça, alors on le chasse une ou deux fois et il revient sur le front, puis la troisième fois sur le menton et alors c'est très facile de se dire bon je l'écrase. Ce précepte nous rappelle que non, je ne l'écrase pas. Il a sa vie ce moustique aussi. Donc c'est par respect pour la vie des autres, les êtres humains autour de nous, les créatures autour de nous. Et puis c'est aussi dans la pratique, dans notre propre vie, on peut se rendre compte que la pratique nous amène à cultiver un certain sens de retenue, de ne pas agir impulsivement et de s'arrêter un instant et de se poser la question : qu'est ce qui se passe à un niveau extérieur et à un niveau intérieur. Il y a certains stimuli comme le moustique sur la joue avec des réactions intérieures. On peut aussi réagir impulsivement à quelqu'un d'autre. Si on veut cultiver la compréhension, la sagesse et comprendre ce qui se passe, et pour pouvoir comprendre ce qui se passe, il faut s'arrêter, se poser et regarder. Donc ce précepte nous aide et nous dit d'attendre un peu, de ne pas écraser tout de suite ce moustique et de voir ce qui se passe.

Le deuxième précepte – on ne prend pas ce qui n'a pas été donné on ne vole pas –, ce qui nous permet d'être ici à soixante-dix, de vivre ici sans besoin de mettre des tours de clé dans les portes. Les gens ont des possessions, des valeurs, on peut laisser ça dans les chambres parce qu'on sait que tout le monde ici observe ces préceptes. On a une sécurité, on ne craint pas que quelqu'un entre dans la chambre et que nos possessions se mettent à disparaître. On voit ce qu'ont les autres, on pourrait être tenté d'en prendre possession mais on s'arrête, on se retient de suivre cette impulsion.

Le troisième conserve les rapports sexuels entre les êtres humains. Dans ce cas là pour dix jours, il n'y en a pas du tout, c'est très simple.

Le quatrième précepte concerne la parole. Là on simplifie aussi les choses pendant la retraite, on ne parle pas, il n'y a que moi qui parle. Ça c'est un précepte très facile à négliger, que ce soit dans notre vie quotidienne avec les principes qu'on essaie de garder à l'esprit, on essaie de ne pas mentir, de ne pas utiliser de langage grossier, de ne pas insulter les gens, d'essayer de ne pas trop se laisser aller aux

ragots, aux bavardages inutiles. Dans les préceptes des moines, ces deux-cent-vingt-sept préceptes que j'évoquais tout à l'heure, une très grande partie concerne la parole. C'est tellement facile en discutant, en parlant, peut être que je n'aurais pu dire ça. Dans le contexte de la retraite, je vous encouragerai à vraiment cultiver le silence. Ça a vraiment beaucoup de bénéfices dans le contexte d'une retraite où les conditions sont assez contrôlées. Elles sont très favorables. On est dans un endroit qui est vraiment merveilleux. Il y a beaucoup de silence juste parce qu'on est dans la nature. Et puis le but c'est de nous permettre à tous de nous poser là pour dix jours, de laisser un petit peu décanter l'expérience quotidienne et puis de voir ce qui se révèle quand on laisse un peu des choses décanter. De faire attention à ne pas parler participe beaucoup à ce processus. Des tas de choses nous passent par la tête et puis parfois elles passent par la tête et elles sortent par la bouche sans aucune étape intermédiaire, sans beaucoup de filtre ou de censure. Et puis parfois on s'arrête pour réfléchir un peu et on se dit qu'on peut quand même raconter l'histoire qu'on veut raconter ou le commentaire.

C'est étonnant le nombre de petites irritations, de petits inconforts qu'on crée à soi-même et aux autres en ne faisant pas attention à ce qu'on dit, en faisant des commentaires sur les situations que les gens prennent à cœur, que les gens prennent personnellement. On pourrait s'épargner beaucoup de petites peines si on faisait attention à ce qu'on disait et puis si on décidait de ne pas dire les choses qui nous passent par la tête. Dans le contexte de la retraite ici, de la retraite de dix jours, on peut décider de pousser le bouchon un petit peu et de se dire que je vais essayer de ne pas parler. Le silence est noble, et on décide de ne rien dire du tout. Si c'est nécessaire, si quelqu'un a besoin d'aide, s'il arrive quelque chose, on peut pouvoir sagement évaluer les situations dans lesquelles c'est nécessaire, si c'est bénéfique de dire quelque chose. Il y a pas mal de chance qu'au cours de la retraite vous puissiez vous en tirer sans avoir à dire quoi que ce soit. Et puis, observez comment ça vous affecte de garder le silence. On n'a pas besoin de se dire merci, de dire bonjour, au revoir, bonne

nuit, faites de beaux rêves, la nourriture est bonne, ... Toute la retraite est organisée de telle sorte qu'on n'ait pas besoin de parler.

On peut être tenté de parler mais après deux ou trois jours, résister à cette tentation est très facile. Et puis on commence à se sentir très à l'aise dans ce silence. Les deux, trois premiers jours peut-être pas, certains ont plus ou moins d'expérience. Il peut y avoir un peu d'inconfort à être silencieux, à ne pas avoir ces petits mots qui nous mettent à l'aise les uns avec les autres. Mais si on veut prendre à cœur ce précepte de noble silence, on résiste à ces petites tentations. Observez alors ce qui se passe au niveau de l'esprit et vous verrez que très vite quand on met une limite à ce qui peut sortir par la bouche, du coup, ce qui se passe dans la tête commence à s'éclaircir assez rapidement. C'est comme si on se rendait compte à l'intérieur que si je ne vais pas le dire alors à quoi bon y penser. Une partie de ces pensées commencent à tomber, perdent de l'importance. Il y a cette expérience mentale, on est assis ici en silence, et puis il y a le petit vélo qui tourne dans la tête, qui nous raconte toutes sortes d'histoires et quand on garde le silence tout ce verbiage intérieur commence à s'atténuer.

Je vous encourage à nouveau à être aussi silencieux que vous pouvez en être capables et puis vraiment aussi d'être observateur, de regarder ce qui se passe. On regarde le silence au fil des jours, ce qui se passe peut être très agréable.

Le cinquième précepte, on s'abstient de consommer des substances intoxicantes qui nous mènent à la négligence. Je crois que ça ne va pas être trop difficile.

Le sixième précepte, nous mène à pratiquer la modération dans la consommation de nourriture. On ne fait pas beaucoup de sport, on n'a pas besoin de consommer beaucoup de calories. On passe pas mal de temps assis, en marchant, dans des activités assez tranquilles. On trouve rapidement que prendre un petit déjeuner et puis manger une fois à midi ça suffit pour survivre vingt-quatre heures et puis à cinq heures, je crois qu'il y a un peu de chocolat et de fromage qui est à

disposition si on a faim. Ça nous permet de passer moins de temps dans la journée à s'afférer avec la nourriture.

Le septième précepte concerne le temps, la façon dont on s'habille. Ce qu'on essaie de mettre au-dessus des habits, comment on paraît quand on s'habille le matin, l'impression qu'on veut donner aux gens autour de nous, les accessoires qu'on porte, le maquillage, le parfum, toutes ces histoires. On fait ce qu'il faut pour que ce corps ne soit pas trop désagréable à vivre. Et puis on essaie aussi de ne pas passer trop de temps à se distraire. On essaie de ne pas écouter les nouvelles, de ne pas utiliser les téléphones portables pendant dix jours, pour se donner l'opportunité le mieux possible d'être ici et maintenant, sans distraction.

Le huitième précepte, on essaie aussi d'être modéré au niveau du temps qu'on passe à dormir, mais sans se donner des buts trop acétiques. Méditer c'est aussi essayer de ne pas passer trop de temps à dormir.

Les religions sont composées de différentes choses dont une est l'ensemble des cérémonies. C'est la forme, en quelque sorte, qu'on donne à une cultivation spirituelle, parce que la cultivation spirituelle ça peut être très amorphe ou peut être très éthérique, un petit peu difficile à cerner. Donc ces cérémonies qu'on a dans les différentes religions, c'est un petit peu pour donner une forme à laquelle on peut s'accrocher. On a commencé cette retraite en prenant les trois refuges et les huit préceptes. Cela pose le cadre dans lequel la retraite va se dérouler.

C'est intéressant de regarder ces lieux dans lesquels on se réunit. C'était une église. Dans les monastères bouddhistes on a des temples, des salles de méditation. Ce sont tous des lieux de recueillement. C'est un joli terme, recueillement. Il y a pas mal d'habitues des retraites, dans cette assemblée, ici, mais on va rappeler pour ceux qui ont moins l'habitude que les premiers trois-quatre jours sont vraiment des jours d'atterrissage. Je ne sais pas pour vous, j'ai eu une nuit plutôt courte avant d'arriver ici. Quand je suis arrivé, on m'a fait

visiter un petit peu le lieu où les choses se passaient, puis après j'ai fait une sieste qui était très bienvenue. On peut se faire l'idée qu'un monastère est un endroit où les gens sont tout le temps au calme. Si c'est l'idée que vous en avez, je vous invite à visiter un monastère. À Amaravati, on a eu trois mois de retraite. Le rythme quotidien était très calme, on avait beaucoup de temps en solitaire, on a eu des assises ou des méditations en commun donc il y avait peu d'activités. Et au premier avril tout se remet en route et pour remettre les choses en route dans un monastère de la taille d'Amaravati, il faut parler, il faut se réunir, il faut des réunions, donc très vite les journées se remplissent. Pour vous aussi il y a un contraste assez remarquable entre l'horaire des prochaines dix journées et la quantité d'activités au quotidien que vous avez habituellement. Donc ces premiers trois jours, quatre jours, si vous vous retrouvez à bâiller beaucoup quand on est assis ensemble ici en méditation, que vous n'arrivez pas à être droit et avoir une attention claire et cristalline, il n'y a pas de soucis. Très souvent quand on s'arrête la première chose qui fait surface c'est la fatigue. Il ne s'agit pas d'y résister, ressentez-la, accueillez-la et si vous avez besoin d'aller prendre un peu de repos, l'après-midi, après manger, reposez-vous un petit peu. Et puis si pendant qu'on est assis ici, vous sentez que ça tangué un petit peu de tous les côtés ce n'est pas la peine de batailler trop fort. C'est aussi parfois très paisible de pouvoir juste laisser le corps être fatigué. De pouvoir laisser l'esprit être épuisé et de permettre au corps et à l'esprit d'être reconnus dans l'état où ils sont. Si c'est la fatigue qui s'affiche, accueillez-la, puis laissez-la se manifester. Parfois on peut juste être assis ici, sans forcément s'acharner sur les objets de méditation, sans forcément s'acharner à essayer d'en tirer quelque chose, juste permettre au corps de se détendre, de remarquer où sont les tensions, où sont les sensations d'épuisement, de fatigue. Puis de laisser tout ça monter à la conscience, c'est une forme de méditation entièrement valable. Donc il y a des chances que ça arrive le premier jour.

Ceci m'amène à utiliser comme rappel quelque chose que Luang Por Chah a dit à Ajahn Sumedho quand il était jeune moine et qu'il demandait mais qu'est-ce que c'est que la méditation ? Ajahn Chah

lui disait : « La méditation, c'est les vacances du cœur ». Je crois que la réaction d'Ajahn Sumedho, on peut tous la reconnaître, il s'est dit oh là là, ce n'est pas du tout ce que je fais. Mais c'est vraiment un bon rappel : les vacances du cœur. Donc on est ici pour accorder à ce cœur des vacances. Oui on cultive l'éveil, mais il ne faut pas y aller comme des forcenés. Dans la voie que le Bouddha nous a indiqué, la voie qui mène à cet éveil, qui mène à cette forme d'expérience où la souffrance cesse, où les difficultés dans la vie s'atténuent, s'arrêtent. C'est une bataille avec nos émotions, avec notre monde intérieur. On dirige ce processus vers la paix.

Cette voie-là, est ce qu'on appelle la noble voie, le noble sentier octuple avec ses huit aspects. Le premier aspect c'est la vue juste, correcte. Ajahn Chah comparait ce facteur à quand on se balade sur un chemin, qu'il fait nuit avec une lampe de poche pour éclairer le chemin. C'est très important ce facteur-là de la vue juste, de comprendre, d'avoir une idée de ce que c'est que la pratique parce que si on ne voit pas, on peut passer beaucoup d'énergie, beaucoup d'effort, beaucoup de temps à essayer, à essayer, à essayer et puis à ne pas finir vraiment là où on voudrait aller.

C'est parce que notre vue du chemin, littéralement la vue qu'on a du chemin qu'on essaie de parcourir est bien éclairée, qu'on y voit clair, que la vue est juste qu'ensuite on arrive à se comporter d'une façon qui est juste, qui est en accord avec cette voie, qu'on se met à marcher et qu'on ne va pas de gauche à droite mais que l'on va là où se trouve le chemin et que les efforts qu'on fournit sont bien guidés.

Luang Por me dit parfois qu'il désespère quand des moines ou des nonnes qui ont vécu dans le monastère pendant trente, quarante ans, viennent le voir à Amaravati et lui disent que ça fait quarante ans qu'ils pratiquent et n'en ont toujours rien tiré. Pourquoi ça arrive ? Parce qu'ils n'ont pas encore cultivé cette vue, cette compréhension juste de ce que c'est que la pratique. Ils passent des décennies à s'acharner à parcourir cette voie, mais sans savoir où ils vont, sans comprendre ce qu'ils font. C'est décourageant. C'est fréquent que les gens, au bout d'un moment abandonnent.

Pour revenir à ces vacances du cœur, gardez ça à l'esprit s'il vous plaît, tous les jours, ces prochains dix jours et puis si possible pour l'ensemble de votre vie. Vous pouvez garder ça comme instruction à suivre. Il y a pas mal de chances que vous vous épargnez pas mal de difficultés.

Donc on va commencer par juste atterrir et regarder ce qui se passe. C'est vraiment l'aspect le plus important, c'est l'information la plus nécessaire, la plus précise qu'on puisse utiliser pour guider le processus de domestication. On amène, on ramène l'esprit au moment présent, on ramène l'attention au moment présent et on observe, avant de commencer à faire quoi que ce soit, avant de commencer à méditer, avant de fournir des efforts, d'utiliser les techniques qu'on aura apprises et auxquelles on peut s'habituer. Avant de faire quoi que ce soit, s'arrêter, revenir au moment présent et observer de quoi est fait ce moment présent, qu'est-ce qui se passe. Si on ne fait pas cet état des lieux, on finit comme des ouvriers qui rentrent dans une maison ou un appartement pour le retaper et qui ne font pas un état des lieux, et se mettent à travailler, mettent du parquet, de la moquette, de la peinture. Ils ne regardent pas et peut-être qu'il y a déjà du parquet, de la moquette. Il y a peut-être de la moisissure sur les murs et ils mettent de la peinture par-dessus. On se retrouve à commettre ces erreurs aussi dans la pratique, ça fait partie intégrante de la pratique de commettre ces erreurs. Je n'ai encore jamais rencontré personne qui commence à pratiquer et qui ne commette pas l'erreur de croire qu'il sait – ce n'est pas ma première retraite, de quoi il me parle – justement de cette attitude-là.

Avoir toujours cet esprit du débutant, toujours revenir à la case départ, ce n'est pas une perte de temps, c'est un gain de temps. Vous vous épargnez des difficultés quand vous commencez à zéro à chaque fois que vous vous posez dans le moment présent, que ce soit en méditant assis ici, que ce soit en méditant en marchant, que ce soit dans la salle à manger quand vous prenez votre assiette, que vous vous posez quelque part, à n'importe quel moment on se dit : « Est-ce que je suis présent ». Avant de se dire je vais manger

attentivement, on est déjà en train de se donner un programme mais attendez, qu'est-ce qui se passe ? Donc toujours commencer par l'état des lieux avant de commencer les travaux, sans quoi on commence et puis, les travaux ne vont pas forcément être adaptés à la situation.

En faisant attention, comme ça, on cultive une forme d'humilité, on évite une forme d'arrogance, l'arrogance du « je sais » quand les gens vous disent quelque chose – je sais –. Elle vient toute seule cette réaction.

C'est le thème de la retraite – connaître sans savoir – connaître le moment présent tel qu'il est et pas tel qu'on croit qu'il est, tel qu'on se dit qu'il est, tel qu'on présume qu'il est. Connaître le moment présent, on s'arrête et on se dit : « Il est comment ce moment présent ? » On s'arrête et on le regarde, sans forcément le penser, y mettre des étiquettes, des noms, des mots. Juste le connaître tel qu'il est, en toute simplicité. Ça c'est connaître. Et puis savoir c'est plutôt juste le moment présent, la présence du corps, de la respiration, puis toutes ces instructions qui viennent à l'esprit, toutes les méditations, les bouquins qu'on a lus, les expériences, les idées qu'on a sur ce que c'est que la pratique, comment ça mène à l'éveil, qu'est-ce que c'est qu'un être réveillé. Ça ce n'est pas connaître, c'est savoir. On s'encombre la tête avec des idées, des souvenirs.

Quand le Bouddha nous parle de cette voie, ce n'est pas quelque chose qu'il a inventé. La métaphore qu'il utilise pour décrire ce qui lui était arrivé, il dit que c'est comme s'il était parti dans la jungle avec des arbres, des vallées, des montagnes, un sous-bois, et puis il part, il prend un chemin et il se demande mais comment on sort de là, et il se balade et tout à coup, en cherchant son chemin dans la jungle, il tombe sur une ancienne ville qui a été abandonnée. La ville avait déjà été construite, elle était déjà là, et il la redécouvre. Donc cette voie qui mène à la libération, à la fin de la souffrance, ce n'est pas quelque chose qu'il a inventé, c'est quelque chose qu'il a redécouvert, c'est quelque chose de naturel. Et quand il décrit la voie, le noble chemin octuple, il enseigne à ses anciens collègues de pratiques acétiques, qui deviennent ses premiers compagnons, les

premiers moines, les gens qu'il rencontre, qui sont inspirés, qui vont devenir moines et nonnes, qui forment ce *Sangha*. Tout cela forme un système qui porte les gens qui veulent pratiquer, qui facilite le parcours de cette voie. Et la nature de cette voie c'est de mener à la libération.

Quand on est en retraite pour dix jours, on est très privilégié de pouvoir prendre dix jours, de pouvoir se poser, on est nourri, on est logé, on a un horaire tout fait qu'on a qu'à suivre. On peut faire confiance à ce cadre dans lequel on est, faire confiance à passer dix jours ensemble, à suivre l'horaire, faire confiance aux instructions du Bouddha, faire confiance à la pratique. C'est un acte d'humilité, de faire confiance à la conscience, à cette capacité qui est là, qu'on n'a pas besoin de créer, cette capacité à connaître le moment présent tel qu'il est. Ça ce n'est pas quelque chose qu'on a créé, c'est quelque chose qui est déjà là, qu'on oublie mais qui est déjà là. Faire confiance à cette conscience, à cette présence. Quand on revient, qu'on se rappelle cette présence, cette conscience, qu'on est ici et maintenant et puis qu'on a la bonne volonté, l'intérêt, la curiosité de se demander dans cette présence, dans cette conscience, qu'est-ce qui se manifeste, au niveau de l'expérience, comment il est ce corps, comment il sent ce monde et la réponse change à chaque instant, à chaque fois qu'on se pose la question la réponse change. Quand on est assis ici après une heure, comment sont le dos, les hanches, les genoux. Les sensations ne sont pas pareilles qu'il y a une heure. Et puis on se pose aussi la question au niveau du corps, comment il est ce corps, il est comme ça, il est à l'aise, il est fatigué il est énergisé, il est tendu, il est souple, il est confortable, il est inconfortable, parfois un peu tout ça mélangé.

Mais à chaque fois qu'on se pose la question, on met de côté les idées qu'on peut avoir, qui sont des réponses toutes faites. Pour pouvoir connaître le monde présent tel qu'il est, il faut observer. Au niveau de l'esprit aussi et au niveau du cœur, se dire à ce niveau-là où est-ce que ça en est ? Parfois on peut se poser des questions comme ça et se dire : « Comment est-ce que je me sens

généralement, heureux, malheureux, neutre, inspiré, déprimé, clair, confus, confiant, plutôt pas sûr, agité tranquille, serein ? ». On peut poser des questions pour aider ce regard qui cherche à voir comment il est ce moment présent, à le reconnaître tel qu'il est. Et puis commencer à apprécier ce qui se passe quand on regarde. On se dit de quoi est-ce qu'il est fait ce moment présent, donc être présent, être ouvert et bien vouloir recevoir le moment présent tel qu'il est et ce ne sera pas forcément tel qu'on voudrait qu'il soit. Quelquefois, on se pose la question et la réponse nous plait bien et d'autres fois, ce n'est pas cool, ça ne nous plait pas du tout, et chaque fois se poser cette question : comment est-ce qu'il est ce moment présent et cela inclut aussi quand j'ai regardé comment il est ce moment présent quelles sont les réactions qui font surface.

Si je viens ici et que je me rends compte que j'ai encore beaucoup de fatigue qu'est-ce qui va se passer. Je n'ai pas envie d'être fatigué, si je suis fatigué, je préfère être assis là, où personne ne me regarde parce que c'est moi qui parle, et les gens qui regardent vont dire : il est fatigué et puis il commence à piquer du nez. Peut-être que les gens ne remarquent pas, je ne peux pas m'en tirer comme ça donc si je viens là et que je me sens fatigué je me dis, oh là là, non ça ne va pas, il faut que je sois en bonne énergie, il faut que je sois un bon exemple pour tout le monde. Ça ce sont des réactions qui viennent et quand on s'arrête, on regarde comment il est ce moment présent, au niveau des ressentis, de l'expérience. Très souvent ce qu'on appelle l'ignorance, ça ne se réfère pas au fait qu'on ne sait pas, ça se réfère au fait qu'on a remarqué qu'on ne veut pas savoir. Dans cet exemple si je me retrouve fatigué et que je viens m'asseoir là avec peut-être juste quelques mots pour aider les gens à se poser, et que je me sens vraiment fatigué, je commence à me prendre la tête avec ça, il ne faut pas que je pique du nez, et là c'est déjà une réaction, c'est un jugement de valeur. Quand on vient en contact du moment présent et qu'on se dit de quoi est fait ce moment présent, il est aussi fait de ces réactions-là. Et c'est là la différence entre l'ignorance et la connaissance, c'est que ça c'est une réaction à la fatigue et à l'idée qu'il faut que je sois un bon exemple, d'être assis impeccablement

pendant dix jours, tous les jours, toutes les assises. C'est une idée que je me fais dans la tête et de connaître cette idée pour ce qu'elle est, que c'est une idée formée par les circonstances, de se dire que c'est juste une idée et ça c'est en venant en contact du moment présent avec conscience, avec observation, avec discernement. Connaître une idée pour ce qu'elle est dans le moment présent, qu'elle est juste une idée et se ramener au fait de : comment est-ce que je me sens maintenant ?

Admettons qu'il y a de la fatigue au niveau du corps, comment est-ce que je la ressens cette fatigue, dans les différentes parties du corps. Tout le corps n'est peut-être pas fatigué, ce sont peut-être juste les paupières qui sont lourdes, ce sont peut-être juste les épaules. Il n'y a pas d'énergie pour maintenir cette posture et je m'affaisse. Donc juste remarquer comment cette fatigue se manifeste ce matin et puis ce ne sera pas la même chose avant le petit déjeuner ou quand on a pris le petit déjeuner, ou après le repas avec la digestion. Et plutôt que de batailler avec ça, d'accepter que ce soit comme ça et puis de remarquer qu'on aime ou qu'on n'aime pas, on est d'accord ou on n'est pas d'accord, on veut ou on ne veut pas et d'inclure la conscience de ces réactions, la conscience de ces sentiments, de ces sensations, de ces pensées-là. Inclure ça dans ce tableau du moment présent auquel on veut s'éveiller, pour que la conscience du moment présent soit inclusive de tout. Nous commençons les choses et comment on les ressent, des réactions, des idées dans un monde idéal, ce serait comme ci ou comme ça, ce qu'on aime, ce qu'on n'aime pas et la conscience s'ouvre à tout ce tableau, elle inclut tout, on ne choisit pas. La réaction pourrait être : j'aimerais bien juste cette partie-là, cette expérience mais pas celle-là. Si on suit cette pensée, on suit le désir. On s'est engagé, on a pris parti, on a choisi un côté, alors que revenir à cette conscience, la conscience qui s'ouvre à tout, elle inclut tout, elle accepte tout.

C'est le désir qui veut ou qui ne veut pas, ce sont les préférences qui aimeraient ou qui n'aimeraient pas. Les désirs sont comme ça, les préférences sont comme ça, la conscience, elle ne préfère pas, la

conscience elle connaît le moment présent tel qu'il est. Elle ne dit pas c'est agréable ou désagréable, j'aime ou je n'aime pas, je suis d'accord, je ne suis pas d'accord, je veux, je ne veux pas. Tout ça, ça fait partie des choses qu'on peut connaître ici et maintenant. Le moment où on suit n'importe lequel de ces mouvements-là, on rétrécit notre expérience à ce qu'on aimerait que l'expérience soit, on essaie de garder tout le reste en dehors du champ de la conscience. C'est là que l'ignorance devient active. Activement je ne veux pas cette partie de l'expérience. La conscience va vraiment cultiver cette capacité à juste connaître le moment tel qu'il est, pas tel que je voudrais qu'il soit, pas tel qu'il faudrait qu'il soit, vraiment tel qu'il est. C'est vraiment s'ouvrir à tout ça.

Je crois qu'on va s'arrêter ici pour aujourd'hui.

Chant : Karaṇīya Mettā Sutta – Discours sur la bienveillance

Juste pour donner un petit peu de contexte, ce chant est un *sutta*, un enseignement. Les gens qui ont étudié le pali, disent que ce chant, cet enseignement du Bouddha sur l'amour et la bienveillance, en vers, est un poème et est vraiment le pali le plus exquis dans la cadence, le choix des sonorités, à tout point de vue. C'est un chant que je vous encourage beaucoup à connaître, même si ce n'est que la traduction française, à l'apprendre aussi, à le mémoriser et à le chanter, le réciter régulièrement. C'est une merveille de sagesse. Il est en quatre parties et le Bouddha a truffé cet enseignement de pistes, d'indices, de réflexions. Dans toutes les lignes il y a deux ou trois choses à se mettre sous la dent et puis quand on a envie de contempler le *Dhamma* sans savoir forcément où aller chercher un texte, ce *sutta* est un vrai joyau.

À lire ce que le Bouddha propose en termes de réflexion sur l'amour, la bienveillance, comparer ça à ce qu'il y a dans le cœur, puis comment cultiver ça et savoir où est-ce qu'on en est. C'est aussi

un chant que en tant que moines, on nous entourage à chanter. Notre tradition monastique de Thaïlande est une tradition d'errance, on n'est pas forcément affilié à un monastère toute la vie. On entre dans les ordres pendant cinq ans, on se met sous la tutelle d'un guide, d'un maître qui nous apprend un petit peu les ficelles du métier et puis après cinq ans la plupart des gens ont pris confiance sur comment utiliser toutes ces règles, comment les observer. On est à l'aise avec toutes ces règles qui restreignent tellement les impulsions. Au niveau de la méditation on sait comment se débrouiller tout seul, on n'a pas forcément besoin d'une méditation guidée à chaque fois qu'on se pose. À cette étape là les gens ont commencé à trouver qu'ils peuvent aller passer un moment dans d'autres monastères, avec d'autres maîtres pour voir les changements de style, d'enseignements, de pratiques et puis parfois aller se perdre dans une forêt, dans un endroit tranquille, trouver une grotte.

Dans tous ces endroits, le Bouddha proposait de réciter ce chant, comme façon de se poser dans un nouvel endroit avec bienveillance et puis de déclarer ses intentions, je suis là pour pratiquer. C'est l'un des chants dont le Bouddha disait qu'il avait une puissance à lui tout seul. On peut mémoriser les mots en pali, sans savoir exactement ce qu'ils racontent, on sait juste que c'est au sujet de l'amour et de la bienveillance et le chanter en pali, et ça a un effet sur son environnement. Pas juste par la simple intention, l'intention de se poser, avec une intention bienveillante, une attitude bienveillante mais aussi parce qu'apparemment parmi ces êtres, pas forcément visibles qui vivent dans des lieux qui ne nous sont pas familiers, qui ont des existences beaucoup plus longues et sur qui ça a un effet que l'on en soit conscient ou pas. Beaucoup de moines qui sont partis dans la jungle, et qui vont se poser dans un endroit qui paraît adéquat, et puis c'est arrivé fréquemment en Thaïlande, soit personnellement, soit à des confrères, ce n'est pas tellement un acte de superstition, c'est se poser soi-même avec cette intention de bienveillance, de pas nuire à son environnement et c'est aussi une façon de demander à l'environnement d'être bienveillant envers nous. Et c'est étonnant, le nombre de fois où on se pose quelque part, la première nuit, on se

pose et il y a plein de problèmes. Le lendemain on se rappelle, on pose l'attention avec ce chant et la nuit suivante se passe impeccablement, sans problème.

Donc on est tous venus ici et c'est une façon très belle de se poser là et de déclarer cette intention aux mondes qui nous entourent, qu'on en soit conscient ou pas.

## **Chant**



## Deuxième jour

### Session du matin

Nous allons simplement commencer par les chants, les chants du matin.

### Chants

Nous ne sommes pas ici pour accomplir quelque chose ou devenir quelque chose. Nous sommes simplement là.

Tous ces chants assez brefs qu'on vient de faire, nous rappellent les trois refuges. Ces trois refuges, c'est le moment présent. Nous sommes des créatures douées de pensée, avec la capacité de se rappeler le passé, des souvenirs, des pensées. Ces souvenirs ont tendance à nous entraîner dans le passé. Les pensées nous servent facilement à créer le futur. Et on ne s'accorde pas souvent au cadeau, à l'occasion de juste se poser, ici maintenant, avec le présent. C'est vraiment un cadeau que l'on se fait.

Cette présence est toute simple, sans programme, sans but. On n'a rien besoin de faire, si ce n'est de remarquer cette conscience qui est là. On n'a pas besoin de la créer cette conscience. Ce qu'on crée, ce qui est créé, ce sont les souvenirs, les pensées, les émotions, les humeurs, ces esprits et ces corps. On est tout simplement présent. Nous avons remarqué cette présence qui est ouverte et libre. Hier soir, nous avons récité un *sutta* sur la bienveillance, l'amour et la bienveillance.

La bienveillance, nous indique de bien vouloir accepter le moment présent comme il est, de le reconnaître tel qu'il est, de s'ouvrir au moment présent avec ce qu'il nous offre.

À cet instant, comment est-ce qu'il est ce corps ? Dans quel état est cet esprit ? Dans cette présence qui est ouverte et libre, plutôt que de laisser l'attention errer comme bon lui semble, il s'agit de s'ouvrir au corps. Ce corps, on le connaît par ses sensations. N'hésitez pas à explorer un peu ces sensations dans le corps, en commençant par la tête, dans un petit balayage, jusqu'au bout des pieds, jusqu'au bout des doigts. Faites-vous plaisir, en quelque sorte, à ressentir ce corps tel qu'il est. Vous remarquez que les sensations sont parfois agréables. Il y a une douce satisfaction à la respiration, qui apporte à ce corps l'oxygène dont il a besoin, qui permet au corps de se détendre à chaque respiration. Puis, quand on se balade un peu dans ce corps avec attention, on remarque des sensations qui sont plutôt neutres : la sensation des vêtements sur la peau, la sensation des bras suspendus aux épaules avec les mains qui reposent sur les genoux. Ce sont des sensations qui ne sont ni agréables, ni désagréables. Il y a parfois des sensations désagréables, des petites tensions, des douleurs, des inconforts, des petites tensions dans les épaules, dans les hanches, sur les genoux. La bienveillance, c'est de bien vouloir l'accueillir tel qu'il est, ce corps. L'amour, c'est de l'aimer comme il est.

On ne cherche pas à vivre dans un monde onirique où l'on se ferait une idée du corps, comme on aimerait qu'il soit : le corps idéal, le corps de mes rêves. On a peut-être bien une image à ce niveau-là. Mais l'éveil c'est d'émerger de ce rêve, de ce monde onirique dans lequel on peut passer du temps, et de s'éveiller à la réalité de ce qu'il est. Le corps, il est comme ça. L'amour, la bienveillance, c'est de bien vouloir le ressentir tel qu'il est. La bienveillance, dans cette présence ouverte et libre, c'est d'accueillir le corps, sa nature, les réalités, sa nature éphémère. Il est né, il a grandi, un jour il va mourir. Il est comme ça ce corps.

## **Méditation**

## Enseignement

Hier soir et ce matin, j'ai souligné l'importance de la bienveillance. C'est une partie importante de l'attitude qu'on cultive dans la pratique.

Je me rappelle qu'Ajahn Sumedho nous racontait, parfois au début de son séjour en Angleterre, qu'il participait à des conférences interreligieuses. Il disait qu'il se sentait toujours un petit peu bizarre quand ils faisaient un tour de table et que tout le monde parlait de sa religion. Tous disaient que c'était une religion d'amour. Tout le monde parlait de l'amour, l'amour infini, l'amour inconditionnel. Et quand c'était à son tour de s'exprimer, il disait que le Bouddha parle... de la souffrance. Il avait chaque fois l'impression de lâcher un pavé dans la mare !

C'est pour ça que le Bouddha a fait de la souffrance la première des quatre nobles vérités. Parce que notre réaction c'est : la souffrance, non merci. Je vous parlais d'ignorance et de cette façon que nous avons de choisir d'ignorer ce dont nous n'avons pas envie dans notre expérience. C'est pour cette raison précisément que le Bouddha en a fait la première noble vérité. Et aussi parce que c'est quelque chose que nous pouvons tous reconnaître dans notre expérience, qu'on soit d'un milieu aisé ou pauvre, qu'on soit connu, célèbre, qu'on ait beaucoup voyagé, qu'on ait grandi sur son lopin de terre, qu'on ait eu beaucoup d'éducation ou aucune. Ce sont les circonstances de notre vie qui peuvent changer, mais nous avons tous affaire à la souffrance, sous toutes ses formes. C'est de ça que parle le Bouddha. C'est quelque chose que nous avons tous en commun, que nous pouvons tous reconnaître, mais le Bouddha ne dit pas qu'il n'y a que ça, qu'il n'y a que la souffrance et il nous invite à y prêter attention. Ainsi, au cours de la pratique, au cours de cette retraite, cultiver la bienveillance, c'est vraiment accueillir, s'ouvrir à l'intégralité de l'expérience telle qu'elle se présente à nous. De s'ouvrir aux joies et aux peines, au bonheur et à la souffrance, à ce qu'on aime et à ce qu'on n'aime pas.

Nous avons tendance parfois à parler, dans les cercles de pratique, de cultiver la conscience, la pleine conscience. Mais en fait cette conscience ne se cultive pas. Elle existe naturellement. Ce qui se passe c'est que nous avons tendance à ne pas la remarquer. Et sans conscience, il n'y a pas d'expérience. C'est la conscience qui est capable de connaître l'expérience qui a lieu, qui surgit, qui se manifeste. Elle se manifeste dans la conscience. Donc, quand nous parlons d'expérience, la conscience est sous entendue. Mais notre façon habituelle d'opérer est de prêter attention aux expériences qui viennent et qui vont. Et nous avons tendance à ne pas remarquer le contexte dans lequel ces expériences se manifestent. L'espace en quelque sorte.

C'est un petit peu comme cette église, ce lieu de recueil. On entre, on remarque la forme, la couleur, le plafond, les vitraux, les gens, les sièges. Nous remarquons toutes les choses dans l'espace. Mais combien d'entre nous se sont arrêtés juste pour apprécier l'espace lui-même. Cette partie-là de l'expérience, la conscience, la partie consciente de l'expérience, nous avons tendance à ne pas la remarquer. Elle est prise pour acquise. Elle est juste là. Et les expériences elles-mêmes sont des choses qui viennent et qui vont. Les expériences sont des choses qui attirent notre attention. Des expériences intéressantes, des expériences ennuyeuses, remarquables, anodines. Des expériences fabuleuses, des expériences horribles. Ainsi les expériences elles-mêmes viennent et vont. Et c'est parce qu'elles changent que nous les remarquons. Souvent, c'est le changement qui nous permet de les remarquer. Si vous sortez ici et que vous vous mettez en face d'un petit coin de nature, et que vous regardez la nature, il faut qu'un lézard bouge, qu'un petit oiseau bouge, qu'un petit animal bouge pour qu'on le remarque. Très souvent, si nous regardons juste un paysage et que rien ne bouge, il y a des tas de choses présentes, qui sont là, mais que nous ne remarquons pas simplement parce qu'il n'y a pas de mouvement. Dans la plupart de nos expériences, nous sommes souvent attirés par le mouvement, par le changement. Le changement c'est ce qui rend la vie intéressante.

Ce matin au petit déjeuner nous avons eu du pain frais. Je n'ai pas l'habitude du pain frais, donc, je l'ai remarqué. Mais si on me sert du pain frais à tous les repas, à tous mes petits-déjeuners, tous les midis, l'expérience devient quelque chose d'ordinaire. Il faudrait me servir du pain rassis pour que je remarque à nouveau le changement. Le changement fait partie de ce qui attire l'attention, de ce qui rend la vie intéressante, de ce qui captive l'attention, la capture.

La conscience, c'est l'espace dans lequel ces expériences, ces événements, viennent et vont. Ajahn Sumedho, dans ses enseignements, en particulier au cours des dernières années, met l'accent sur cette conscience. Il en a toujours parlé, mais j'ai l'impression qu'avec l'âge – il a quatre-vingt-dix ans cette année –, il ne lui reste plus beaucoup de temps, et quand il enseigne, il va droit à l'essentiel. Et l'essentiel, c'est cette conscience.

Nous avons parfois enseigné ensemble lors de quelques retraites. Souvent les gens posent la question : « Comment est-ce qu'on fait ? Quelles techniques on peut utiliser ? » Mais, ça ne l'intéresse plus du tout de parler de techniques de méditation, il s'en fiche complètement. En privé, je lui disais : « Mais quand même, tu ne veux pas dire quelque chose ? », « Non, non ! » En revanche, sur la conscience, on pouvait lui poser n'importe quelle question, et tout d'un coup, il se prenait d'un engouement incroyable ! Il pouvait s'y consacrer pendant une heure, deux heures. Et c'est intéressant de voir l'importance qu'il donne à cette conscience, comment il en parle. Et il y a aussi une chose à laquelle il revient très souvent, c'est de faire confiance à la conscience. Ça, c'est intéressant à examiner, à ruminer, à digérer, à comprendre. Le constat, c'est que la conscience, elle, ne change pas. La conscience, c'est cette présence.

Ce matin, quand nous avons chanté, les chants dans la partie qui parle du *Dhamma*, le Bouddha parle du *Dhamma*, comme étant ici et maintenant. Et quand on parle du *Dhamma* – le *Dhamma* en pali, c'est un terme utilisé pour désigner les enseignements du Bouddha – mais c'est aussi un terme qui signifie ce qui est naturel.

Cette conscience est naturelle. Elle est présente ici et maintenant. Elle est intemporelle. Les notions du passé et du futur que nous avons, ce sont des notions que nous créons dans le présent. Les souvenirs, un souvenir, c'est quelque chose qui surgit ici et maintenant. Et à partir de souvenirs, nous créons une image, une perception du passé, une fabrication de l'esprit, le passé. Les pensées sont des choses qui naissent dans le présent, qui changent dans le présent et qui se terminent dans le présent. Et à partir de ces pensées, nous pensons au futur et nous créons cette perception du futur. Cette conscience, qui est naturelle, présente ici et maintenant, est intemporelle. Elle peut être reconnue par chacun. Nous pouvons en parler. Mais c'est quelque chose qu'il faut apprendre à reconnaître par soi-même, à connaître par soi-même, à vérifier par soi-même. C'est d'une grande simplicité. Si quelqu'un vous pose la question, est-ce que vous êtes conscient ? D'habitude, les gens s'arrêtent juste un instant et puis répondent : « Ben oui ! ». Avant de répondre, « Ben oui ! », qu'est-ce qui se passe ? C'est la conscience qui se reconnaît elle-même. Le rapport n'est pas le même, on ne peut pas objectifier la conscience de la même manière que l'expérience, qui est un objet au sein de la conscience, qui vient et qui va. Au niveau du langage, nous pouvons utiliser le langage pour décrire des événements, des expériences, des circonstances, des conditions qui changent. En revanche ça serait difficile d'utiliser le langage pour décrire la conscience. Elle est au-delà du langage. Le langage, les pensées, les concepts sont des objets qui apparaissent dans la conscience, mais la conscience elle, est au-delà du langage, au-delà des mots, des perceptions, des concepts, des images, des idéaux, des définitions. Toutes ces choses-là apparaissent dans la conscience, mais la conscience est l'espace, en quelque sorte, dans lequel toutes ces choses apparaissent et disparaissent.

Pour revenir au thème de cette retraite, « connaître sans savoir », connaître se réfère à cette conscience qui connaît le moment présent tel qu'il est. Les savoirs, ce sont plutôt ces pensées, ces définitions, ces concepts, ces images que nous avons en tête. « Connaître sans savoir », c'est une forme de kōan, ces questions qui s'utilisent

beaucoup dans la tradition zen, qu'un maître soumet à ses disciples pour qu'ils aillent y réfléchir. Au début, réfléchir, on réfléchit avec la tête. Et puis, le kōan est conçu pour que réfléchir avec la tête mène à une impasse. On finit par s'empêtrer dans nos pensées, on tourne en rond, et on n'arrive nulle part avec ça. Le but, c'est vraiment de démontrer les limitations de la pensée dualiste, les limitations du langage, pour revenir au niveau de la présence tout simple. Parce que la présence est capable de reconnaître, en toute simplicité, avant que le langage ne vienne coller des étiquettes dessus.

Les kōans, ce sont des questions. Qu'est-ce qui se passe quand on se pose une question ? Ça ouvre l'esprit. Où sont mes clés ? Et avant de répondre à la question, où sont mes clés ? ... Dans ma chambre, dans ma poche, dans mon sac... Avant de répondre à la question, donc avant qu'il y ait une verbalisation qui réponde à la question, il y a une ouverture, il y a un regard, il y a une observation. Avant de savoir où sont ces clés, nous ne savons pas, nous regardons. Et on reste ouvert à toutes les possibilités. Est-ce que je les ai eues ou est-ce que je les ai perdues ? Est-ce que je sais, ou est-ce que je ne sais pas ? Est-ce que je me souviens ? Est-ce que je ne me souviens pas ? Donc on explore cette conscience. Le Bouddha nous a présenté, nous a offert une multitude d'outils que nous pouvons utiliser. Cette variété et l'abondance des différents outils que le Bouddha nous a offert c'est un grand cadeau. Ces outils nous permettent d'essayer d'appréhender ce qu'il essaie de nous montrer, de l'approcher sous différents angles. On peut ne pas toujours utiliser le même outil. Tout le monde ne peut pas utiliser le même outil.

Un des outils qu'il nous offre est celui des cinq agrégats, qui sont cinq groupes. Nous avons le corps, qui représente cette forme physique. Et nous avons les quatre agrégats suivants : les sensations, agréables, désagréables, neutres ; les souvenirs, les perceptions, les pensées, les émotions, les humeurs. Et puis le dernier, la conscience, comment elle est vécue au niveau sensoriel. Tout ça participe de l'esprit. Nous avons ces deux groupes, le corps et l'esprit, qui sont tous deux des expériences. Nous faisons l'expérience de la vie par le

biais de toutes sortes d'expériences qu'on peut classer dans ces cinq catégories, ou dans ces deux catégories : la partie physique matérielle et la partie, on peut appeler ça intérieure, l'esprit, le cœur, l'âme, si ça vous chante. Les cinq agrégats sont en gros cinq catégories dans lesquelles on peut mettre tout ce qui nous arrive. Parfois une catégorie suffit, parfois plusieurs catégories sont nécessaires. Tout ce que nous vivons, peut être réduit à ces cinq agrégats. C'est dans la conscience que nous faisons l'expérience de ces cinq agrégats. Quand ces événements, ces circonstances, ces conditions apparaissent, existent un moment, s'étiolent et disparaissent, l'espace dans lequel ça se produit, c'est la conscience. La conscience est cette faculté que nous avons de pouvoir connaître l'apparition, de pouvoir connaître l'existence, de pouvoir connaître la disparition d'une expérience. En conséquence la conscience, ce n'est pas une expérience. La conscience connaît les expériences, mais la conscience n'est pas une expérience. Si elle était une expérience, elle apparaîtrait, elle durerait un moment, puis elle disparaîtrait. Et quand nous commençons à examiner cette conscience, quand nous commençons à lui prêter attention, nous pouvons voir en quoi elle n'est pas une expérience. Même sur une échelle courte, quand nous sommes assis ici, nous observons une inspiration, une expiration. Nous sommes conscients avant que l'inspiration commence, la conscience est là, elle remarque l'inspiration qui commence, qui arrive à son apogée, et après l'inspiration s'arrête. Après, l'expiration commence, un souffle quitte le corps, et après à la fin de l'expiration, le souffle s'arrête de nouveau. Ce qui est né, ce qui apparaît, ce qui disparaît, c'est bien la respiration, l'inspiration, l'expiration, dans ce cas-là. La conscience, elle, n'apparaît pas au moment où l'inspiration commence. Nous sommes capables de connaître le moment présent sans inspiration. L'inspiration se fait et l'inspiration se termine. L'expiration apparaît, se fait et se termine. La conscience, ici et maintenant, connaît l'apparition et la disparition de ces événements, mais la conscience ne s'arrête pas, ne disparaît pas à la fin du cycle respiratoire. C'est de cette manière qu'on examine cette conscience. Et quand nous commençons à remarquer cette conscience, à remarquer qu'elle est

toujours là, qu'elle fait toujours partie de ce que nous vivons, ce que nous vivons change, mais cette conscience, cette présence, est toujours ici et maintenant. Nous ne pouvons pas la perdre.

À tout moment, nous pouvons nous demander : « Est-ce que je suis conscient ? » Quand Ajahn Sumedho parlait de cette conscience, il a fait remarquer que dans la science moderne, il y a un certain nombre de neurologues, de scientifiques qui utilisent des instruments pas possibles pour essayer de mesurer la conscience, de la trouver dans le corps, dans le cerveau ! Et c'est intéressant de lire les articles qu'ils écrivent à ce sujet, ça ne tient pas debout ! (Rires). Souvent, ils parlent de la conscience et puis, ils essaient de déterminer où elle est, mais aucun n'a précisé ce qu'il cherchait, ni décrit ce qu'il cherchait ; en partant du principe que nous sommes tous d'accord sur ce qu'est la conscience, comment on va la trouver, où on va la trouver... et ils finissent par ne plus être tellement sûrs ! C'est intéressant parce que on n'a pas besoin de scanner ou d'IRM pour éprouver la conscience, pour prouver la conscience, c'est quelque chose qu'on peut tous connaître par nous-mêmes, ici et maintenant. Dans le contexte de ces recherches scientifiques Luang Por, il y a quelques années, m'a dit : « La conscience n'est pas dans le corps, le corps est dans la conscience ». Il en parle dans ses enseignements. C'est vraiment intéressant de prendre ça à cœur et de se dire, « la conscience n'est pas dans le corps, c'est le corps qui est dans la conscience ». Si vous examinez ça d'un peu plus près, où est ce que ça nous amène ? Ce cinquième agrégat dont je vous parlais tout à l'heure, la conscience sensorielle, pourquoi le Bouddha a été ranger ça dans les cinq agrégats ? Si la conscience, ce n'est pas quelque chose qui apparaît, qui disparaît, ce n'est pas quelque chose de conditionné, c'est intemporel, c'est immortel. Qu'est-ce que ça fait dans les cinq agrégats ? C'est intéressant à décortiquer, quand on regarde ce dont nous parle le Bouddha, ce dont nous parle Ajahn Sumedho, on se rend compte que la plupart du temps, nous faisons l'expérience de la conscience uniquement à travers les sens. Nous avons la conscience visuelle, donc c'est bien la conscience, mais telle qu'on en fait l'expérience par le biais de la vision, ou de l'audition, de

l'olfaction, du goût, du toucher, des expériences tactiles dans le corps. Il y a parfois ce qu'on appelle cette sixième porte des sens, le sens mental, où les objets ne sont plus les objets visuels, les sons, les odeurs, ce sont les pensées, les souvenirs, les perceptions, les émotions, les humeurs. Alors quand on parle de la conscience sensorielle, c'est très souvent pour quelqu'un qui n'a jamais cultivé la pratique, qui n'a pas cultivé la méditation, car c'est souvent, la seule façon que nous avons de connaître la conscience, par le biais des sens.

Parler de la conscience sensorielle, c'est un petit peu comme parler de l'eau. Si on met l'eau dans une bouteille, c'est une bouteille d'eau. Nous avons tendance à remarquer la bouteille, le verre d'eau, la carafe d'eau, ou la fontaine dans la cour, les lacs, les étangs. Selon notre perception, l'eau est indissociable de la forme, nous pouvons prendre l'eau en fonction du contenant. Et nous avons de la peine à penser à l'eau sans penser à un contenant. C'est encore plus difficile d'être dans un rapport à la conscience, de connaître la conscience telle qu'elle est, sans se référer au biais par lequel on fait l'expérience de la conscience.

Ce qui est intéressant c'est d'essayer d'utiliser les différentes pistes qui nous sont offertes pour examiner cette conscience. « La conscience n'est pas dans le corps, le corps est dans la conscience ». Nous pouvons réfléchir un peu à ça. Et du coup, on se dit : « Quelle taille elle fait la conscience ? C'est logique quelque part, parce que du coup moi j'aurais une conscience qui est plus grande que la vôtre, parce que je mesure deux mètres de haut. Ça n'a pas de sens. Et pourtant, si la conscience n'est pas dans le corps, où est-elle ? Où est-ce qu'elle commence ? Où est-ce qu'elle se termine ? Si elle n'est pas dans le corps, peut-être a-t-elle la taille des auras ? Un petit peu plus grande que le corps ? Et puis : « Quelle taille elle fait mon aura ? Et celle de Than Mahesako ? » Et du coup nos auras s'enchevêtrent, peut-être nos consciences aussi. Alors je me dis que je peux ressentir ce qu'il ressent alors, et lire dans ses pensées. Si j'arrive à cultiver mon aura, et qu'elle grandit suffisamment, je peux commencer à

espionner ! Qu'est-ce qui se passe quand je réfléchis comme ça ? Je suis encore en train de réfléchir à la conscience en termes d'une forme matérielle, en termes d'espace, en termes de taille. On a de la difficulté avec cette conscience. On n'a pas le pouvoir de la concevoir, de l'objectifier, de la mesurer. Elle n'est pas mesurable, elle est infinie. Et de se dire qu'elle est infinie, ça lui donne une taille aussi grande que l'univers. Et comment est-ce qu'on perçoit l'univers ? On regarde le ciel, on utilise des instruments comme les télescopes, Hubble, le télescope Webb qu'on a envoyé dans l'espace à des distances inimaginables, qui voit plus loin qu'aucun instrument auparavant dans les zones infrarouges. On a encore une perception de l'univers comme étant quelque chose d'infiniment grand. Ça commence à défier un petit peu l'entendement, mais on arrive encore, plus ou moins, à s'en faire une idée. La conscience, ce n'est pas une idée. Les idées, elles apparaissent et elles disparaissent dans la conscience. C'est quoi alors cette conscience ? On en revient constamment à s'interroger sur cette conscience, au rapport à ces cinq sens, même au rapport au sixième sens, qu'on appelle le sens de l'esprit. La seule chose qu'on puisse dire, c'est que cette conscience, c'est cette capacité à connaître, qui est toujours présente, ici, maintenant, qui est capable de connaître ce qui survient dans le présent.

Quand le Bouddha nous invite à prêter un peu plus d'attention à cette partie d'expérience qu'on appelle la souffrance, c'est sacrément habile ce qu'il fait, parce que notre mode de fonctionnement habituel est vraiment guidé par nos préférences, par ce qu'on aime et ce qu'on n'aime pas. Si nous regardons ces cinq agrégats, le deuxième agrégat, c'est la partie de chaque expérience qui est agréable, désagréable ou neutre. Et bien sûr, c'est quelque chose qui est conditionné. On ne choisit pas. Hier, j'ai rencontré quelqu'un qui n'aime pas du tout le céleri. Moi, j'adore ça. Je mange du céleri, je trouve ça agréable, mais apparemment, il y a des gens qui trouvent ça désagréable. Et je suis sûr qu'il y a des gens qui trouvent ça neutre. C'est conditionné ces choses-là. Ça peut se reconditionner, mais en gros, on ne choisit pas. Il y a des gens qui aiment le chaud, d'autres le froid. Certaines

personnes aiment manger épicé, d'autres ont horreur de ça. Donc c'est conditionné. Mais à chaque expérience qui survient, est associé un aspect agréable, désagréable ou neutre qu'on peut explorer, sur lequel on peut s'interroger, qu'on peut examiner. Mais dans nos vies, quand on ne s'interroge pas, quand on n'a qu'une vérité spirituelle et qu'on ne s'intéresse pas à comment fonctionne tout ça, et qu'on opère simplement à partir de notre conditionnement, nos choix sont guidés par nos réactions à ces aspects agréables, désagréables et neutres. Quand la sensation nous plaît, soit on essaye de la garder toute proche de nous, soit on essaye de s'en approcher. Quand elle nous déplaît, on essaie de s'en éloigner ou de s'en débarrasser. Quand c'est neutre, on ne remarque pas trop. Opérer à partir de ce schéma-là, quand on regarde ce processus du point de vue de la conscience, cette conscience, c'est cet espace. Quand dans la conscience, une partie des événements dont on ne veut pas surviennent, on essaye de s'en dissocier. Or, on ne peut pas. C'est une impossibilité, ça ne peut pas se faire de se séparer d'une partie de ces expériences.

La conscience compte une autre caractéristique que la capacité à connaître ce qui arrive, connaître les événements : elle peut se reconnaître elle-même, même si ce n'est pas d'un point de vue de la relation sujet-objet. Ce n'est pas quelque chose qui peut se scinder, qui peut se séparer, qui peut se diviser. Les divisions, les séparations, les classifications, ce sont des choses qu'on crée dans la conscience. Mais la conscience ne fait aucune de ces choses-là. Elle connaît simplement les choses telles qu'elles sont. Alors quand le Bouddha nous invite à reconnaître cet aspect de l'expérience qu'on appelle la souffrance, en résumé, il nous invite à nous poser, à nous asseoir, à nous détendre un peu, et puis à accepter qu'il y ait cette partie-là de l'expérience que nous essayons habituellement de fuir, de modifier, dont nous essayons de nous débarrasser. Du coup, nous n'avons plus besoin de nous mettre dans tous nos états, ou de fuir. Nous pouvons juste nous poser, nous détendre un petit peu, nous dire qu'en fait, tout va bien. Il y a de la souffrance. Et c'est parce que nous nous posons et que nous accueillons cette souffrance, que nous la recevons, que

nous lui faisons une place, que nous pouvons commencer à remarquer qu'elle est éphémère.

Quand le Bouddha nous invite à la reconnaître et à l'explorer, c'est à ce moment-là que nous prenons conscience de notre capacité à endurer l'inconfort. Nous en avons tous fait l'expérience pendant ces assises. Nous sommes assis un moment, les toutes premières minutes ça va bien, nous sommes à l'aise, et puis d'un coup il y a un truc qui commence à tirer, qui est tendu, qui fait mal. Et quand nous apprenons à ne pas réagir tout de suite aux stimuli, quand nous les observons un peu, nous réalisons que c'est une façon très simple d'être en relation à la souffrance. Nous essayons de la laisser en paix, de la laisser tranquille. Elle vit sa vie la souffrance, ou l'inconfort, le mécontentement. Ce sont des choses conditionnées. Quand les conditions sont réunies elles apparaissent, et quand les conditions changent, elles disparaissent. Nous n'avons rien besoin de faire. Et le refuge devient cette conscience. À partir de cette conscience, nous pouvons nous ouvrir à l'expérience de la souffrance, lui faire de la place. Nous pouvons faire de la place aux réactions qui surviennent, faire de la place aux pensées qui surviennent, « mais je ne peux pas ! », mais quelquefois ça hurle à l'intérieur. Nous ne pouvons pas encaisser ça une minute de plus ! Et on attend, on attend, et on se rend compte que nous venons d'y arriver ! C'est pourquoi, nous appelons ça une pratique, parce que nous n'y arrivons pas du jour au lendemain. Mais quand nous ouvrons cette porte et que nous commençons à explorer ce qui se passe quand on vient auprès de la conscience, c'est une découverte. Nous venons nous positionner dans cette relation entre la conscience et l'expérience de la vie, du corps et de l'esprit. Nous venons nous poser du côté de la conscience, dans cette relation. Et nous remarquons l'habitude qui est présente, l'habitude de constamment vouloir se projeter dans le monde, dans les expériences, de s'investir dans le corps, s'investir dans les émotions, dans les humeurs, dans les idées, dans les pensées, les concepts, les perceptions. Et pour finir, nous nous investissons dans un monde qui est fait d'agitation, de changements, de bouleversements. Toutes les choses que nous aimons et auxquelles

nous essayons de nous accrocher finissent par changer, et ça devient même une habitude d'essayer de nous accrocher à quelque chose, à quoi que ce soit, à n'importe quoi. Finalement nous nous rendons compte que nous finissons par nous attacher à des choses qui sont vraiment un peu bizarres à y regarder de plus près. S'attacher à un corps qui est né, qui est fait de bon pain, qui survit, au pain et à l'eau, en gros, et puis qui finit par mourir. Ça n'a pas de sens ! Et pourtant c'est ce qu'on fait ! Et la raison pour laquelle nous le faisons, c'est parce que nous n'avons pas encore exploré l'intégralité de ce qu'est cette expérience. Nous n'avons pas encore reconnu cette conscience qui est là. Et l'habitude que nous avons, c'est de constamment nous projeter dans le monde des expériences, dans le monde des cinq ou des six sens, le sens physique, l'esprit.

On prend refuge dans le monde, et pourtant le monde n'est pas un refuge très fiable. Ici nous sommes vernis, mais nous n'avons qu'à regarder les nouvelles pour voir que tout le monde n'a pas la bonne fortune qui nous a été accordée. Aussi, tant que nous restons dans le rapport à l'expérience, dans un mode où nous nous projetons dans les expériences, nous nous attachons à nos expériences.

Qu'on essaie de les maintenir, de les préserver, ou que nous cherchions à nous en débarrasser dans les deux cas nous restons attachés à nos expériences. Par exemple, si j'aime beaucoup ce bâton, que je trouve absolument magnifique ! Je trouve ça tellement bien œuvré, avec ce morceau de velours autour qui est tellement doux qu'on peut se caresser la joue avec, c'est agréable. Enfin bref, je trouve ça tellement génial que je veux le garder. Puis je sonne la cloche à la fin de l'heure, et à la fin je le prends dans ma chambre : « Je le ramène t'inquiète pas ! ». Mais en gros je m'y attache, je m'en saisis, et celui-là je le garde. Mais si je ne l'aimais pas, et que je voulais m'en débarrasser, il faudrait que je m'en saisisse aussi, pour aller le poser à la poubelle, le jeter dans la forêt, m'en débarrasser. Avant de pouvoir m'en débarrasser, il faut que je m'en saisisse. Ça, aussi c'est de l'attachement. Donc, on s'attache aux choses, soit parce

qu'on les aime, qu'on les veut, soit parce qu'on ne les aime pas, qu'on ne les veut pas. On s'implique dans le rapport aux choses.

Tandis qu'au niveau de la conscience, si nous prenons refuge dans la conscience, nous pouvons remarquer ces objets, nous pouvons remarquer leurs caractéristiques, nous pouvons remarquer ce que ça suscite au monde. « Oh dis donc que c'est agréable ça ! ». Mais parce que nous ne nous impliquons pas, parce que nous n'allons pas tout de suite nous saisir d'un objet que nous allons garder ou nous en débarrasser, nous restons au niveau de cette conscience qui connaît ses expériences. À la vue c'est joli, au toucher c'est joli, ça ne sent rien. Donc, ça ne parle pas à tous les sens, mais à certains, et de même au sens mental.

Je peux probablement écrire une dissertation sur « Petit Bâton ». Si je m'implique là-dedans, l'expérience sera différente de celle de simplement venir me poser au niveau de la conscience. Et me poser la question : « Au niveau de la conscience, qu'est-ce qui se passe en ce moment ? » Si plutôt que d'en faire mon doudou et que ça devienne mon refuge, même émotionnel, je me dis que si je prends refuge dans la conscience, tout ça c'est quoi du coup ? Là, c'est surtout une expérience au niveau de la vue et du toucher. Gong, là au niveau auditif aussi. Et ainsi on peut parcourir les cinq agrégats : ça c'est agréable plutôt que désagréable, des fois un peu neutre, mais c'est dans ce registre-là, plutôt agréable. Au niveau des perceptions, je reconnais ce que c'est parce que j'en ai vu dans le passé. Donc les souvenirs de ce passé forment ma perception de ce que c'est. Et puis je peux même lui attribuer un nom au niveau des concepts, des pensées : le quatrième agrégat. On peut donc utiliser les cinq agrégats pour reconnaître ce que c'est que ça. Et au niveau de la conscience, quelle que soit la catégorie dans laquelle on le met, on peut le mettre dans aucune catégorie, on le voit juste comme « ben voilà une condition, encore un objet dans la conscience », qui est lié à des sensations agréables, peut-être à des désirs. Je peux même dire, « j'ai tellement envie de ce truc-là », mais je ne suis pas obligé de suivre ce désir. Le désir, je peux aussi le reconnaître, comme quelque chose

qui survient. Et si je ne le suis pas, qu'est-ce qui lui arrive à ce désir ? D'ici une dizaine de minutes, nous allons nous arrêter et quitter la pièce. Je vais penser à autre chose. Le désir qui est né de ce contact visuel, de ce contact tactile, du son que ça fait... il cesse. Alors, la conscience devient un refuge, à partir duquel nous pouvons observer le changement, nous pouvons observer la naissance, le changement et la dissolution d'une expérience. Cette conscience, elle est ici et maintenant, avec ce bâton, et puis plus tard, quand ce bâton, je ne le percevrai plus, je n'y penserai plus, la conscience, elle, est toujours ici et maintenant. La conscience n'est ni heureuse, ni malheureuse. Le bonheur que je peux avoir à admirer ce bâton, à sonner cette cloche, le bonheur que je peux ressentir, le plaisir que je peux ressentir, ce sont aussi des choses qui surviennent dans la conscience et qui passent, quand les circonstances changent. La conscience n'est ni heureuse, ni malheureuse. La conscience connaît ces expériences pour ce qu'elles sont ici et maintenant, comme des expériences qui sont nées de certaines conditions, et qui cessent quand les conditions changent. C'est en examinant de cette façon qu'on apprend à reconnaître le rapport que nous avons à notre expérience.

Quand le Bouddha nous invite à reconnaître la souffrance dans la première noble vérité, il ne nous dit pas forcément qu'il faut la fuir à tout prix, il faut l'éviter. Il nous dit : « Il y a la souffrance ». Et elle a une cause, cette souffrance : c'est l'attachement ignorant au désir. Au désir sous toutes ses formes. Il en parle sous les trois formes : le désir sensoriel, le désir d'être, le désir d'avoir, et puis le désir de ne pas être, le désir de ne pas devenir, de ne pas avoir. Et vu que cette souffrance naît du désir, quand on abandonne ce désir, qu'on le laisse suivre son cours – et son cours c'est de s'arrêter – la souffrance s'arrête. C'est ça la troisième noble vérité. Il y a une fin, il y a un terme à cette souffrance, et la voie qui mène à la cessation.

Dans l'exploration de ces quatre nobles vérités, il nous parle de la souffrance et il nous parle de l'absence de souffrance. Il nous parle de l'apparition et de la disparition de la souffrance. Il ne nous dit pas « il faut prendre parti », « évitez l'apparition », et puis quand la

disparition est là, « revenez ». Parce que cette expérience de la souffrance qui apparaît, qui suit son cours, qui disparaît, se fait dans la conscience. Donc quand nous revenons à cette conscience, quand nous venons prendre la conscience comme refuge, nous nous positionnons dans la relation à notre expérience, au seul endroit où la souffrance appelle quelque chose qui vient, qui est connu, qui est ressenti, qui change et qui cesse. La conscience, elle, ne souffre pas. La conscience connaît le bonheur, la souffrance, la joie, la peine. Et elle est libre. C'est un endroit de sécurité, ce refuge. Par la sagesse, par la reconnaissance de la nature éphémère de l'expérience, nous pouvons laisser les expériences être ce qu'elles sont : agréables, désagréables ou neutres. Nous pouvons les laisser suivre leur cours, et la conscience elle n'est jamais heureuse, malheureuse ou indifférente. Ça, ce sont des caractéristiques éphémères qui surviennent et qui passent dans la conscience. La conscience, elle, n'est pas ces caractéristiques qui changent. Elle les connaît, mais ne les suit pas.

Gardez ça en tête un petit peu, en filigrane, pendant cette retraite, de revenir à cette conscience. Le thème « connaître sans savoir », c'est revenir à cette conscience qui est toujours là. Vous ne pouvez pas la perdre, ce n'est pas possible. Elle est constamment présente. Nous pouvons la remarquer ou pas, lui prêter attention ou pas. Mais chaque fois que vous revenez à ça : « Est-ce que je suis conscient ici et maintenant ? ». Vous pouvez vous demander : « Mais de quoi est-ce que je suis conscient ? Qu'est-ce qui se passe dans la conscience ? ». Vous pouvez explorer ça. Remarquez la différence dans le vécu, la différence de qualité qu'il y a entre prendre refuge dans la conscience et connaître la position assise, elle est comme ça. Au début elle est agréable, après ça commence à tirer, nous avons envie de changer de position. C'est une expérience dans la conscience.

Nous allons changer de posture, nous allons sortir, marcher un peu, bouger. Remarquez, ça devient agréable après une assise d'un moment. Changer de position, c'est agréable.

Nous pouvons prendre à peu près quarante-cinq minutes. Dans quarante-cinq minutes, ça aura probablement changé, parce que c'est agréable au début, après c'est neutre, après c'est un petit peu désagréable, « j'aimerais m'asseoir un moment ». Ça c'est la nature du corps, la nature de ces postures. Nous sommes incarcérés dans ce corps et on doit vivre avec. Et puis nous alternons entre : assis, debout, marcher, s'allonger. Aucune de ces postures n'est infiniment agréable pour toujours. La conscience, elle, n'est pas assise. La conscience ne marche pas. Elle n'est pas debout, elle n'est pas allongée. La conscience connaît ces postures, le ressenti. Donc je vous invite à explorer ça, parce qu'en explorant de cette manière nous commençons à nous familiariser avec le fait que cette conscience soit un refuge, et que tout ce qui se passe au niveau des expériences que nous vivons est entièrement relié au corps et à l'esprit et tout est éphémère.

Dans la méditation en marchant, juste pour donner quelques pistes, nous changeons de position. C'est en contraste avec la position assise que nous utilisons pour méditer. La position assise est plutôt tranquille, le corps ne bouge pas beaucoup, donc peu de stimulations sensorielles, elles sont comme ça, et quand on ferme les yeux, il y a encore moins de stimulations, parce il y a plus de calme quand les yeux sont fermés.

Quand nous sortons méditer en marchant, nous avons les yeux ouverts pour faire attention où on nous allons, le corps est en mouvement. Il y a beaucoup plus de sensations physiques qu'en position assise. Nous essayons de cultiver la même capacité à être juste ici et maintenant. Nous choisissons un ancrage, qui nous sert un petit peu à nous poser avec ce moment présent. En assise nous pouvons utiliser la respiration, nous pouvons faire des balayages du corps. Dans la méditation en marche, nous essayons de choisir un petit bout de terrain, et nous nous donnons un contexte dans lequel

fonctionner. Nous choisissons un point de départ, un point d'arrivée, et nous faisons des allers-retours. Le but c'est de nouveau d'être présent, ici et maintenant, dans le corps. Nous nous posons au début de ce petit chemin, et remarquez comment il se sent ce corps posé et debout. La sensation au niveau des pieds, l'impression générale d'être juste debout, en équilibre sur ses deux pieds. Il est généralement conseillé de ne pas trop regarder autour de soi, parce que sinon on remarque des tas de choses, et on se distrait facilement. Il s'agit juste de poser le regard de façon naturelle, quelques pas devant soi, et puis de marcher à une allure détendue, normale. De prêter attention aux sensations des pieds, au mouvement des pieds, au contact du sol à chaque pas. Remarquez ça au niveau des sensations. Des fois c'est utile, de dire « droite, gauche, droite, gauche », un petit peu, juste le temps de se poser, pour ancrer l'attention à ce niveau-là. Certaines personnes aiment utiliser « *bouddho* », « *bou* » sur le pied droit, « *ddho* » à gauche. C'est juste une béquille en quelque sorte. Mais je vous recommande de vraiment venir au niveau des sensations. Quand nous amenons l'attention au niveau des sensations dans le corps, dans les pieds, les sensations ça ne bavarde pas. C'est une façon de donner à l'attention quelque chose au contact duquel venir. Ce qui nous permet de lâcher un petit peu tout ce verbiage mental. Sinon, c'est très facile de continuer à fonctionner au niveau de la verbalisation mentale. Donc, vraiment venir au niveau de ces sensations. Quand on est au bout du chemin, on s'arrête. Nous sentons comment sont ces sensations au niveau des deux pieds. Nous ne sommes plus en train de marcher. Nous sommes statiques. Et puis nous faisons demi-tour. Juste remarquer les sensations. Nous nous arrêtons de nouveau, une ou deux secondes, et puis nous recommençons à marcher. À ce moment, observez la tendance qu'a l'attention de vouloir aller chercher autre chose. Les voisins, les autres personnes qui marchent autour de nous. Quelqu'un qui éternue, qui se mouche, qui est là, qui n'est plus là, qui s'étire, les oiseaux, les fleurs, les abeilles. Nous sommes tentés de prêter attention à ces choses-là. Utilisez vraiment ce contexte, remarquez quand l'attention file, et puis ramenez-là, ici et maintenant. Être présent avec ce corps, avec ces sensations. C'est

Connaître sans savoir

vraiment un exercice de recueillement. :apprendre à recueillir un petit peu ces énergies qui partent dans tous les sens, l'attention qui se disperse, recueillir l'attention puis gentiment l'inviter à se poser là, ici et maintenant, avec ce corps.

**Méditation marchée.**

## Enseignement

C'est vraiment une bonne chose de garder à l'esprit cette idée que proposait Ajahn Chah : « La méditation, c'est les vacances du cœur ». Nous pouvons facilement passer trois heures d'un après-midi ici, ensemble, à méditer, assis, à marcher, à revenir assis. Et parfois à essayer un peu trop fort. Nous essayons de nous poser, de nous installer, nous essayons de calmer nos pensées. Et puis finalement, ça suit son rythme. Nous ne sommes pas aux commandes.

Profitez un petit peu de la période qui vient, jusqu'à 19h30, pour vous promener. Faites-le toujours en silence, parce que cela aide. Restez détendus, en gardant un œil discret sur ce qui se passe autour de vous. Accueillez doucement toutes ces périodes de méditation formelle, tout comme celles un peu plus détendues. L'idée est d'accompagner doucement cette période de décantation.

Quand on arrive d'une vie qui est un petit peu plus active, et que tout d'un coup on se pose là comme ça, pendant de nombreuses heures, chaque jour, ça ne va pas se calmer tout seul. C'est comme un verre d'eau dans lequel il y a des sédiments. Nous passons nos journées à nous balader avec ce truc, et à l'agiter, et tout d'un coup, dès que nous le posons, nous voulons que l'eau s'éclaircisse instantanément. Parfois nous essayons de forcer un petit peu trop dans la pratique, pour essayer de nous concentrer, de nous calmer, de nous centrer, de nous tranquilliser, alors qu'il s'agit de juste laisser faire, d'être présent, d'observer, de remarquer que ça ne va pas aussi vite qu'on voudrait. Et puis d'être patient.

On se retrouve ce soir

## Enseignement du soir

### Chants du soir

J'ai le plaisir de voir que ces chants vous sont familiers.

Ces quatre *brahma-vihāra* sont très importants et vraiment essentiels pour développer une attitude juste dans la pratique.

Cultiver la bienveillance, la compassion, *muditā*, la joie empathique, et puis cette égalité d'âme. Ces *brahma-vihāra* sont parfois décrits comme ce qui surgit naturellement dans un cœur éveillé en réponse au monde. C'est joli une pensée comme ça. Une des raisons pour lesquelles j'aime bien cette description-là, c'est parce nous pouvons avoir tendance parfois à nous acharner un petit peu sur la pratique et y aller comme des forcenés, à se dire que nous sommes insuffisants tels que nous sommes, que nous n'avons pas les qualités et les ressources qu'il faut. Et qu'il nous faut développer des tas de choses pour être à la hauteur, pour parcourir cette voie, et peut-être, un jour, arriver à quelque chose, si on a de la chance, avec une bonne étoile. Donc nous pouvons facilement nous percevoir en termes de personnalité. Et c'est à nouveau une façon de se percevoir en termes d'ego : je suis quelqu'un qui est ignorant, qui essaye un petit peu d'avoir une vertu potable, qui essaye de développer un petit peu de concentration, avec un peu de chance il y a un peu de sagesse, qui passe entre les mailles. C'est une image un petit peu négative, là où on peut être, d'autres ont une image brillante d'eux-mêmes et ont l'impression d'être un cadeau à l'univers. Je ne sais pas s'ils ont de la chance ou pas. Quelle que soit la perception que nous avons de nous-mêmes, ça reste toujours une image de soi, qui est construite, qui est créée. Et tant que nous opérons à partir d'une image de soi, que nous nous attachons à cette image de soi, nous nous limitons. Notre perception n'est pas forcément fausse, il est possible qu'en effet, nous ayons du pain sur la planche, du travail à faire. Mais à partir du moment où nous opérons à partir d'une identification, avec la perception qu'on peut avoir de soi, nous nous attachons à cette perception. Dès l'instant où nous nous attachons à une perception de soi, nous nous limitons.

Les trois premiers obstacles qui sont surmontés, la première fois qu'on goûte à cette libération du *Dhamma*, est ce qu'on appelle parfois la réalisation de *Sotāpanna*, en pali. Ces trois obstacles sont là, justement quand nous opérons depuis cette vue, à partir du point de vue de la personnalité. Nous avons une personnalité, nous nous attachons à cette personnalité, et nous nous identifions à elle. Nous opérons depuis ce point de vue. Nous regardons le monde, soi-même, les autres, nos expériences, à partir de ce point de vue, d'un point de vue de soi, quelle que soit cette image de soi, bonne, mauvaise, neutre. Et au moment où nous nous attachons à une personnalité, nous devons fonctionner dans les limites de cette personnalité. Opérer depuis ce point de vue, n'est pas ce qui nous permet de voir les choses telles qu'elles sont, de transcender cette vision du monde.

En revanche ces quatre *brahma-vihāra*, nous pouvons les considérer comme des états, des réponses qui surgissent naturellement dans un cœur qui est éveillé, comme des indicateurs fiables, parce qu'ils font germer l'idée que ce n'est pas quelque chose que nous devons construire, bâtir à partir de zéro. Quand nous nous encombrons de points de vue, d'idées, de concepts, nous limitons la capacité que nous avons de voir les choses telles qu'elles sont. Et à partir du moment où nous commençons à lâcher prise de ces choses-là, ce que nous trouvons de façon naturelle sont des réponses de ce type : la bienveillance, la compassion, l'empathie, se réjouir du succès et du bonheur que nous voyons autour de nous, et l'égalité d'âme. De les regarder comme cela ces états facilite leur cultivation, parce que nous nous retrouvons en relation avec ces quatre états de façon similaire à ce que je vous décrivais tout à l'heure quand nous essayions de reconnaître la conscience. Nous ne créons pas la conscience. Nous apprenons à la reconnaître et à prendre refuge auprès d'elle.

C'est très rassurant de savoir que nous n'avons pas besoin de créer la bienveillance, la compassion, l'empathie et l'égalité d'âme. Ces choses-là sont naturelles dans le cœur. Nous avons de la peine à trouver ces états quand le cœur est trop encombré. Donc ces chants,

ces réflexions qui nous rappellent ces quatre demeures divines soulèvent une question essentielle, de venir les chercher à l'intérieur de soi plutôt que de chercher à les créer. Et si ce sont les réponses qui se manifestent naturellement dans un cœur éveillé, en réponse au monde, à l'expérience du monde, ce sont des émotions mûres, en quelque sorte. Un cœur qui est arrivé à maturité a ces demeures divines, ces émotions pures en réponse au monde.

Ce ne sont pas des émotions qui trouvent naissance dans une image de soi. Quand nous cultivons la bienveillance, nous cultivons cette bienveillance en termes de langage, nous la cultivons envers soi-même et envers les autres. Mais comme cette idée de soi et des autres est une convention de langage, c'est un concept, une création dans l'esprit, quand la bienveillance surgit dans le cœur, quand elle se manifeste dans le cœur, elle est juste présente. C'est là, à partir de l'émotion à partir de laquelle nous opérons. Ensuite, quand nous entrons en relation à « soi-même », ou aux autres, nous opérons à partir de la bienveillance. C'est important de revenir à ce point de vue qui est un point de vue dharmique plutôt qu'un point de vue personnel, quand on parle de la vue juste, d'une vue erronée, d'un facteur de la voie, la voie octuple. Ce qu'on appelle la vue juste c'est le point de vue à partir duquel on regarde l'expérience, cette expérience du corps, de l'esprit, du monde, où on voit les choses telles qu'elles sont. Et c'est un point de vue qui nous présente un paysage qui est très différent du paysage qu'on voit quand on opère à partir du « moi-je », je suis ce corps, je suis heureux ou malheureux, où on s'identifie avec nos sensations, nos émotions, nos souvenirs, notre biographie, les idées qu'on a, les opinions, les images du futur qu'on crée dans l'esprit.

C'est en quelque sorte comme le point de vue qu'on a sur cette pièce, qui est dépendant d'où vous êtes assis. Voilà ce que vous voyez. Quand nous changeons de point de vue, le paysage lui-même ne change pas, mais ce que nous voyons change. Donc il y a une grande différence dans notre façon d'être en rapport à notre expérience au monde quand nous opérons à partir du point de vue

dharmique ou quand nous opérons à partir de points de vue qui sont liés à l'image de soi, à une personnalité. Et la différence principale réside dans l'enchevêtrement qu'il y a avec le désir.

On parlait de la souffrance ce matin. Quand on prend la souffrance personnellement, le rapport à la souffrance, c'est : « Je n'aime pas, je ne veux pas ». Quand on est en rapport à la souffrance d'un point de vue dharmique, le rapport change et il devient : la souffrance, elle est comme ça. C'est une expérience très différente. Dans un cas, nous nous attachons à la souffrance, nous voulons qu'elle soit autrement, et nous interférons avec son cours naturel. D'un point de vue dharmique, nous opérons à partir d'une position de liberté, nous nous réfugions dans la conscience, nous sommes capables de connaître la souffrance telle qu'elle est, de l'accepter telle qu'elle est, de la laisser apparaître parce que, c'est ce qu'elle a à faire : changer, s'atténuer, puis disparaître.

Cultiver ces attitudes divines, ces demeures divines nous permet de cultiver cette attitude ouverte. Pour ceux d'entre vous qui êtes capables de comprendre l'anglais, vous vous souviendrez peut-être qu'il y a deux, trois ans, il y a eu une vidéo des enseignements de Luang Por qui a été postée sur YouTube, où il parle de *mettā*, la bienveillance, comme étant l'acceptation. C'est une très belle façon de réfléchir à ce qu'est la bienveillance. D'habitude, la bienveillance, ou *mettā*, est assez souvent traduit comme l'amour. Et ce n'est pas faux. Mais parfois, on a un rapport un peu biaisé à l'amour. On se dit que l'amour, c'est aimer ses grands-parents, ses parents, son conjoint, ses enfants. C'est aimer les gnocchis, aimer la Provence. Bref, c'est un rapport à ce qu'on aime. En fait, ce qu'on veut dire, c'est que ça nous fait plaisir. Et nous voudrions rester auprès de ces choses-là pour en faire l'expérience, fréquemment. Nous ne voulons pas les perdre, nous ne voulons pas que ces choses-là changent, nous ne voulons pas en être séparés. Alors que quand Ajahn Sumedho parle de la bienveillance comme étant de l'acceptation, il revient à ce sens de bienveillance où on amène de la bonne volonté, nous voulons bien permettre aux choses d'être ce qu'elles sont. Il peut encore y avoir cet

aspect agréable. Si on aime les gnocchis, on aime les gnocchis. C'est comme ça. Et puis demain, si on n'en a pas, on n'est pas malheureux. Dans le rapport aux gens qui nous entourent, les gens que nous aimons, la bienveillance ne signifie pas seulement que nous ne les aimons que quand ils se comportent d'une façon qu'on trouve agréable et qui nous convienne. Ça veut dire que nous les acceptons comme ils sont, même si ça ne nous est pas agréable; si nous les trouvons contrariants, agaçants, énervants. Vivre avec les gens, ce n'est pas toujours une expérience d'harmonie.

Il y avait un jour un jeune brahmane qui est venu rendre visite au Bouddha. Récemment marié, il lui demande comment faire pour cultiver cette harmonie dans sa vie de couple. Le Bouddha sourit, puis il lui dit : être marié, c'est comme avoir deux de ces bracelets en verre, qui sont communs en Inde, d'avoir deux de ces bracelets aux poignets. Ils vont toujours s'entrechoquer.

C'est l'expérience que nous faisons dans la vie de couple, dans la vie de famille, nous en faisons l'expérience au monastère. Les gens deviennent moines. Ils ne deviennent pas éveillés dès le moment où ils mettent une robe. Donc au monastère nous avons aussi toute la panoplie des émotions humaines.

Cultiver la bienveillance, cette notion d'acceptation, c'est avoir cette largesse, avoir le cœur suffisamment grand pour permettre aux choses, aux gens, d'être comme ils sont. Ça c'est un véritable acte d'amour, parce que si nous attendons des gens qu'ils soient d'une certaine manière pour les aimer, c'est très conditionnel ça. « Je t'aime si tu fais ce que je veux ». Et puis si tu ne fais pas comme je veux, je ne suis pas sûr. Donc quand on pense à l'amour inconditionnel, à la bienveillance, c'est un acte d'amour que de permettre aux gens d'être tels qu'ils sont. Et de ne pas mettre de conditions à l'acceptation des gens. Nous pouvons tous apprécier cela parce nous nous sommes tous sentis acceptés ou rejetés. Et se sentir rejetés ce n'est jamais agréable. De se sentir acceptés même quand nous faisons des erreurs, commettons des bourdes, et puis que les gens nous tolèrent néanmoins, nous donnent l'espace dans lequel évoluer, c'est un

véritable cadeau. Et pour arriver à ça, à parler de ces obstacles, de ces entraves qui se mettent entre nous, et la capacité à accueillir le monde tel qu'il est, implique qu'on regarde un petit peu de près ce qui se passe. Quand nous faisons l'expérience de la bienveillance, de l'amour, le cœur s'ouvre. Ce sont des émotions d'une grande maturité, qui sont nourrissantes, qui mettent la lumière dans le cœur, qui sont agréables.

Et pourtant dans la pratique, c'est comme avec les quatre nobles vérités, le Bouddha ne parle pas que d'amour, il parle aussi de souffrance. Donc dans la cultivation de la bienveillance, de la compassion, de l'empathie, de l'égalité d'âme, il s'agit aussi de regarder les obstacles, de regarder ce qui nous empêche de venir au contact de ces émotions dans le cœur. En général ce sont des choses qui sont moins agréables à vivre. Pourtant, ça fait partie de la cultivation de cette bienveillance. Et généralement ce que nous trouvons, c'est le désir, vouloir que les choses soient autrement, d'apprendre à reconnaître ce désir. Ainsi, quand on est en rapport à quelque chose d'agréable, qui nous plaît, le désir c'est de vouloir le garder, le maintenir, que ça dure pour toujours. Et ce que nous n'arrivons pas à reconnaître et à accepter, c'est que la nature de toutes les choses créées est de naître, d'exister un moment, et puis de disparaître. Donc ce désir peut être présent. La différence entre un rapport ignorant à ce désir et un rapport bien informé, un rapport sage à ce désir, c'est de reconnaître où ce désir va mener. Et si on s'attache à ce désir, on est parti pour de la souffrance parce que la nature des choses est telle que ces choses vont cesser, qu'on le veuille ou non. Nous pouvons reconnaître quand ce désir tout d'un coup fait partie du tableau, et regarder la différence de résultat entre ces deux options : quand nous nous saisissons de ce désir, que nous y croyons, que nous courrons après cette promesse et qu'il y a peut-être moyen de faire durer ce truc pour toujours, et puis quand nous regardons la nature des choses, quand nous regardons la nature du désir, que nous examinons ça, que nous examinons ce que ça nous apporte, ce que ça procure comme émotion. D'apprendre à lâcher prise du désir, de le laisser passer, donc d'accepter l'émergence du désir et puis de

l'endurer en quelque sorte, comme une démangeaison. Ça démange, mais on ne se gratte pas. Nous attendons gentiment que ça passe. Et quand ça passe, nous nous retrouvons dans un état d'esprit qui n'est pas sous tension. Nous ne sommes pas en tension, ni en conflit avec la réalité. La réalité est d'une certaine manière et nous voudrions qu'elle soit autrement. Quand nous pouvons reconnaître le désir, le laisser passer, tout d'un coup nous nous retrouvons face à l'expérience qui peut être agréable, désagréable et l'accepter telle qu'elle est.

C'est du lâcher-prise dont on parle. Toute la pratique du *Dhamma* peut être résumée à ces deux mots : lâcher-prise. Le lâcher-prise, ce n'est pas quelque chose qu'on accomplit par un acte de volonté. C'est comme dire à quelqu'un qui se fait du souci dans une certaine situation : ne te fais pas de souci. C'est facile à dire, mais la personne est dans l'impossibilité de suivre les instructions, juste comme ça. C'est un processus, le souci, l'angoisse. Le lâcher-prise, c'est quelque chose qui se fait naturellement. C'est un résultat naturel. C'est ce qui se passe naturellement quand on regarde les choses, que nous comprenons leur nature, et que nous réalisons que les choses sont éphémères. Tout ce qui est de nature à apparaître est de nature à disparaître. Et quand nous acceptons cette nature des choses, le lâcher-prise devient naturel.

Il y a une histoire assez amusante qui illustre bien ce côté naturel du lâcher-prise. Quand Ajahn Chah était en visite aux États-Unis, il y avait un monsieur, qui était devenu moine à peu près en même temps qu' Ajahn Sumedho, Paul Breiter. Il a fait à peu près cinq ans dans les ordres, et il a défroqué et est rentré aux États-Unis. Quand il a entendu que son maître de Thaïlande venait faire un tour aux États-Unis, il s'est joint à l'entourage. Ça lui faisait plaisir d'être de nouveau avec Ajahn Chah, et de l'aider comme il pouvait. Je crois qu'ils étaient à Seattle aux États-Unis. Le moine qui était l'intendant d' Ajahn Chah était en visite chez ses parents, donc pas disponible. Ajahn Chah était dans sa chambre, Paul était avec lui, à s'occuper de lui, à discuter, et puis il lui fait une tasse de thé. Il met alors la bouilloire en marche, il la branche, il fait bouillir l'eau, il lui prépare

sa tasse, et quand il a fini, il va attraper la prise pour la débrancher, et prend un sacré coup de jus ! Tout de suite il bondit et lâche la prise instantanément. Et Ajahn Chah se met à rire. Et lui dit : « Mais comment tu as fait pour lâcher ça aussi vite que ça ? ». Elle est jolie, vraiment jolie cette histoire, parce que le lâcher-prise, c'est vraiment ce qu'on fait, mais sans réfléchir. Quand le désavantage de la prise, de l'attachement, quand le désavantage est tellement évident, on ne réfléchit pas, on lâche tout de suite.

Donc le Bouddha recommandait d'examiner nos relations. et dans notre relation à l'expérience, de reconnaître la gratification parce qu'il y a un certain plaisir à l'état d'expérience. Le Bouddha ne nous dit pas qu'il n'y a pas de plaisir dans la vie. Il y a un plaisir. Ceux d'entre nous qui aimons les gnocchis, on mange des gnocchis, ça fait plaisir. Mais il est important de reconnaître que c'est une expérience, et que c'est un plaisir, qui est assez limité, parce qu'il ne dure pas très longtemps, qui est de nature éphémère. Le corps qui se nourrit de ces gnocchis, qui goûte à ces gnocchis, est d'origine éphémère, de nature éphémère. Les gnocchis sont de nature éphémère, l'expérience gustative est de nature éphémère. Le plaisir est éphémère. Oui, il y a un plaisir, mais c'est un plaisir qui ne dure pas très longtemps, et qui dépend des conditions. Et il faut que ces conditions soient présentes, pour que le plaisir soit ressenti.

Le Bouddha nous recommande de reconnaître ce sentiment de gratification, de reconnaître le danger dans le rapport aux objets qui nous procurent du plaisir. Le danger se trouve dans ce rapport basé sur le désir. Quand nous aimons quelque chose d'habitude, on voudrait que ça dure. Si ça ne dure pas, nous en voulons encore. Et nous finissons par vivre notre vie à chasser des tas de circonstances et de conditions pour essayer de vivre et revivre ce plaisir qu'on a vécu.

Le troisième aspect à examiner, donc, gratification, danger, et le troisième c'est l'échappatoire, la porte de sortie, l'issue de secours. Dans cette relation à un monde éphémère, qui est parfois agréable, parfois désagréable, parfois neutre, quand nous avons un rapport à

une expérience en termes de désir, nous finissons toujours par nous y empêtrer. Alors que l'échappatoire, la sortie de secours, c'est de revenir à la conscience. La conscience c'est ce refuge à partir duquel nous pouvons connaître l'expérience telle qu'elle est. L'expérience n'a pas besoin de changer, nous n'avons pas besoin de nier le fait que certaines expériences sont agréables, d'autres sont désagréables. Mais à partir de ce point de vue conscient, qui voit les choses telles qu'elles sont, plutôt que via le filtre des désirs, de notre personnalité, de nos préférences, qui est capable de reconnaître les choses telles qu'elles sont, nous pouvons les laisser suivre leur cours. Du coup nous sommes capables d'ouvrir la main, de laisser un rossignol venir se poser sur la main, chanter un peu, sans se sentir l'obligation de l'attraper, pour l'entendre chanter tous les jours. Peut-être qu'on ne l'entendra chanter qu'une seule fois, puis il partira. Et le rossignol vit sa vie. Nous sommes capables d'accueillir les expériences telles qu'elles sont, puis de les laisser passer. Reconnaître tout autre type de rapport à notre expérience, c'est la bagarre. Nous allons nous battre contre la nature des choses. Alors que ce lâcher-prise, c'est quelque chose qui se fait naturellement, à mesure que nous apprenons à reconnaître la nature de nos expériences, de permettre à ces expériences d'être ce qu'elles sont, et de naviguer sur ces relations à notre expérience, avec sagesse, plutôt que basé sur l'ignorance.

Dans le cadre de la retraite, je me suis permis de vous rappeler, et je sais que la plupart d'entre vous semblent être des habitués des retraites, ou sinon pour les moins habitués, de rappeler que ça prend trois, quatre jours pour décanter un petit peu, pour se poser.

C'est assez fréquent, et très facile de venir à une retraite en se disant, je vais faire une retraite, développer un petit peu la méditation, je vais en tirer quelque chose, je vais repartir plus heureux, plus sage, moins ignorant. Avec un peu de chance, c'est le cas. Mais quand on pense comme ça, et qu'on ne fait pas attention à ce qui se passe, on crée des attentes, et suite à ces attentes on a tendance à fournir des efforts, les efforts qu'on fournit dans la

pratique, dans la méditation. Donc cet après-midi, j'ai laissé passer l'après-midi en silence, les trois heures – deux heures assises, une heure en marchant, en faisant des étirements –, pour permettre un petit peu à ce processus de tranquillisation de se faire. Inévitablement, on se retrouve face aux attentes qu'on peut avoir, aux idées qu'on a pu se faire de ce que cette retraite va être, ce qu'elle va nous apporter, de ce qu'on va en tirer, de ce qu'on va en apprendre. Je ne suis pas en train de vous dire de ne pas avoir d'attentes, de ne pas avoir d'espoir ou d'idées, mais de les reconnaître pour ce qu'elles sont.

Si nous revenons à ce point de vue, à ce refuge de la conscience qui connaît les choses telles qu'elles sont dans le moment présent, l'attente est reconnue comme un processus qui est conditionné : « Je suis malheureux, mais j'aimerais être heureux », « Peut-être que je ne suis pas malheureux, mais un petit peu plus heureux, ça fera l'affaire quand même ». Nous opérons à partir de ces perceptions qui sont le terrain sur lequel ces attentes prennent naissance. C'est naturel, c'est comme ça que ça fonctionne. Mais quand nous sommes capables d'être présent, d'être observateur, et de reconnaître ces attentes au moment où elles se créent, nous pouvons leur faire une place sans forcément qu'elles influencent la quiétude que nous allons développer au cours de la retraite. Dans ce cas-là, nous sommes libres. Nous avons des attentes, mais nous sommes libres de nos attentes, des expectations. Nous n'avons pas besoin de nous en débarrasser, nous n'avons pas besoin de nous faire la morale en nous disant : « Il ne faut pas que je forme d'attente vis-à-vis de cette retraite ». Ça c'est de nouveau aller s'affairer et se battre avec ces choses-là. Donc si les conditions sont telles que les attentes se forment, il n'est plus question de le remarquer, d'en prendre note, de les connaître pour ce qu'elles sont, de reconnaître que ce sont les processus qui naissent de circonstances, de conditions. Donc elles sont légitimes. Mais ce reflet de la conscience à partir duquel on peut connaître une attente pour ce qu'elle est, une attente ici et maintenant, c'est un espoir, c'est une idée que dans le futur, au cours des prochains dix jours, cette retraite sera magnifique. Je vois des méditations

fabuleuses, des états de concentration profonde, paisible, lumineuses. Je vois Ajahn Asoko, il sonne la cloche, tout le monde se lève et part, et moi je reste assis pendant cinq heures, tant je suis bien. Ce serait sympa, hein ? Si ça se trouve, ça arrive. Mais ici et maintenant, ça c'est une idée, c'est une image qu'on crée dans le présent, au sujet du futur. La réalité, c'est que le futur, on ne sait pas ce qu'il va nous apporter. Le futur, c'est l'incertitude.

Donc, de reconnaître ça en termes de *Dhamma*, c'est reconnaître qu'une attente, c'est quelque chose qui est créé. C'est une idée qu'on se fait, un espoir qu'on a du futur. Peut-être que nous avons aussi des craintes, la peur que ça ne se passe pas bien, la peur de ne pas trouver de tranquillité, de sérénité, de paix, d'être tourmenté par nos pensées, nos souvenirs. Puis nous avons peur de souffrir, peur que ce soit une mauvaise retraite. Et si nous ne reconnaissons pas les choses pour ce qu'elles sont, nous ne reconnaissons pas que ça aussi c'est une idée, dans le présent, créée à partir d'expériences, de souvenirs peut-être, du passé. Et le futur, on ne sait toujours pas ce qu'il nous réserve.

Au final, en termes de personnalité, je suis quelqu'un qui s'est inscrit à une retraite, et qui aimerait que ça se passe bien, et qui a peur que ça se passe mal. Voilà l'expérience en termes de personnalité, en termes de soi. Ce qu'on voit est différent quand on opère du point de vue dharmique, à partir de la conscience. La conscience qui est capable de connaître ce qui arrive, ce qui se manifeste, ici et maintenant. Ce point de vue-là nous permet de reconnaître que ces choses-là, ce sont des créations dans l'esprit, ici et maintenant. Nous ne nions pas leur existence, nous n'essayons pas de nous en débarrasser, ou nous n'essayons pas forcément de nous y attacher non plus. Nous les reconnaissons pour ce qu'elles sont. Et à ce titre-là, un espoir ou une peur, l'espoir que la retraite se passe bien, la peur qu'elle ne se passe pas bien, ces deux choses-là ont la même valeur au niveau de la conscience. Ces deux choses sont créées, ici et maintenant, dans le présent. Ce sont des images. Que ce soit une bonne image ou une mauvaise image, importe peu finalement dans la capacité à reconnaître que ce sont des créations dans l'esprit, ici et

maintenant. La position à partir de laquelle nous pouvons reconnaître ces choses-là pour ce qu'elles sont, c'est une position qui nous permet d'être libres. Les choses viennent et vont, mais nous ne leur courons pas après, elles ne nous emportent pas, nous n'essayons pas d'y résister. Nous sommes capables de les laisser venir, de les laisser passer.

Dans ce terme de « lâcher-prise », en français, il n'y a pas tout à fait le même piège dans le lâcher-prise en anglais « letting go ». En anglais, très souvent, on pense à « letting go », puis on se dit « go », « allez, file ». En français, il n'y a pas le même double sens à ce terme. Mais ce terme de « lâcher-prise » implique un rapport aux expériences qui leur permet de faire surface, de se présenter à la conscience, de se présenter à notre expérience. Donc, lâcher-prise, ça veut dire ne pas y résister, autant que de les laisser passer. C'est une façon de comprendre le lâcher-prise qui correspond bien à cette description du désir que donne le Bouddha dans la Deuxième Noble Vérité. Il y a le désir des sens et il y a ces deux autres désirs *bhava-taṇhā* et *vibhava-taṇhā*. L'envie d'être, d'avoir, de devenir. L'envie de ne pas être, de ne pas avoir, de ne pas devenir, de ne pas ressentir. Donc, lâcher-prise, c'est vraiment quand on va saisir quelque chose, soit pour le garder, soit pour s'en débarrasser. Dans les deux situations, on va prendre cette expérience, on va prendre cet objet du désir, on va s'en saisir. Lâcher prise implique de relâcher et de permettre à ce qui apparaît d'apparaître, de permettre à ce qui disparaît de disparaître. Gardez ça à l'esprit à mesure que les journées passent, qu'on se rassemble, qu'on s'assied, qu'on médite. Certaines méditations, je parle, d'autres se passent en silence. Les assises silencieuses se passent bien parfois, et d'autres fois sont moins faciles. Et c'est toujours intéressant d'examiner celles qui sont moins faciles, et pourquoi. Qu'est-ce qui se passe ? La plupart du temps, on se dit : « Ah, là j'ai une bonne assise », « ah, là, l'assise, elle n'était pas terrible ». Ce dont on parle, c'est : « J'aime ou je n'aime pas ». L'assise, elle est telle qu'elle est. En termes de réalité, le corps est assis, il se passe ce qu'il se passe. Notre rapport à cette expérience peut être agréable, désagréable, j'aime ou je n'aime pas. Mais prêtez

attention à ça. Parce que si nous voulons comprendre comment être en rapport aux choses qui nous permettent de lâcher prise, il faut revenir examiner le désir. Quand est-ce que le désir est venu s'immiscer dans le paysage, qu'il nous a attrapés par la manche et nous a embarqués ? Ajahn Viradhammo a une jolie façon de se poser cette question. Le petit drapeau rouge, c'est la souffrance. Quand on souffre, qu'on est mécontent, qu'on a l'impression de quelque chose qui ne tourne pas rond. Il propose de se poser la question : « qu'est-ce que j'ai que je ne veux pas ? Qu'est-ce que je veux que je n'ai pas ? » Et cette question recouvre ces deux formes de désir. Le désir de ressentir ce qu'on aime, de vivre ce qu'on aime. Et le désir de se débarrasser de ce qu'on n'aime pas. Donc quand on est assis là, et qu'on a l'impression que ça ne va pas, c'est déjà un jugement de valeur, « ça ne va pas ». C'est alors une excellente opportunité de s'arrêter et de se dire : « Qu'est-ce qui ne va pas ? Qu'est-ce que je suis en train de vivre dont je n'ai pas envie ? » On est peut-être confus, on est peut-être fatigué. On a peut-être l'attention éparpillée. On essaye de suivre la respiration, on arrive à peine à suivre deux cycles, et puis l'attention repart dans les rêveries, dans les pensées, les projets, les souvenirs. Chaque fois qu'on revient, ça part. On revient, ça part. Et puis on se dit : « Ah, ça va nulle part cette histoire. Combien de temps reste-t-il ? » Et là on est mécontent, ça ne se passe pas bien, ça ne se passe pas comme on veut. On aimerait que ce soit autrement. En fait, il n'y a rien de mal à ce qui se passe. Quand l'attention est éparpillée, vous remarquez que l'expérience d'une attention complètement éparpillée, cette expérience, elle est comme ça. Parfois l'esprit est concentré, parfois il n'est pas concentré. Donc l'expérience de la concentration, quand on en fait l'expérience, on peut être tenté de se dire : « Ah, c'est bon, là j'y arrive, j'y suis finalement ». Et on s'identifie à ça. On se dit : « Bon, finalement, j'y arrive, j'ai compris quelque chose. Je suis quelqu'un qui médite avec une certaine mesure de succès ». Et ça devient « moi je, je suis quelqu'un qui... » Et puis j'aime quand c'est comme ça. Et d'autres fois, ça ne se passe pas comme ça. On est complètement distrait, on ne tient pas tranquille, on a la bougeotte, on a les genoux qui

rouspètent, on est fatigué, on a juste envie d'aller s'allonger un moment, d'aller se balader, de faire n'importe quoi d'autre plutôt que d'être assis ici. Et c'est à ce moment-là qu'on a l'opportunité de s'arrêter et de regarder ça, et de se dire : « Les choses ne se passent pas comme j'aimerais qu'elles se passent ». Et ça, c'est un point de vue personnel. C'est ce qui se passe quand c'est « moi », qui suis aux commandes. « Moi » qui aime, qui n'aime pas, qui veut, qui ne veut pas, qui préfère, qui désire. Est-ce que je peux à ce moment-là, quand les choses ne se passent pas comme je voudrais qu'elles se passent, changer de point de vue et me dire : « Mais comment elles sont, les choses ? Dans quel état il est l'esprit en ce moment ? En ce moment, il n'a pas beaucoup d'énergie, il n'est pas très centré, éparpillé, agité. » Et puis de revenir à la conscience et de se dire, du point de vue du *Dhamma* – qui reconnaît les choses telles qu'elles sont – qu'on a l'opportunité de voir qu'un esprit distrait, c'est comme ça. Voilà l'expérience d'une distraction, d'un état d'esprit distrait, qui ne veut pas se poser, qui est agité. Et là, nous sommes au cœur de la pratique, en plein dans le mille. On n'est pas en train d'essayer de manipuler les conditions et les circonstances pour qu'elles nous conviennent. Nous sommes en train d'apprendre à les reconnaître pour ce qu'elles sont, à les accepter pour ce qu'elles sont, et de prendre un refuge qui est libre des circonstances et des conditions. Et du coup, d'être complètement distrait devient un objet de contemplation. On peut prendre refuge dans la conscience. La conscience, elle n'est pas distraite. Elle n'est pas éparpillée. Elle n'est pas fatiguée. La conscience reconnaît la distraction, un état d'esprit distrait comme étant un état d'esprit distrait.

Ainsi, quand on revient à ce point de vue de la conscience qui est capable de reconnaître les choses pour ce qu'elles sont, on est libre. On est libre d'accueillir tout ce qui veut bien se manifester dans le moment présent. Et on peut utiliser chacune de ces circonstances, chacune de ces expériences comme cadre dans lequel pratiquer ce retour à la conscience. Reconnaître le point de vue personnel à partir duquel on a l'habitude d'opérer. Revenir au point de vue, au niveau de la conscience. On peut toujours se poser la question au niveau de

la conscience, c'est quoi ? Qu'est-ce qui se passe en ce moment ? Ce point de vue-là sera toujours libre de ce qui est connu, de ce qui est en train d'arriver, qu'on peut connaître. Donc, quand Ajahn Chah nous dit que « toutes les choses nous enseignent », c'est de ça qu'il parle. Nous ne sommes pas obligés d'aller chercher les conditions idéales dans lesquelles pratiquer. Même si d'être en retraite ici pendant dix jours, c'est plutôt idéal, comparé à certaines périodes de nos vies où on a beaucoup à faire et l'impression de ne pas avoir une minute de libre. A un certain degré, c'est utile de bénéficier de conditions favorables, de conditions idéales, parce qu'elles nous permettent de voir par contraste, la différence dans le rapport à la vie quand on peut un peu lâcher prise, ou quand on s'empêtre dans le quotidien et qu'on s'y perd. Mais le but de ces retraites, c'est d'apprendre à reconnaître cette différence de positionnement.

Donc, j'espère qu'on peut tous venir participer à ça à cette retraite et puis saisir l'occasion de cultiver cette reconnaissance du point de vue personnel. Reconnaître le mécontentement, la souffrance, les insatisfactions qui découlent naturellement d'une position qui opère à partir du désir : je veux, je ne veux pas, j'aime, je n'aime pas. Chaque fois qu'on peut reconnaître ce qui se passe à partir de ce point de vue-là, et qu'on peut revenir au point de vue de la conscience, c'est un exercice. On appelle ça la pratique, parce qu'on s'entraîne. On s'entraîne à reconnaître le point de vue personnel. On s'entraîne à revenir au point de vue impersonnel, *anattā*. C'est un point de vue où l'idée de soi qu'on peut avoir, on la pose, on la met de côté et on se dit, juste en termes de ce que les choses sont, qu'est-ce qui se passe en ce moment ? Et ce n'est plus « je suis heureux ou je suis malheureux ». Ça devient, « le bonheur c'est comme ça ». En tant qu'expérience au niveau de la conscience, le bonheur il est comme ça. Et ça nous ramène nécessairement au silence. Donc on peut utiliser les mots, les instructions, ces rappels, pour nous guider vers ce point de vue. Mais quand on se pose la question au niveau de la conscience : qu'est-ce que c'est ? Même dans le langage, le langage change. Tous ces pronoms personnels à la première personne du singulier disparaissent de nos phrases. Plutôt que « je suis heureux »,

ça devient « le bonheur, il est comme ça ». Et le bonheur devient quelque chose qui apparaît, qu'on peut ressentir, puis qui disparaît. On peut aussi le connaître en silence. Connaître le bonheur tel qu'il est, ce n'est pas verbaliser. On peut verbaliser pour venir et revenir à la conscience. Une fois qu'on revient à la conscience, comment est-ce qu'il est ce bonheur ? Si on veut vraiment connaître le bonheur tel qu'il est, on le ressent. Mais pas de langage à ce niveau-là. C'est juste la connaissance. On peut verbaliser avant, on peut verbaliser après, mais ce contact direct avec l'expérience, ça se fait dans le silence. Et la souffrance, c'est pareil. « Je souffre, je suis malheureux. Je peux plus, j'y arrive plus ». Ce sont des pensées. C'est un mode de pensée qui est né de ce point de vue personnel. Quand on peut reconnaître le fait qu'on est en train d'opérer à partir de ce point de vue personnel, qu'on voit qu'il nous mène à la souffrance, parce que ça peut être simplement désagréable, et c'est une forme de souffrance, mais on rajoute des couches de souffrance dessus, en se disant « je voudrais que ce soit autrement, je n'aime pas, je n'y arrive pas, je ne peux pas ». Ce sont des choses que l'on crée. C'est une souffrance supplémentaire qu'on crée et qu'on rajoute au fait qu'une expérience soit simplement désagréable. Donc comment est-ce qu'on s'extrait de ça ? On quitte le point de vue personnel, on le pose, on revient au niveau de la conscience. Qu'est-ce qui se passe ? En tant qu'expérience dans la conscience, c'est quoi ? Et ça devient : « la souffrance, elle est comme ça ». Une peine, l'impression de pas pouvoir, « je peux plus, je ne peux plus pas une minute de plus, je ne peux pas encaisser une minute de plus », on revient à la conscience, on lâche les pronoms personnels et ça devient le sentiment de ne plus pouvoir, le sentiment d'être à bout. Au niveau de la conscience, le sentiment d'être à bout, il est comme ça. On peut lui faire une place, on peut l'accueillir, le connaître pour ce qu'il est, et puis ne pas le laisser nous leurrer, parce que très souvent, un bout de temps passe et puis on se rend compte que les choses changent. Donc finalement on y arrive, on n'est pas entièrement à bout. Cette position, ce point de vue conscient, ouvert à reconnaître les choses telles qu'elles sont, c'est un point de vue à partir duquel on peut très souvent simplement

laisser les choses suivre leur cours. On se retrouve beaucoup moins tenté d'interagir avec le monde, à interférer, à essayer de manipuler le monde pour qu'il soit comme on aimerait qu'il soit. Donc c'est beaucoup plus reposant. Une expérience agréable, on l'accueille le cœur ouvert, on la vit, le cœur ouvert, et puis on la laisse passer, le cœur ouvert. On ne se fatigue pas à essayer de s'y attacher. Une expérience désagréable, une peine, une souffrance, une tristesse, un chagrin, on est capable de le recevoir avec le cœur ouvert, en sachant que la nature de cette expérience est aussi éphémère. Une peine, un chagrin, ça passe aussi. On est alors moins tenté d'essayer de manipuler les conditions, les circonstances pour que ça passe plus vite, pour qu'il y en ait moins.

En fait la plupart du temps, on se retrouve dans une position, de repos. C'est moins fatigant d'être en rapport au monde à partir de ce point de vue conscient, dharmique, que du point de vue personnel. Et s'il est possible de faire quelque chose, d'agir, d'interagir, c'est toujours un acte qui est informé par une position où on est en rapport avec les choses telles qu'elles sont, plutôt que telles qu'on aimerait qu'elles soient. Donc on est informé, l'acte va être informé par la sagesse, devenir de la sagesse, plutôt que de l'ignorance et du désir.

Je vous propose de clore notre séance ce soir.

## **Chants**

## Troisième jour

### Enseignement du matin

C'est la troisième journée ici, deuxième journée pleine. J'espère que pour tout le monde, l'expérience est tranquillisante. En passant du temps comme ça en silence, en tranquillité, on a tendance parfois à remarquer l'agitation, les pensées, les histoires qui tournent dans la tête. En situation de retraite, en particulier dans un endroit aussi paisible que celui-ci, prêtez attention au silence, à la tranquillité, à l'espace, à la sérénité. Ces choses-là sont présentes. Il suffit parfois de prêter un peu attention, de les remarquer, pour commencer à se mettre en harmonie avec.

On a parfois tendance à avoir une attitude dans la pratique, dans la méditation, qui peut être exclusive. Donc on a envie d'exclure de la méditation, de l'esprit, de notre expérience, les choses qui nous dérangent : l'inconfort, les pensées qui ont tendance à être obsessionnelles, les rêveries incessantes, les bruits. Si on pratique comme ça, à essayer de tenir à l'écart tout ce qui nous dérange, la méditation, la pratique, ça devient un sacré travail !

Il est beaucoup plus bénéfique de pratiquer avec une attitude inclusive, qui inclut tout ce qui se passe dans le moment présent. La différence entre les deux, c'est que dans une attitude exclusive, on essaie de se fermer au monde autour de soi, de protéger ce qu'on perçoit comme son petit coin de sérénité, protéger son rapport à l'objet de méditation, pour que notre relation à l'objet de méditation, à la respiration par exemple, soit aussi pure que possible, que rien ne vienne nous déranger. C'est une façon de pratiquer, mais ça demande beaucoup de travail. On se retrouve à courir après les retraites qui sont enseignées, parce que les retraites offrent des circonstances, des conditions qui tiennent beaucoup de ce qu'on appelle les « dérangements de la vie », à l'écart. On se retrouve à pratiquer en

retraite, et en dehors des retraites, à perdre un peu la boussole, et à attendre la retraite suivante.

Il y a quelques années, j'étais dans un monastère en Thaïlande, et en milieu d'après-midi, je sors, mon balai à la main pour aller balayer les feuilles sur le chemin. Dans le monastère dans lequel j'étais, l'abbé sortait aussi, il venait rencontrer les visiteurs, s'il y en avait. Je lui demande : « Comment ça va ? ». Il secoue la tête et me dit : « J'en ai marre ». « Qu'est-ce qui se passe ? ». « J'ai balancé mon téléphone dans l'étang ». Je lui réponds : « Mais pourquoi ? ». « J'étais en train de méditer, et puis juste quand les choses se calmaient, le téléphone sonne. Ce n'est pas possible ! » A ce moment-là il est sorti, a pris son téléphone et l'a jeté dans l'étang !

On se doute bien que dans l'après-midi même, quelqu'un lui en offrait un autre, parce qu'il fallait l'appeler. Il fallait qu'il soit joignable. C'est avec ce même personnage, qu'il fallait faire très attention à ne pas venir à certaines d'heures, pour les personnes qui venaient faire l'entretien autour des huttes, parce que le bruit des gens qui tondent, qui fauchent, qui taillent les buissons, ça dérange la méditation.

Puis en contraste, je regardais comment Ajahn Sumedho pratiquait. À Amaravati, quand il enseignait en retraites, très peu de temps après avoir commencé à enseigner, il a ouï dire qu'il y avait certains retraitants qui connaissaient les lieux, qui sont allés voir le jardinier, et lui ont dit : « Il ne faut surtout pas tondre la pelouse autour du centre de retraite de telle à telle heure ». Alors Ajahn Sumedho a filé en douce, est allé voir le jardinier, et lui a dit de venir tondre exactement à ces heures-là !

Ce qui veut dire que si on a un rapport à notre environnement où il faut qu'on le contrôle pour pouvoir être en paix, ce n'est pas une relation très facile. C'est une relation qui demande beaucoup de travail, et qui est difficile. À chaque fois qu'il y a quelque chose qui arrive, quelque chose dans le monde qui nous dérange, on souffre. On se demande alors comment arrêter d'être dérangé. Tout à l'heure, nous étions assis ici, et j'imagine qu'avec tout le vent qu'on a

aujourd'hui, et les courants d'air, on entendait régulièrement claquer des portes. C'est intéressant d'observer comment l'esprit réagit à ces bruits. Dans le rapport à l'observation du moment présent, on utilise une technique de méditation ou une autre comme outil d'ancrage, qui nous ramène au moment présent. On utilise la respiration par exemple, mais ça peut être autre chose aussi. Et le rapport à l'objet de méditation, il n'est pas sacré. L'objet de méditation en lui-même, ce n'est pas une source de magie qui va nous éveiller, qui va nous centrer, qui va nous assagir. L'objet de méditation que nous choisissons nous permet de revenir à l'instant présent, et de reprendre contact avec l'instant présent. C'est ce retour à l'instant présent, et d'apprendre à y rester, que nous sommes en train de cultiver. Quand on revient à ici et maintenant, qu'on se pose avec, la nature du corps, la nature de l'esprit est telle, qu'il y a des sensations, des pensées, des souvenirs, toutes sortes d'idées au sujet de la méditation, qui nous passent par la tête. Je devrais faire ceci, je devrais faire cela. On a des doutes. Est-ce que je fais juste ? Est-ce que je devrais changer de technique ? La nature de toutes ces choses-là, c'est le mouvement. La nature de ces choses-là, c'est l'éphémère. À chaque fois qu'une de ces choses apparaît dans l'esprit, qu'on s'en approche, qu'on s'y intéresse, qu'on s'intéresse à suivre le fil des pensées, ou bien qu'on s'y intéresse pour tenter de s'en débarrasser, on bouge. L'événement vient et va, et nous, on vient et on va avec. On se lève, on court après tout ce qui nous passe par le corps, par la tête. Ce n'est pas ce qui va nous mener à la tranquillité. Mais comme on ne peut pas encore se débarrasser de ce corps, il a quelque chose à faire le corps, il est encore en vie, il fonctionne, comme on ne peut pas se débarrasser de notre esprit, des pensées, des souvenirs, des émotions, ces choses-là suivent leur nature. La nature des pensées, c'est de venir nous rendre visite, de rester un moment, puis de s'en aller. Cultiver la pratique, la méditation, dans ce contexte-là, c'est venir se poser, ici et maintenant. On utilise, par exemple, la respiration comme ancrage. On vient se poser au centre, et ce, de façon inclusive ; ce qui signifie qu'on permet à toutes ces choses de faire ce qu'elles ont à faire. On n'essaye pas de résister à l'apparition de sensations dans le corps, de pensées, de

souvenirs, d'émotions. On essaye de ne pas leur courir après non plus, ni de s'en débarrasser. Donc l'attitude, c'est « bienvenue ... et bonne route ! ». Et nous, nous restons ici et maintenant. Ça on peut l'éprouver ici, en assise ensemble. On peut aussi le mettre un peu à l'épreuve quand on est en train de pratiquer la méditation en marchant. Il y a suffisamment d'espace pour que chacun trouve un petit morceau de chemin à arpenter. Et pourtant, il y a toujours quelqu'un d'autre dans notre champ visuel. Il y a des gens qui passent, qui se rendent à leur petit coin de chemin, qui reviennent. Quand on choisit de se poser avec le corps qui est debout, qui marche, avec les sensations de chaque pas, et qu'on le fait de façon à rester ouvert, on peut rester centré sur ces sensations présentes. Donc, on est ici et maintenant. Il y a bien un sens d'équilibre dans ce présent. Et le monde autour de nous fait ce qu'il a à faire. Les gens viennent, les gens vont. Ils s'arrêtent parce qu'ils ne veulent pas déranger. Ils recommencent à marcher. Ils passent tout près ou ils passent au loin. On peut remarquer toutes ces choses-là, et quand même rester centré de façon ouverte. Dans la méditation assise, remarquez l'état dans lequel est l'esprit. Est-il disposé à se poser, à être tranquille ? Est-il fatigué, brumeux ? Est-ce qu'on a la tête pleine de souvenirs, de pensées, de projets ? Est-ce qu'on est sensible au bruit dans une salle avec soixante-dix personnes ? Il y a toujours quelqu'un qui fait un petit bruit, qui remue, qui tousse, qui renifle, qui éternue. Alors quand on vient se poser au centre, de façon ouverte, de façon détendue, c'est le moment de vraiment cultiver cette attention détendue ou cette détente attentive, c'est comme en anglais, ça marche dans les deux sens. On vient se poser au centre et puis on se détend. On n'oublie pas, c'est les vacances du cœur. Alors comment va -t-on se poser là ? En permettant un processus de recueillement, et aussi en permettant à notre environnement, intérieur et extérieur, d'être tel qu'il est.

Parfois le processus de méditation est comparé à tenir un oiseau dans la main. Si on tient un oiseau dans la main, mais qu'on ne le tient pas suffisamment fermement, l'oiseau s'envole. Mais si on le serre trop fort, il va commencer à ne pas être bien l'oiseau. Donc il faut trouver cet équilibre. Tous les oiseaux ne sont pas pareils. Si on

tient un certain oiseau à un certain moment, il faudra peut-être tenir différemment un autre oiseau, à un autre moment. Mais ça reste toujours une question d'équilibre. Donc, chaque fois qu'on revient au moment présent, que ce soit au début d'une assise, au début d'une période en marchant, ou à n'importe quel moment, quand l'attention file, qu'on court après quelque chose, puis qu'on revient au moment présent, il faut toujours avoir cette attitude du débutant – même si on a déjà fait cinquante retraites, et qu'on médite depuis des décennies – qui se demande quel est le bon équilibre en ce moment. Comment est ce corps ? Comment est cet esprit ? Et comment est-ce que je tiens ça dans la conscience de façon suffisamment ferme pour revenir au centre et y rester, de façon ouverte, tout en restant aux aguets en quelque sorte, à faire attention à ce qui se passe, à la réactivité qui est présente. Quelquefois il faut être un peu plus détendu, des fois il faut être un peu plus ferme, des fois il faut avoir le toucher plus léger, d'autres fois il faut y mettre plus d'énergie. Finalement, toujours faire un état des lieux, en quelque sorte, chaque fois qu'on se recentre. Être ouvert, observateur, attentif, pas seulement à l'objet de méditation, au centre auquel on revient, mais aussi aux circonstances dans lesquelles ça se passe, les circonstances physiques, les sensations physiques, et également au niveau mental.

On revient au centre. On revient ici et maintenant. Et qu'est-ce qu'on peut observer ? Est-ce que vous remarquez le silence ? Est-ce que vous remarquez l'espace ? Que ce soit au niveau visuel, que ce soit ce sentiment d'espace intérieur. Quand on s'attache à quelque chose, il y a de la tension, une contraction. Quand on lâche prise, il y a une détente et une ouverture, d'où un sentiment d'espace à l'intérieur. Quand on se focalise sur un objet, ou qu'on s'ouvre à percevoir l'espace dans lequel est cet objet, quelle différence y a-t-il ?

Dans le rapport au silence, ça ne veut pas dire qu'on n'entend plus les sons et les bruits, mais qu'on commence à prêter attention au contexte dans lequel les bruits vont et viennent. Quand on entend claquer les portes, et que ça nous dérange, que se passe-t-il dans le

cœur ? Il se contracte, il s'irrite, il s'échauffe, il s'agite. Par contre, si on prête attention au silence, dans lequel le son d'une porte qui claque résonne, ce n'est plus pareil dans le cœur. Il y a de l'espace, il y a de l'acceptation, il y a du désintéret pour ce claquement de porte. C'est donc très bénéfique de commencer à prêter attention au silence. Le silence est toujours là, qu'il y ait du bruit ou pas. Les bruits et les sons sont éphémères. Ils sont créés. Il faut le créer le son.

Le silence, c'est ce qu'on trouve quand le son s'arrête, quand le bruit s'arrête. Comme la nature du bruit, c'est de naître et de s'arrêter, tout ce qu'on doit faire pour remarquer le silence, c'est d'attendre la fin du bruit. Et ce bruit, ce sont les bruits extérieurs qu'on entend avec les oreilles, et aussi ce bavardage intérieur. Choisir où on place notre attention, c'est aussi choisir les circonstances dans lesquelles le cœur va se trouver.

On avait un maître en Thaïlande, un disciple d'Ajahn Mun, qui était âgé, il devait avoir soixante-dix ans, soixante-quinze ans. Il était invité à aller recevoir un repas chez des gens. Et c'était à trois-quatre kilomètres de son monastère. Bien sûr il s'y rend à pied. Puis après le repas, il lui fallait attendre un peu pour que son corps digère, récupère des forces avant de pouvoir retourner au monastère. Alors les gens l'invitent à rester dans un coin de la maison. C'est une vieille maison, dans la campagne thaïlandaise. Elles sont ouvertes il y a quatre murs et c'est tout. Il n'y a pas de chambre. Ils lui aménagent donc un petit coin privé avec des tentures et des tissus. Et il y avait deux dames dans le coin opposé de la pièce, qui papotaient doucement. Et lui était allongé et se reposait. Arrive un larron qui monte à l'étage, et monte lourdement les marches d'escalier, et boom, boom, boom ! Les deux dames commencent à rouspéter : « Il est comme un éléphant dans la maison celui-là ! », en désapprouvant complètement cette façon peu raffinée de marcher sur des parquets et des escaliers en bois. Tout d'un coup, elles entendent une voix qui surgit de derrière le rideau, et le vieux maître qui leur dit : « Qu'est-ce que vous allez mettre votre cœur sur chaque marche d'escalier pour qu'il puisse marcher dessus ».

Donc, remarquez dans la pratique, là où file l'attention, là où file ce cœur. Si on se retrouve à penser beaucoup, ce n'est pas forcément agréable d'avoir beaucoup de pensées qui nous passent par la tête. Mais si on essaie de faire taire ces pensées, qu'on essaie de les arrêter, on va commencer à se battre avec cette énergie. Les pensées font ce qu'elles ont à faire. Par contre, si on commence à prêter attention au silence entre les pensées, les pensées sont de nature éphémère. Si on commence à prêter attention, à remarquer des silences entre les pensées, entre les phrases, entre les histoires, et si on a l'impression que le débit est trop élevé, qu'on n'y trouve pas de pause, ne désespérez pas.

Ajahn Sumedho a conçu un exercice pour ça, qui met en évidence ces silences. Il se décrit lui-même comme ayant été un penseur avide qui lisait beaucoup, qui pensait beaucoup, et parfois ça ne s'arrêtait pas. Il y a vraiment une différence avec ces trains de pensée qui nous courent, qui nous passent par la tête, pas tout à fait de façon inconsciente, mais de façon qui n'est pas tout à fait intentionnelle. Mais on n'y prête pas vraiment attention. Ce sont des histoires qui passent dans le décor, sur les côtés, à l'arrière du décor. On a tendance à fonctionner avec notre sens de ce qu'est que notre attention qui est ici, selon notre perception de ce que nous savons, en focalisant notre attention ici, puis en marge de la scène, avant de passer en coulisses, il y a toutes ces histoires qui vont et qui viennent. On ne fait pas trop attention, parce que ce sont des pensées qui ne sont pas sous les feux de la rampe, pour ainsi dire. On ne leur accorde pas notre pleine attention, mais elles sont là quand même, et on peut toujours se retourner vers elles et reconnaître leur existence, reconnaître l'histoire qui est en train de se raconter en périphérie de l'attention.

Ajahn Sumedho propose de penser de façon intentionnelle et de façon très, très claire. Plutôt que de laisser ces pensées se produire à la périphérie de l'attention, on se donne comme exercice de penser quelque chose clairement, intentionnellement. « Je suis humain. » Quelque chose de tout bête, quelque chose de neutre, quelque chose qui n'a pas une connotation émotionnelle qui va nous faire réagir.

Commencer par quelque chose de neutre, comme ça. « Je suis humain. » Et remarquez avant de penser cette phrase, avant que le mot « je » n'apparaisse, qu'est-ce qu'il y a ? Il y a le silence dans lequel émerge « je suis humain ». Ce n'est pas très long, ça passe vite. Et puis quand le mot « humain » s'arrête, qu'est-ce qu'il se passe ? Qu'est-ce qu'il y a ? Remarquez ce silence avant et après la phrase. Et puis vous pouvez disséquer un peu la phrase, mettre des pauses entre les mots « je ...suis ...humain » et remarquer le silence entre les mots. Remarquez comment on crée les mots, on les amène à l'esprit, intentionnellement. On les prononce soit à haute voix, soit dans sa tête. Il faut créer ces mots. Il faut générer, ces pensées. Alors que le silence, qu'est-ce que c'est ? C'est l'absence de mots, dans ce cas-là. C'est un exercice qui est bénéfique de deux points de vue. Il nous aide à prendre conscience des pensées de façon plus claire ; et si vous vous amusez un petit peu avec cet exercice, vous verrez qu'il faut très peu de temps de pratique pour commencer à prêter davantage attention aux pensées, à leur nature éphémère, à leur présence toute simple. Tout ce verbiage, qui a tendance à se faire à la périphérie de la conscience, après deux ou trois minutes de cet exercice, s'arrête. Et tout d'un coup on commence à remarquer ces choses-là de façon beaucoup plus claire. Le deuxième avantage, c'est qu'on commence à remarquer le silence aussi. Le silence qu'on n'a pas besoin de créer. Tout ce qu'on a à faire, c'est de le remarquer. On peut utiliser la pensée, on peut utiliser la parole à bon escient, intentionnellement. C'est un outil. Mais quand la pensée a fait ce qu'elle avait à faire, on peut poser cet outil. Et le silence devient un endroit de repos. Penser, c'est du travail. Le silence c'est les vacances.

Aujourd'hui, en particulier en Occident, on a des niveaux d'éducation qui sont élevés. Ajahn Chah a arrêté l'école à l'âge de douze ans. Dans la plupart des pays, en particulier en Occident, mais même en Asie, en Amérique du Sud, très souvent, l'État rend maintenant l'école obligatoire jusqu'à seize ans. C'est bien sûr bénéfique d'apprendre à penser, d'apprendre à trouver des informations. Mais en même temps, à l'école, personne ne nous

apprend le silence. On nous apprend la valeur de la pensée, la valeur des informations, la valeur des savoirs intellectuels. Alors on apprend, parce que la plupart des systèmes scolaires sont basés sur des principes de « rémunération », en quelque sorte, « pense bien, pense efficacement et calmement et tu auras une bonne note ». Alors on le fait, on est content, on est félicité de bien penser. Et puis pour être bon en pensée, il faut s'entraîner intensément, il faut beaucoup penser. Il n'y a pas de mal à ça. Mais si on ne nous apprend pas le silence, on se retrouve assez rapidement dans un système qui a beaucoup d'énergie et qui ne sait plus s'arrêter. On se sent facilement persécuté par ces pensées. On est hanté de souvenirs, de pensées. On ne sait plus comment leur échapper. On essaye de s'en débarrasser. On s'identifie à nos pensées. Quand ce sont des pensées positives, on se sent bien. Quand ce sont des pensées négatives, on déprime. Si on s'attache à un type de pensée, on essaie d'échapper, de résister, de se débarrasser d'un autre type de pensée. Et dans ce rapport-là aux pensées, aux souvenirs également, on est toujours dans un rapport où on est impliqué avec, on est toujours aux prises avec les pensées, aux prises avec les souvenirs. Et on oublie le lâcher-prise. On oublie comment laisser ces choses tranquilles. Ça ne veut pas dire s'en débarrasser. Ça veut dire prendre du recul et les laisser suivre leur cours. Et quand on prend du recul, où est-ce qu'on va pour prendre ce recul ? C'est le silence.

Dans la pratique, observez ce rapport au bruit, aux sons, aux pensées, aux souvenirs, autant extérieurs qu'intérieurs. Remarquez comment vous vous sentez à n'importe quel moment parce qu'on ne choisit pas les réactions qu'on a, quand il y a du bruit autour de nous. Si on est en train de méditer, puis que tout va bien, tout est en train de se calmer, de se tranquilliser, on commence à goûter à cette délicieuse paix intérieure et tout d'un coup la personne à côté se met à s'agiter. Est-ce qu'il y a une réaction ? De prendre refuge dans le silence, c'est de maintenir cet espace dans lequel les choses ont le droit d'être ce qu'elles sont. La personne à côté a le droit de s'agiter. La réaction a le droit de faire surface. On se retrouve alors à un endroit où on pratique autant le lâcher-prise de toutes ces choses qui

font surface et en même temps on tient gentiment l'espace dans lequel on permet à toutes ces choses d'aller et de venir. Ce qui nous intéresse c'est l'espace, le silence, plutôt que les objets dans l'espace, les gens dans l'espace, les bruits, les sons qui viennent et qui vont dans ce silence.

Pendant le repas de midi, quand vous allez vous restaurer, vous prenez votre assiette et vous allez vous poser quelque part. Remarquez ce qui se passe quand on se regarde les uns les autres, quand on s'observe, quand on regarde les gens. Il y a très souvent une réaction ou une autre, plus légère, plus forte. Et remarquez ce qui se passe quand vous arrêtez de prêter attention aux gens eux-mêmes, mais que vous prêtez attention à l'espace entre les gens, l'espace dans lequel les gens circulent. Qu'est-ce qui se passe dans le cœur quand on ne se focalise plus sur les gens mais sur l'espace ? Qu'est-ce qui arrive à ces réactions ? Remarquez la différence.

Dans le monastère Amaravati, on est en train de commencer à reconstruire le bâtiment dans lequel loge la moitié des moines. Tous les bâtiments sont assez vieux, ils datent de la deuxième guerre mondiale. Ce sont des baraquements qui ont été construits par l'armée canadienne pour que les enfants de Londres puissent échapper aux bombes allemandes et continuer leur scolarisation. Il y avait à peu près soixante ou quatre-vingts gamins qui étaient là. Et en 2020, on vit encore dans les mêmes bâtiments. On a commencé petit à petit à reconstruire. Et comme on vient d'une tradition de forêt en Thaïlande, une des choses très agréables en Thaïlande, c'est de vivre dans un monastère où chacun a sa hutte dans la forêt. Il y a un sentiment de solitude. Il y a peut-être bien des voisins, mais ils sont à des dizaines de mètres dans une autre hutte dans la forêt. Donc, on a essayé de reproduire ça dans la mesure du possible à Amaravati, puis dans la forêt. On a une dizaine de huttes peut-être, en tout. Mais ce n'est pas suffisant pour tout le monde. On a encore plus de la moitié des moines qui habitent dans ce bâtiment commun, avec des planchers, des murs et des portes en bois. Les gens se plaignent constamment des éléphants qui marchent dans les couloirs ! Ça me

fait penser régulièrement au vieux moine et à la remarque qu'il a faite à ces deux dames qui se plaignaient du bonhomme qui montait les escaliers en faisant trop de bruit. C'est très facile de vivre dans un endroit bruyant et de se plaindre du bruit : « Je n'arrive pas à me reposer, je n'arrive pas à méditer, je n'arrive pas à dormir. Je ne m'entends plus penser ». Mais ce qui détermine notre capacité à être à l'aise dans un environnement pareil, c'est ce que fait notre attention par défaut ou par choix. Ici, j'ai une chambre magnifique avec une belle vue sur la cour, les arbres. Je ne m'attendais pas à être gâté comme ça. Et quand je m'allonge pour faire une sieste, boom, boom, boom ! Les escaliers à l'extérieur sont étroits. C'est difficile de monter et descendre ces escaliers sans faire de bruit. Et pourtant ça ne me dérange pas le moins du monde. J'arrive à dormir la nuit – je dors mieux ici qu'au monastère d'ailleurs. Et si je veux me faire une sieste, j'entends les gens monter et descendre et je m'endors comme un bébé. Et ça m'émerveille quelque part. Je me dis mais comment ça se fait que ça ne me dérange pas ? Là, je me rends compte que c'est grâce à cette pratique. On a le choix du lieu où on pose notre attention, où on se centre. On a le choix de se centrer ou pas. Mais si on ne choisit pas où placer notre attention, où centrer notre attention, et bien l'attention va partir là où le monde l'attire, et ce sera constamment à l'extérieur, dans le monde vers des événements qui changent. Et l'événement le plus attrayant gagne, le bruit le plus fort, la lumière la plus brillante, la sensation la plus forte. Si on vit notre vie comme ça, on est vraiment sans défense dans la tempête en quelque sorte, parce de toute façon on ne choisit pas les expériences qui sont agréables et celles qui sont négligeables. On ne choisit pas si on aura du gnocchi ou du céleri. Du coup on se trouve un peu dépourvu, à subir la vie. Alors qu'on n'est pas obligé de la subir. Donc la pratique, cette voie de pratique qui mène à la libération, que le Bouddha nous a offerte, qu'il nous a montrée, consiste à apprendre, à reconnaître comment fonctionne cette attention et à réaliser qu'on peut choisir où la placer, où la centrer et comment on la place, on la centre de façon exclusive ou inclusive, de façon ouverte ou fermée.

Quand nous sommes ensemble ici, pendant ces temps d'assises ou durant les périodes de méditation en marche, et le reste de la journée également, l'attention est toujours là. On appelle ça les temps de pratique formelle, parce qu'on consacre du temps dans des circonstances favorables. Mais quand on quitte un coussin de méditation pour aller manger, ou prendre le thé, pour se balader, quand on se douche, qu'on se brosse les dents, quand on est aux toilettes, quand on attend le prochain événement de la journée, qu'on n'a rien à faire, l'attention est toujours là. La conscience ne disparaît pas. On doit observer gentiment ce que fait cette attention, où est-ce qu'elle est en ce moment, dans quel état elle est. Quel est l'état dans lequel se trouve l'esprit ? Il ne s'agit pas forcément de constamment essayer de se concentrer, constamment essayer de pratiquer dans les lieux où il y a toujours quelque chose à faire, car sinon je perds mon temps. Observer si on est distrait, observer la distraction, observer un état d'esprit distrait. Si on se sent inspiré, intéressé, remarquez qu'à ce moment l'esprit est comme ça, et puis à un autre moment, on s'ennuie, on n'est pas motivé, on n'est pas intéressé. Ça aussi on peut l'observer, et juste le remarquer. C'est comme une humeur qui passe et sous l'effet de cette humeur, qu'est-ce qui se passe ? Remarquez la différence entre ces différents états de l'esprit, ces différentes humeurs, ces différentes émotions. Ce sont toutes des conditions qui changent aussi. Donc au même titre que les bruits vont et viennent, le silence est le contexte, est l'espace, la conscience, l'attention. Cette conscience, c'est l'espace dans lequel nos expériences viennent et vont, que ce soit ici, en temps de méditation formelle, pendant l'heure du repas, l'heure du thé, des balades, des moments tranquilles dans la chambre. On peut toujours avoir un peu à l'esprit cette observation. On peut être engagé dans une activité, et puis juste du coin de l'œil, qu'est-ce qui se passe ? Quel est mon rapport à l'expérience, maintenant ?

Nous arrivons à l'heure du repas. Nous nous retrouvons à quatorze heures.

## Enseignement

J'espère qu'au bout de deux jours, vous êtes toujours détendus.

Observer le moment présent, remarquer cette conscience qu'on a, remarquer l'attention, c'est quelque chose de très ordinaire. Il ne s'agit pas d'aller chercher midi à quatorze heures, mais vraiment de remarquer l'ordinaire du moment présent, juste remarquer la position assise, les sensations dans le corps, et remarquer l'humeur, l'état de l'esprit du moment, remarquer comment on peut connaître la position du corps. En ce moment, il est assis. Il est comme ça.

Mais la conscience n'est pas le corps. La conscience, c'est la capacité à connaître le moment présent tel qu'il est. Le corps est assis, comme ceci. La conscience est capable de connaître l'état d'esprit, plutôt réveillé, plutôt somnolent, confus ou clair, distrait ou concentré, éparpillé ou contracté. La conscience n'est pas l'esprit, ni ses états. Pour pouvoir l'observer, ce corps, pour pouvoir observer l'esprit comme ils sont, comment ils changent, pour un peu de tranquillité, il faut se poser un minimum.

C'est comme quand on va étudier la nature, les oiseaux, les animaux. On va se cacher quelque part, discrètement, on se tient immobile, et on les observe vivre. On a la capacité de choisir où on veut poser notre attention. On peut vivre notre vie avec ce corps, et pourtant dans la tête, on est partout, sauf ici et maintenant. On sort se balader dans la nature, en ville, rendre visite à des amis, on va sur la lune, faire un tour dans la galaxie d'Andromède, on part dans le passé, on imagine le futur. Ce corps il est là. Venir se poser avec ce corps. Devenir le présent, être témoin de ce corps, de sa nature, de ses sensations, c'est une forme de lâcher-prise, de retenue. On lâche prise de ces aventures qu'on peut avoir dans la tête, ailleurs dans l'espace, ailleurs dans le temps. On est ici et maintenant, à centrer cette attention, à l'ancrer, à être présent avec ce corps.

C'est ça la terminologie du mot concentration : être avec le centre. On est avec ce corps un peu comme on est avec un petit enfant. Ce corps vit sa vie. Il a sa nature, ses habitudes, c'est comme avec un petit enfant. On peut parfois lui accorder toute notre attention, et

d'autres fois, il a envie d'aller jouer, d'aller se poser tranquillement, faire quelque chose tout seul. On peut naviguer entre lui accorder toute notre attention ou le surveiller de façon détendue. Sans lui accorder toute notre attention, on le surveille du coin de l'œil. Quand on s'entraîne à venir se poser, ici et maintenant, avec ce corps, avec cet esprit, tels qu'ils sont, quelle est la mesure d'attention qu'il faut ramener ? Ça change d'un moment à l'autre. Quand on essaie de lui accorder un peu d'attention, on regarde ce qui se passe. Des fois, l'esprit est déjà assez tranquille, on peut se poser, et on se trouve à l'aise dans ce corps, et dans le cœur, on est conscient de l'inspiration, de l'expiration de façon détendue. On peut apprécier les sensations au niveau de la tête, de la nuque, des épaules et des bras, les sensations de se tenir assis, le dos droit, mais pas trop, pas au point d'être tendu. On se trouve à l'aise de se balader dans le corps avec l'attention, à remarquer les sensations dans le bassin, sur la chaise, ou sur le coussin de méditation, les jambes, les genoux, les pieds.

On peut se donner comme programme de faire un balayage du corps, comme ça, mais ça ne prend pas toutes les fois. Quelquefois ça veut, des fois ça ne veut pas. On ne peut pas forcer. On peut inviter l'attention à se poser là. Donc en ce moment, comment est-ce que c'est ? On n'est pas là pour porter un jugement sur la situation, sur l'état des choses. On est juste là pour prendre note, remarquer, apprécier, être témoin des choses comme elles sont en ce moment. Est-ce que l'esprit est tranquille, détendu, coopératif, ou plutôt fatigué, distrait, revêche peut-être ? Je le répète, on n'observe pas pour porter des jugements, mais juste pour remarquer ce que c'est. Parce que quand on amène notre attention au corps, à l'esprit, pour remarquer l'état dans lequel ils sont en ce moment, c'est là qu'on peut apprécier la relation de la conscience aux conditions qui changent.

La conscience n'est pas le corps. La conscience n'est pas éveillée ou fatiguée. La conscience n'est pas tendue ou détendue, inspirée ou blasée. La conscience n'est pas claire et éveillée, cristalline ou confuse.

Toutes ces choses-là, ce sont les états du corps et de l'esprit qui changent. La conscience n'est pas identique au corps. La conscience n'est pas identique à l'esprit. Ce rapport, n'est pas un rapport d'identité, c'est un rapport de connaissance. Quand on observe un renard dans le bois, on ne devient pas un renard, on l'observe. Le renard vit sa vie. Quand on observe le corps, nous ne sommes pas le corps. Le corps est là, il vit sa vie.

## **Méditation**

## Enseignement du soir

Quand le Bouddha parlait de concentration, de cette pratique de méditation, il parlait aussi des cinq facteurs de la concentration. C'est bon de les avoir à l'esprit ces cinq facteurs, parce que ça nous permet un petit peu d'évaluer où on en est, d'évaluer les efforts qu'on amène à la pratique. Ces cinq facteurs en pali, c'est *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha* et *ekaggatā*. *Vitakka* est un terme qui signifie amener son attention à l'objet de méditation, venir au contact de ce qu'on a décidé de choisir comme objet de méditation. *Vicāra* va de pair. C'est un terme qui signifie, une fois qu'on a pris contact avec l'objet de méditation, comme par exemple le souffle, on amène l'attention au souffle et puis après on maintient l'attention sur le souffle. Ce maintien, c'est *vicāra*. On peut le voir au fil des journées, des deux jours et demi qu'on a déjà passés ensemble. Quand on est assis et qu'on décide de se poser avec le corps, avec l'esprit, avec le souffle, avec un mantra, avec l'objet que vous choisissez pour le moment en question. On peut remarquer comment on revient avec l'attention, au souffle. Il reste un moment, quelquefois très peu, des fois un peu plus longtemps, puis il a tendance à repartir. C'est bien de prêter attention à ces deux aspects-là. Donc revenir au souffle, revenir à la respiration, revenir au contact des sensations dans le corps.

C'est bien aussi de regarder comment se passe, comment se maintient ce contact. Sinon on a très vite l'impression d'utiliser ces vieux post-it qu'on colle au mur. La colle est vieille, on le met au mur et au moment où on lâche le pouce, le post-it tombe. Dans la méditation, c'est pareil. Quand on revient aux sensations de la respiration, qu'est-ce qui se passe ensuite ? Est-ce que l'attention reste volontiers ou est-ce qu'elle file rapidement, après quelque temps ? Dans le pali, on utilise le terme de *sati*, pour parler de cette présence d'esprit. Je ne sais pas comment c'est généralement traduit en français, mais j'aime bien cette expression, la présence d'esprit. Parce que ça signifie à la fois cette présence dans l'esprit, donc on ramène l'attention au moment présent, et ça signifie aussi ce rappel. On se dit, est-ce que tu as pensé à couper le gaz avant de quitter la

maison ? Est-ce que tu as eu la présence d'esprit de couper le gaz ? Donc ce terme « présence d'esprit » signifie ce sens de rappel, autant que ce sens de présence. Et on en a besoin quand l'attention file ailleurs faire des courses quelque part dans l'univers. Le moment passe, des fois de très longs moments, et tout d'un coup on se dit : « Oulala ! », et on revient à la respiration ici et maintenant. *Sati* c'est ce rappel. On se rend compte qu'on est parti, et on revient. C'est une des étapes de l'exercice, de la pratique, qu'il faut répéter avec patience, avec persévérance, avec endurance, des millions et des millions de fois. Je vous dis des millions parce que c'est vrai et aussi parce que si je vous dis « trois fois et puis c'est bon », le type d'effort que vous amenez à la tâche, il sera à la mesure de trois fois. Alors que si je vous dis des millions de fois, on se dit, « oulala ! », d'accord, il faut que je me prépare. Et on amène de la patience à la pratique, on y amène de la persévérance.

Donc une fois qu'on a ramené l'attention à la respiration, qu'est-ce qui se passe ? Comment est-ce qu'on observe cette respiration ? Parce que si c'est que le rappel : ah la respiration ! On la remarque, mais si on n'engage pas l'attention autrement, ça ne va pas coller, ça va repartir tout de suite. Donc il faut apprendre à prendre de l'intérêt, à être curieux de cette respiration. Il faut apprendre à avoir un intérêt dans cette respiration. Je prends la respiration comme exemple d'objet de méditation, mais vous pouvez choisir ce qui vous convient. En général, les objets de méditation sont plutôt neutres, pas très intéressants. A priori, la respiration, dedans-dehors, c'est fait et on passe à autre chose. Tout est à peu près plus intéressant que ça. C'est pour ça que la tête, court après autre chose. C'est plus divertissant, c'est plus intéressant, c'est plus excitant, plus stimulant, plus captivant. Alors comment est-ce qu'on peut établir un rapport avec cette respiration, ce souffle, pour qu'elle ait une chance de gagner notre attention dans la compétition ? Il est un peu là le défi. Là on peut permettre d'être créatif. Constater que ce souffle-ci, cette inspiration-là, cette expiration, elle est comme aucune autre n'a été auparavant. Globalement oui, mais dans le détail, non. Et elle est

comme aucune autre ne sera dans le futur, donc si on n'y prête pas attention, on va louper le film.

Mais est-ce qu'on peut prêter attention à cette respiration, depuis le début de l'inspiration jusqu'à la fin, de l'inspiration jusqu'à la fin, et quand ça change, de l'expiration jusqu'à ce que le souffle s'épuise et s'arrête ? On peut compter les respirations. On peut compter un cycle respiratoire, on peut compter les inspirations, les expirations. On peut compter en commençant par un, en allant aussi loin que possible. On peut faire des séries, commencer par un, monter jusqu'à cinq, redescendre à un, ensuite la même chose jusqu'à six, on redescend puis jusqu'à sept, on redescend puis jusqu'à huit, on redescend puis à neuf, et puis on arrive à dix et puis on redescend un petit peu jusqu'à cinq. Ça complique un petit peu, mais avec un petit peu plus de complexité, c'est un petit peu plus intéressant. Le but c'est de donner à la respiration un petit peu plus de relief, quelque chose sur lequel l'attention puisse s'agripper, se coller. On peut suivre une inspiration du bout du nez jusqu'à l'abdomen, et quand ça change, que ça devient l'expiration, remonter jusqu'au bout du nez. Certaines personnes aiment combiner la respiration avec la méditation sur la bienveillance : quand on inspire, on se souhaite du bien, quand on expire, on souhaite du bien à tous les êtres dans l'univers. Il y a beaucoup de façons différentes de faire, d'essayer de rendre cette respiration intéressante. À vous peut-être d'essayer une des méthodes que j'ai proposées ou d'inventer la vôtre.

Ce qui aide beaucoup, c'est au moment où on commence une période de méditation plus formelle. On dispose d'une période de temps déterminée. Il s'agit de bien clarifier en soi ce qu'est l'objet de méditation, parce que c'est lui qui servira de repère. Si on s'assied et qu'on se donne juste l'instruction vague « je vais méditer », on se pose, puis on ferme les yeux, la tête est penchée, le dos s'arrondit, on se détend. Tout va bien et on finit dans le flou. On passe une heure comme ça, c'est peut-être agréable, mais ce n'est pas de la pratique. C'est juste de la détente, une demi-sieste. Des fois on peut avoir besoin de ce moment-là. Mais si on cherche vraiment à développer

cette capacité qu'on a à choisir où on place notre attention et comment on place notre attention, comment on définit l'exercice, ça fait une grande différence. Déterminer précisément ce que va être l'objet de notre méditation pendant cette période-là, ça peut être le souffle. Si on choisit le souffle, on reste avec le souffle. Si c'est rasant, au bout de dix minutes, puis que vous êtes tenté de commencer à faire la méditation sur la bienveillance, revenez à la respiration. Sinon, ça signifie que vous êtes de nouveau parti faire des courses et trouver quelque chose de plus intéressant. C'est tentant de changer parce qu'on se dit : « Mais la méditation sur la bienveillance, c'est bien aussi ! ». Choisir un objet de méditation et le conserver pendant le temps qu'on s'est donné, permet à l'esprit et à son fonctionnement de se révéler à nous en tant qu'observateur. On pose la respiration, une sensation dans le corps ici, présent. C'est notre ancrage au présent. Chaque fois que la tête part ailleurs, que ce soit parce qu'une porte claque, que quelqu'un tousse, ou le vent, les oiseaux, les souvenirs, les rêveries, les pensées au sujet du futur, les questions qu'on peut avoir sur la méditation, tout, absolument tout, devient une distraction. Tout ce qui n'est pas la respiration tombe dans la catégorie distraction. Donc, on revient à la respiration. Parfois la pensée part, et va explorer ailleurs. On se dit : « Mais c'est valable comme réflexion ». On peut réfléchir à des *sutta*, à des enseignements, à Ajahn Geoff qui a donné une retraite il y a quelques temps, à Ajahn Khemasiri l'année dernière, à une visite au monastère, on peut avoir des tas de réflexions qui sont entièrement valables par elles-mêmes, mais on déroge à l'exercice, on n'est pas présent à l'exercice qu'on s'est donné. On n'est pas en train de développer cette capacité à ramener l'attention au présent et à la maintenir dans le présent. Ni à apprendre comment on fait ces deux choses. Et donc quand on se décide, quand on se détermine, quand on se donne cette tâche à faire, le repère est très précis. Cet objet de méditation, c'est le repère. Dès que la tête va ailleurs et qu'on le remarque, on revient. Cet exercice-là, ces allers-retours qui vont se faire constamment, vont commencer à nous révéler comment fonctionne cet esprit. On commence à repérer un petit peu les schémas qui sous-tendent ces

mouvements de l'esprit qui va chasser les papillons. On peut aussi observer quand l'esprit part, après quoi est-ce qu'il court ? Et pourquoi il court après ces choses-là ? On commence alors à remarquer que c'est parce qu'il est intéressé par les choses après lesquelles il court. Ces choses-là, elles ont un magnétisme. Qu'est-ce qui fait leur magnétisme ? Qu'est-ce qui fait que ces choses-là sont intéressantes ? Plus intéressantes que la respiration. Bon, ça révèle les attachements. C'est-à-dire qu'on peut courir après des choses parce que ce sont des pensées qu'on aime, des souvenirs qu'on aime, des réflexions, des aventures, toute une vie là-dedans. Et par la respiration, ici et maintenant on est en contraste avec ces choses-là. C'est différent. Pourquoi ? C'est intéressant d'examiner un petit peu ces différents aspects, ce qui se passe. Si vous voulez juste revenir à la respiration, et que ça se fait facilement, faites-le. Si vous remarquez que l'attention continue à s'échapper constamment, parfois vers un même objet, arrêtez-vous. Posez la respiration dans l'instant, et regardez la nature de cette distraction. Pourquoi est-ce si attirant ? Comment fait-on pour lâcher prise de ça ? Comment fait-on pour se désintéresser d'une distraction et s'intéresser à la respiration ? Ça devient un vrai travail d'investigation. Par ailleurs, on remarquera qu'il y a très souvent dans les choses qui aident l'attention à se poser – que ce soit l'attention qui court après une distraction ou qu'on la pose sur la respiration –, un des ingrédients qui fait que ça prenne, c'est le plaisir.

Dans les cinq facteurs de la concentration, on a les deux premiers, *vitakka*, *vicāra*. Appliquer l'attention, amener l'attention à l'objet, puis maintenir l'attention sur l'objet. Les deux suivants sont deux formes de bonheur. Un bonheur immédiat, superficiel, on le qualifie d'un peu grossier parfois. Et une deuxième forme de bonheur qui est beaucoup plus profond, qui relève plus de l'ordre de la satisfaction, du contentement. C'est important de prêter attention à ça, d'examiner dans notre pratique si on y trouve notre compte, si ça nous rend heureux. C'est très facile de fonctionner à partir d'un sens de devoir : il faut que je médite. Et on peut le faire un moment. Mais si ça ne nous rend pas heureux, notre pratique ne tiendra pas sur la durée.

Alors comment faire pour être heureux quand on médite ? Quand vous explorez un petit peu cette respiration, les sensations de la respiration vers lesquelles vous tournez l'attention, Comment sont-elles ces sensations ? Sont-elles agréables ? Désagréables ? Neutres ? Les sensations de la respiration, s'observent dans beaucoup d'endroits différents du corps : au bout du nez, dans la cavité nasale, on peut sentir l'air circuler dans les sinus, dans l'arrière-gorge, remplir les poumons. La cage thoracique, toute la partie supérieure du corps et de l'abdomen bougent et sont mues par la respiration. On peut explorer les différentes sensations dans ces différents endroits, évaluer les différents types de sensations, les sensations générales, les sensations détaillées, et en trouver une qui est agréable, qui procure du plaisir. C'est en quelque sorte comme si l'attention était un bébé qu'on met dans les bras de cette sensation, et on laisse cette sensation gentiment bercer l'attention, la mettre à l'aise. On peut aussi jouer avec la posture. Si on est un petit peu avachi, la respiration, toute la mécanique de la respiration est un petit peu contrainte. Donc on respire, on survit, et ce n'est pas forcément une expérience agréable, mais plutôt neutre. Parfois, le simple fait de se redresser un peu, de respirer plus profondément, de pousser un soupir, ça fait du bien. On ne parle donc pas d'un bonheur extatique, mais de trouver comment rendre ce rapport à la respiration agréable, satisfaisant.

Quand cet aspect satisfaisant est présent, il y a beaucoup plus de chances que l'attention reste focalisée. Observer quand on est distrait, quand on court après une idée, un film dans la tête, c'est très souvent excitant, c'est intéressant, c'est prenant. On y trouve son compte d'une manière ou d'une autre. Mais pour rétablir l'équilibre quand on revient à la respiration, comment trouver son bénéfice dans cette pratique ? On peut aussi se lancer un défi, histoire de se motiver, se dire, bon, je vais compter jusqu'à cinq. Cinq cycles respiratoires. Je suis focalisé du début de l'inspiration, jusqu'au bout de l'inspiration, et à l'expire, jusqu'au bout de l'expiration. Je suis focalisé toute la séquence, et sur chaque moment en comptant un cycle respiratoire entier. Il faut vraiment suivre cela en détail. On reste avec chaque moment de chaque cycle, au numéro un, au numéro deux et dans le

cours du numéro trois, il y a une idée qui passe ! On se retourne, on la regarde et on a perdu le fil, la respiration. On recommence. Je vais arriver jusqu'à cinq. Et là, on se motive, parce que si on arrive, si on parvient à arriver jusqu'à cinq, on a un sentiment de satisfaction, fournir un effort et obtenir le fruit de cet effort. Dans les cycles de comptage que je vous ai proposé tout à l'heure, personnellement, j'utilise régulièrement : compter jusqu'à cinq, jusqu'à six, jusqu'à sept, jusqu'à dix, puis redescendre. Et à chaque fois que je perds le fil, je recommence à zéro. C'est comme si on se donnait un défi, un but à atteindre, pour se motiver. Il y a aussi une forme de satisfaction qui va naître de cet exercice. De se donner un but et de l'atteindre, on se sent bien. Et à mesure qu'on apprend, avec toutes ces différentes astuces, cette créativité, cette curiosité, cet intérêt qu'on apporte à ce rapport à l'objet de méditation, progressivement l'esprit commence à se calmer. C'est comme si le périmètre dans lequel il partait courir était infini au début, puis il revient au centre, avant de repartir à nouveau. Petit à petit, ce sens de recueillement dont je vous parlais le premier soir, petit à petit, va de moins en moins loin. Il dure de moins en moins longtemps. Il se pose de plus en plus souvent. Et quand il se pose, il est de plus en plus apte. L'attention est de plus en plus apte à rester avec cette respiration, à rester dans le moment présent. Ce recueillement devient quelque chose de très agréable. D'abord on s'épuise à courir, à courir dans tous les sens, à parcourir l'univers en long en large, le passé, le futur. Puis au fur et à mesure on apprend à ramener l'attention au centre, à se poser avec cette respiration, dans le moment présent, à demeurer avec. Le sentiment qui commence à faire surface là-dedans, c'est un sentiment de soulagement, de repos, comme quand vous travaillez dur, puis finalement, vous partez en vacances, c'est comme venir en retraite. Quand on arrive au dernier jour de travail, on peut se relâcher un peu, on va se faire plaisir maintenant. Revenir au moment présent, apprendre à s'y poser, à s'y installer, à le trouver confortable ce moment présent, à se reposer dans ce moment présent, avec attention, on ne lâche pas l'attention, on n'est pas en train de se préparer à une sieste, il y a un sentiment de détente à mesure qu'on s'installe – ici et

maintenant – qui est très, très agréable. Après, une fois qu'on arrive à se poser là, on sent que ce périmètre dans lequel on vagabonde diminue de plus en plus. Des fois, il vient jusqu'au corps, on ne s'intéresse plus trop à ce qui était auparavant. Même les sons qu'on perçoit, on les entend, sans chercher leur origine, leur source. On est satisfait de rester là, avec les sensations dans le corps, dans la respiration, à goûter à cette sérénité qui s'installe, à cette tranquillité. Il y a une énergie qui commence à émerger dans cette tranquillité. Ce n'est pas une énergie d'agitation. Toute cette énergie que nous dépensons à courir dans tous les sens, lorsque nous apprenons à lâcher doucement prise de toutes ces distractions, aussi captivantes soient-elles, nous ramène toujours ici. Toute cette énergie commence finalement à se concentrer, à s'accumuler ici. C'est en quelque sorte le cœur qui commence à se recharger lui-même, qui se requinque. C'est comme une convalescence. Quand on court dans tous les sens, on est malade. On vient se poser là, on se met à guérir, juste de tranquillité. C'est très satisfaisant. Et il y a aussi une certaine joie qui naît du fait qu'on commence à savoir par soi-même, qu'on est capable de le faire. On commence à comprendre comment tenir cette tranquillité, comment se poser au centre, au point d'équilibre, dans l'œil du cyclone pour ainsi dire, et laisser le monde tourner autour de nous, laisser ces distractions aller et venir. C'est un équilibre tranquille et serein, stable, posé ici au centre, mais qui n'est pas statique. Il est dynamique. Parce que toutes les circonstances, les conditions, qu'elles soient physiques ou mentales, elles continuent à faire leur boulot, elles continuent à venir et à aller. Aussi, être attentif, être vigilant consiste véritablement à rester au centre, à percevoir ce qui surgit, à reconnaître que cela peut être tentant, intéressant, et malgré tout maintenir l'équilibre. Laisser passer une opportunité sans y céder. Là on commence à goûter un petit peu à ce dont parlait Ajahn Chah, quand il parlait de « l'eau tranquille qui coule ». Il y a une contradiction dans ces termes. Il y a une véritable tranquillité, mais c'est une tranquillité qui n'est pas statique. C'est une tranquillité qui est dynamique, parce qu'elle exige attention et vigilance. Il faut être vif et réactif dans la capacité à reconnaître ce qui surgit, tout en

prenant le pas de recul nécessaire pour rester dans cette position d'équilibre, d'observateur neutre.

Ce qui nous amène au cinquième point. Ce cinquième facteur de la concentration, c'est *ekaggatā*. Les deux précédents, sont *pīti* et *sukha* en pali. Ils expriment la satisfaction, le bonheur, la joie qu'on ressent dans la pratique, dans le développement de la concentration. Le cinquième facteur est *ekaggatā*. Il signifie être pleinement concentré, être véritablement au centre, posé. Je vous rappelle que ce point où nous venons nous poser n'est pas un point qui exclut tout le reste de l'univers. C'est le point au centre de l'univers. Et c'est parfaitement possible de cultiver cette concentration, ce centrage, de façon ouverte. Cette ouverture va dépendre de la sagesse qu'on développe en cours de route, qui reconnaît les événements qui surgissent dans la conscience et leur permettent de suivre leur cours, soit d'apparaître et de disparaître.

Dans la pratique, il y a des moments où on essaye de renforcer cette capacité à se centrer, si on veut pouvoir étudier le mouvement, la nature éphémère des choses. La nature éphémère, signifie qu'elles apparaissent et disparaissent. C'est un mouvement. Si notre tranquillité est modérée, en contraste avec des mouvements plus grossiers, cela sera suffisant pour observer les changements. Mais si c'est une tranquillité qui n'est pas totale, mais juste limitée, ou un petit peu limitée, on finira par atteindre un point où on se dit : « Je ne vois pas grand-chose qui change », parce que le point d'observation est lui aussi mobile. Il s'agit donc de raffiner la qualité de cette sérénité, de cette tranquillité, de ce centrage. Qu'ils deviennent plus subtils, plus tranquilles. Quand on gagne en tranquillité, on gagne aussi en capacité à reconnaître le changement. D'autres choses vont aussi commencer à se révéler à nous, qu'on prenait pourtant pour solides et permanentes. Donc on peut toujours, au cours de notre pratique, dans les périodes de méditation, venir cultiver un petit peu, ré-établir un centre, si on l'a négligé, ou même le cultiver pour le maintenir, ou le cultiver pour le développer. À mesure qu'il se développe, à force d'entraînement, à force de pratique, à force de

sagesse, d'observation et de compréhension, progressivement, notre compréhension du monde, la vision que nous avons, va s'étoffer, grandir, s'enrichir, à partir de ce point de vue. Donc au début, avec un petit peu de tranquillité, on arrive à lâcher prise d'un peu de souffrance. Quand on développe davantage de tranquillité, on lâche prise de davantage de souffrance. Au fur et à mesure que cette tranquillité se développe, nous devenons capables de reconnaître les causes de la souffrance, les choses qui changent, qui évoluent plus lentement, plus subtilement peut-être, mais auxquelles on s'attache et dont on peut finalement lâcher prise. Et puis lorsqu'on parvient à revenir à cette conscience, à s'y installer, à y rester, à reconnaître que c'est la seule chose qui constitue un refuge dans ce monde, on devient capable de lâcher prise d'absolument tout le reste.

Je ne sais pas si une des questions dans le bol concerne ce sujet ou pas, mais c'est assez rare qu'une retraite se déroule sans que quelqu'un pose la question sur la différence entre *samatha* et *vipassanā*. C'est une question classique. Donc autant y répondre tout de suite.

*Samatha* se réfère vraiment à ces exercices de concentration, de tranquillisation du cœur. Et ce qu'on appelle *vipassanā*, c'est plus de l'ordre de la réflexion, mais pas nécessairement de la réflexion mentale et intellectuelle, mais aussi de la réflexion du miroir, qu'on regarde et qu'on observe. Comme je vous le disais tout à l'heure, quand on choisit un objet de méditation, il nous sert de repère. Et à partir de ce repère, nous pouvons commencer à regarder le reste de notre expérience. Avec cette tranquillité et cet ancrage dans le moment présent, nous pouvons commencer à regarder toutes les choses qui viennent et qui vont. En observant le corps, l'esprit, on apprend à reconnaître toutes les choses auxquelles on s'intéresse, soit parce qu'on les aime, soit parce qu'on ne les aime pas. Des choses que nous avons tendance à ne pas remarquer parce qu'elles ne nous stimulent pas particulièrement, et sont éphémères. Et si notre rapport aux choses éphémères, n'est pas informé par cette connaissance de

leur nature transitoire, nous allons nous y attacher. On le sait, au fond de nous, que le bonheur ne dure pas. C'est pour ça qu'on s'y attache, parce qu'on sent qu'il va nous filer entre les mains. Mais c'est une réaction, qui a lieu au niveau des tripes. Ce n'est pas une réaction intellectuelle. Au niveau intuitif, on sait bien que les choses ne durent pas. Du coup on s'attache au bonheur quand il surgit, quand il se manifeste, quand il vient en visite. On aimerait qu'il reste. On lui sert du thé, on lui fait des gnocchis, et puis il repart quand même. Puis on aimerait qu'il revienne. On va le chercher, on lui court après. On essaie de retrouver les conditions qui lui ont donné naissance. Ça représente du travail tout ça ! Et ensuite on est malheureux quand le bonheur part, on est malheureux si on ne le retrouve pas. Donc le bonheur finalement, notre expérience du bonheur est toute mêlée de souffrance, de peine. Tout cela change quand on est capable de se poser avec l'intention d'apprendre à reconnaître les choses telles qu'elles sont, d'apprendre à connaître le bonheur, de voir sa nature, combien de temps il dure, d'être ouvert à son passage, de bien vouloir le laisser s'évanouir, cesser, disparaître. Et cela change aussi quand on commence à apprécier ce refuge à partir duquel on peut lâcher prise du bonheur, cette conscience, ici et maintenant. Et c'est pareil avec les douleurs, les peines, les souffrances. On aime tellement peu l'inconfort, la douleur, la souffrance, que même quand elles sont absentes, on y pense et on a peur qu'elles viennent en visite, on souffre d'avance, on s'agite. Et quand elles débarquent, alors là c'est le branle-bas de combat : « Comment je me débarrasse de ça ? ». C'est notre façon habituelle de fonctionner. Et quand nous prenons le temps de nous poser, et de tenter de suivre l'invitation du Bouddha à reconnaître la souffrance, qu'elle mérite d'être vue, qu'elle vaut la peine d'être ressentie, examinée, étudiée, nous commençons à réaliser que même la souffrance est éphémère. Nous pouvons alors commencer à développer une capacité de patience avec l'inconfort, de patience avec la douleur, la souffrance, qu'elle soit physique ou émotionnelle. *Vipassanā*, ce qu'on appelle *vipassanā*, c'est véritablement cette étude de la nature des choses. Les choses sont éphémères, on peut l'entendre, on se le fait dire et répéter, on se le dit

et on se le répète. Dans les églises il y a souvent du latin écrit aux murs. Dans les monastères bouddhistes, c'est ce genre de choses-là qu'on écrit au mur, qu'on met dans les coins sur des post-it. Mais c'est une chose que de le penser, de se le répéter, c'en est une autre de le vivre, de vivre cette impermanence, de vivre ce changement.

Il y a une différence entre savoir que les choses changent et connaître le changement. Savoir que les choses changent, ce n'est pas libérateur. C'est une pensée comme une autre, on la reconnaît comme étant une pensée sage, peut-être, mais ce n'est pas libérateur. Par contre, on peut être assis ici, commencer à avoir mal au derrière, un coussin trop dur, les genoux raides, le dos qui tire, l'envie de changer de position, de bouger, de croiser les jambes dans l'autre sens, de s'asseoir à la japonaise avec les pieds à l'arrière, enfin bref, avoir envie de changer de position parce que ce n'est pas agréable. Si on résiste à la tentation, pas pour toute l'heure, mais juste pour un petit moment, et qu'on se dit : « Mais là, j'ai l'impression de ne pas pouvoir tenir une minute de plus. Allez, montre en main une minute, on va voir si j'y arrive. » On découvre qu'on y arrive. On découvre que cette capacité à endurer l'inconfort, la douleur, nous l'avons et qu'on peut la développer. Donc notre rapport ignorant aux choses, quand on oublie qu'elles sont éphémères, ce rapport est mêlé de souffrance.

Quand on commence à reconnaître que les choses sont éphémères, on commence à lâcher prise de ces événements dans la vie. On commence à leur donner la permission de suivre leur cours. Dans ce lâcher-prise, la souffrance disparaît et on arrête de la créer. On prend alors conscience que la position à laquelle on revient sans cesse, à partir de laquelle on reconnaît le changement, la position à laquelle on revient, à partir de laquelle on peut lâcher prise, nous offre la sécurité, suffisamment de sécurité pour lâcher prise du bonheur et le laisser passer. On n'a pas l'impression qu'en lâchant prise du bonheur, tout à coup on va se retrouver en chute libre. On a un refuge à l'intérieur : cette conscience, cette présence. Il faut l'avoir suffisamment développé pour pouvoir lâcher prise. Sinon, on n'ose

pas, par peur du vide. Petit à petit on commence à se familiariser avec cette présence, cette conscience, d'abord à un niveau intuitif. Je ne dis pas forcément intuitif dans le sens un sixième sens, un peu mystico, je ne sais quoi. J'utilise le mot intuitif dans le sens où Ajahn Sumedho utilise ce terme, c'est intuitif dans le sens où ce n'est pas du domaine de la pensée, du rationnel, de l'intellectuel. On revient à cette différence entre connaître et savoir. On commence à la connaître cette conscience, on commence à reconnaître cette présence, à lui faire confiance, à venir auprès d'elle. Et c'est à partir de là qu'on reconnaît l'éphémère, le changement, l'impermanence. C'est à partir de là qu'on est capable de lâcher prise du bonheur, qu'on est capable de s'ouvrir à la souffrance parce que c'est une visite éphémère aussi.

C'est aussi là que se fait la réalisation de ce qu'on appelle le non-soi, *anattā*, le fait qu'on ne peut pas vraiment s'identifier à l'éphémère. Si on s'identifie à l'éphémère, cette identification est aussi nécessairement éphémère. On peut commencer à reconnaître cette habitude qu'on a de s'identifier à ce qu'on vit, à ce qu'on ressent, à s'identifier à ce corps, à s'identifier à nos souvenirs. Tout le monde ici peut rédiger une biographie plus ou moins détaillée, et on peut dire : « Voilà, ça c'est moi ». On s'identifie à quoi ? A un tas de souvenirs. Ces souvenirs ne sont pas constamment présents. On les a à l'esprit quand on se les rappelle, et puis ils passent. Donc ce processus d'identification, consiste à reconnaître la nature éphémère des choses. En prenant l'habitude d'observer des choses grossières, puis des aspects plus subtils, et ainsi de suite, nous sommes capables de vérifier par nous-mêmes, dans notre expérience ici et maintenant, au moment où les choses se manifestent, changent et cessent, de dire : « Je sais, je sais, je connais ce changement, je connais la nature des choses par moi-même ».

Dans le chant qu'on vient de faire, il y a ce mot, *paccattam*, qui est une des caractéristiques du *Dhamma*, qu'on peut connaître, vérifier par nous-mêmes. Quand on connaît ces choses à ce niveau-là, véritablement par soi-même, personne n'a besoin de nous le

confirmer, personne ne peut nous convaincre du contraire. On le sait, on le sait dans le cœur. On peut verbaliser, on peut essayer de verbaliser, mais cette connaissance-là, c'est dans le cœur qu'elle se passe.

*Vipassanā*, c'est cette partie-là de la pratique. Mais les deux, *vipassanā* et *samatha*, vont vraiment, ensemble. On ne peut pas observer la nature changeante des choses, si l'observation, la position à partir de laquelle on observe est constamment en train de se déplacer dans tous les sens. Si vous venez ici la nuit, et que vous voulez regarder les images au mur là-haut, les vitraux avec la vierge Marie et les chérubins, à cette heure-là, il y a une source de lumière constante, la lumière du jour. Mais si je viens la nuit avec une lampe de poche et que la lampe de poche bouge dans tous les sens, je ne vais jamais pouvoir observer l'image. Il faut que je maintienne le faisceau lumineux, stable et immobile, pour pouvoir commencer à observer le dessin, l'image, comprendre le tableau. Ça, c'est la partie *samatha* de la pratique, ce qu'on appelle *samatha*. C'est là, où l'on cultive cette tranquillité, cette stabilité, à partir de laquelle on peut observer, reconnaître la nature, selon les trois caractéristiques de tout ce dont on fait l'expérience.

Au fil de cette retraite, prenez le temps de vous arrêter pour évaluer où en est cet équilibre entre observer la nature changeante des choses et la position à partir de laquelle on observe ce changement. Est-ce qu'on s'est posé suffisamment tranquillement pour vraiment pouvoir regarder, changer ce qu'on est en train de regarder ? Parfois on voudrait pouvoir, mais ça bouge trop à l'intérieur. À ce moment-là, ça vaut la peine de s'arrêter un temps, puis de cultiver un peu de sérénité, de tranquillisation, de se poser un petit peu davantage. Apprenez à le ressentir, ce centrage. Au début, c'est un exercice qui commence souvent au niveau intellectuel, on se dit : « Je vais observer la respiration ». On essaie, on se rend compte que la tête part dans tous les sens. Donc, ok, je vais compter. On trouve une façon de compter, ou on peut réciter *Bouddho, mettā* ... *Coca-Cola* si ça vous chante ! (Rires). Utilisez quelque chose pour

apprendre à rester avec cette respiration. Et puis, apprenez à le ressentir. Évidemment on va venir et partir. Très souvent, on fonctionne là-haut, le centre ressenti des commandes est là-haut. Pas nécessairement à cause du cerveau, mais plus parce qu'il y a pas mal de sens qui sont dans cette boîte-là. Il y a la vue, il y a l'ouïe, il y a l'odorat, il y a le goût. Et il y a aussi cette perception que le cerveau est situé là-haut, donc c'est là-haut qu'on réfléchit. Donc le centre de gravité du poste d'observation a souvent tendance à graviter vers la tête.

C'est très utile dans la pratique d'apprendre à ressentir le corps. Quand on se pose, on vient s'ancrer dans le corps. Comment on s'ancre dans le corps ? Et bien on descend avec l'attention dans le corps. On vient le ressentir. On peut se donner une liste, même si c'est une liste qui est intellectuelle au début. Mais en suivant la liste, on vient ressentir les différents éléments de la liste. Parcourir le corps, du sommet de la tête jusqu'au bout des doigts, jusqu'au bout des pieds, en marquant des poses. Aller jusqu'au bout en cours de route, pour vraiment ressentir les sensations dans les différentes parties du corps. Du coup, on est en train de passer un petit peu de temps ailleurs que là-haut, ce qu'on perçoit d'habitude comme le centre de commande, le QG. On commence à descendre dans le corps. On commence et on finit avec la respiration. On peut la ressentir ici, dans la poitrine, au niveau du plexus solaire, du diaphragme, dans le ventre. Si l'attention vient se poser là de plus en plus souvent, elle demeure de plus en plus longtemps. Elle commence à s'installer au niveau du corps. Le centre de gravité descend. On commence à le sentir, ce corps. On commence à sentir ce centrage ici. Et ce qui au début est perçu comme une agitation mentale, on pense au futur, au passé, on se fait des films, on se raconte des histoires, on est distrait, et on se retrouve au niveau de la pensée mais lorsqu'on apprend à descendre au niveau du corps et à le ressentir, on commence à le percevoir ce centrage. Et quand quelque chose nous distrait, on sent ce mouvement qui s'écarte du centre, pour repartir à la périphérie, et pour y revenir. Et progressivement, on développe cette capacité sans forcément passer par le verbal. Ça devient plus intuitif. Quand on

commence à sentir ça, on va commencer à nouveau à passer par ces cinq facteurs de la concentration. La technique, c'est revenir au centre, de s'installer, de se trouver à l'aise, confortable. Faites-en un chouette canapé, tant qu'à faire ! On se pose là. On se sent bien. Ensuite, on peut évaluer la qualité de tranquillité, d'immobilité de ce centrage. Est-ce que je peux le raffiner ? Est-ce que je suis à peu près centré là ? Est-ce que je suis centré là ? Est-ce que tout d'un coup, ce centrage devient de plus en plus immobile, de plus en plus tranquille ? C'est comme si à chaque fois qu'on faisait un pas de plus, on se mettait à retenir la respiration pour ne surtout pas déranger. La respiration peut continuer, mais c'est plus au niveau métaphorique. On retient la respiration, parce qu'on a peur de déranger cette tranquillité. Ne retenez pas la respiration. Continuez. C'est un peu comme quand on essaye de voir un animal sauvage, farouche, il faut être très, très silencieux. Et tout d'un coup, il sort de son trou, il apparaît. On n'ose presque plus respirer. On a peur de la respiration, du son de la respiration, du mouvement qu'on peut faire en respirant. On va le déranger, l'effrayer et il va repartir. C'est un petit peu ce qui se passe quand on commence à développer cette tranquillité, à la trouver vraiment précieuse, désirable. On a envie de faire attention. On a envie de la cultiver, de la chérir, de la protéger, de la protéger en étant attentif à elle. Et plus on s'intéresse à elle, plus on la nourrit, plus on reste auprès d'elle. Et cette tranquillité va s'approfondir. Elle s'installe. Au bout d'un moment elle commence à se stabiliser. Il y a moins de distractions. Parfois on a l'impression d'être éloigné des distractions. Elles peuvent même disparaître complètement. Et puis on peut même aller jusqu'à des absorptions méditatives. Quand la tranquillité est telle que, tout d'un coup, l'attention est pleinement satisfaite, complètement satisfaite par ce moment présent, par cette singularité d'attention, par l'objet d'attention, le monde entier disparaît, tout d'un coup. Les cinq sens sont présents, on ne sait pas trop ce qui se passe, mais on n'est plus en contact avec eux. Et on se retrouve uni à l'objet de méditation. L'objet de méditation en lui-même peut disparaître, il peut changer. La respiration peut se transformer en lumière, ou en vide. Mais on est tellement à l'aise là-

dedans que ce n'est plus le vide dont on a peur, celui qui correspond à la chute libre, ce n'est plus le vide, ni l'espace lumineux ou sombre, mais une obscurité qui ne fait pas peur, c'est une obscurité presque cristalline.

Intéressez-vous vraiment à cet équilibre entre ce qu'on appelle *samatha* et ce qu'on appelle *vipassanā*, qui sont finalement vraiment les deux côtés d'une même pièce. Ce n'est pas possible de développer *samatha* sans développer *vipassanā*. Ce n'est pas possible de développer cette concentration, cette capacité à être avec le centre et à raffiner ce rapport au centre sans comprendre comment on y vient, comment on s'y maintient, ce qui nourrit ce rapport, ce qui dérange ce rapport, de quoi faut-il lâcher prise, comment est-ce qu'on lâche prise ? Tout ça c'est le côté *vipassanā*, qui vient nourrir *samatha*. Et à mesure que cette tranquillité, cet ancrage se solidifie, l'observation et la compréhension s'approfondissent. Donc *samatha* nourrit *vipassanā*. On ne fait jamais l'un ou l'autre. Il est toujours bon d'examiner un petit peu l'équilibre entre les deux. Et pour ceux qui font l'expérience d'une tranquillité qui s'approfondit, soit rapidement, soit en profondeur, reconnaissez-là comme une forme de bonheur dont le Bouddha faisait les louanges. Il en parlait comme de quelque chose de véritable et de très, très grande valeur. C'est d'une grande valeur parce que c'est une forme de bonheur qui est beaucoup plus subtile, beaucoup plus raffinée que le bonheur qui dépend des sens, des objets des sens. Les fameux gnocchis ! Du fait de pouvoir lâcher prise du monde matériel, on cultive un bonheur plus raffiné. On abandonne un type de bonheur plus grossier pour un type de bonheur plus raffiné. Mais au bout du compte, ce type de bonheur-là, ce n'est pas la fin du chemin, ce n'est pas la fin de la voie.

On n'est pas libre. La liberté, c'est le fruit de la sagesse. Cette stabilité, elle nous permet de revenir à l'examen du monde, de la nature du monde telle qu'on en fait l'expérience par les cinq sens et par l'esprit. Il y a, tout au cours de l'histoire de la spiritualité, depuis la nuit des temps, il y a des histoires de gens qui ont développé la concentration à tel point qu'ils y sont restés absorbés un temps,

parfois très, très longtemps. Mais s'ils ont de la chance, ils comprennent ce qu'ils sont en train de faire ou ils rencontrent un maître qui est capable de leur montrer ce qu'ils sont en train de faire. Mais ça peut aussi devenir un attachement, dans le sens où c'est une forme de bonheur. C'est une forme de bonheur qui est éphémère, qui dépend de l'exercice de la concentration. Et on peut commencer à essayer de s'évader toute sa vie pour pouvoir vivre ces moments de concentration et d'absorption de tranquillité le plus souvent possible. On flotte. On ne touche plus le sol. On est au-dessus du monde. On se dit « ça doit être l'éveil ». Et pourtant ça ne l'est pas. Parce qu'on est encore attaché à cette forme de bonheur. C'est très difficile à remarquer pour les gens qui développent cette qualité de concentration-là. Ça devient addictif. Ils commencent à se convaincre que ça vaut tous les efforts, qu'ils savent tout. C'est souvent très difficile de reconnaître ce qu'on fait quand on est attaché à cette forme de bonheur, parce qu'il est tellement raffiné, il est d'une qualité tellement extraordinaire, tellement intérieure, et en lâcher prise du monde matériel. Donc on se dit : « C'est bon, je suis libre ». Mais on est encore attaché. Et un des signes qui montre qu'on est encore attaché, c'est qu'on ne veut pas le quitter. Quand quelqu'un nous dit : « Ouais, mais... Est-ce que tu as examiné la nature éphémère des choses » « Je laisse ça à d'autres moi, je suis bon, moi ! » Ce n'est pas la liberté. Si on n'est pas d'accord de quitter l'endroit où on est pour aller voir autre chose, c'est qu'on est attaché.

Certains d'entre vous avez peut-être lu cette biographie de Maechi Kaew. Je ne sais pas si ça a été traduit en français. C'est une nonne thaïlandaise, si je ne m'abuse. Elle avait rencontré Ajahn Mun quand elle était très jeune. Elle aurait voulu devenir nonne. Mais Ajahn Mun, apparemment, a vu que son chemin passait d'abord par ailleurs. Il lui a dit : « Fais ce que tu as à faire dans la société d'abord, et puis plus tard, dans deux ou trois décennies, tu pourras devenir nonne ». Elle a dû repartir la tête basse. Elle s'est mariée. Elle a eu des enfants. Et les enfants devenus grands, elle est revenue. Elle est revenue à la méditation. Ajahn Mun, était déjà décédé. Elle est donc allée voir Ajahn Maha Boowa. Elle devait être douée parce que la pratique se

développait rapidement et se développait bien. Elle avait un petit coin où elle méditait, où se sont rassemblées d'autres nonnes. Elle allait régulièrement voir Ajahn Maha Boowa, pour lui demander des conseils, des instructions, des encouragements. Sa pratique se développe, se développe, se développe jusqu'au point où elle va le voir et lui dit : « Tout est lumineux maintenant ». Et elle est aux anges. Elle ne dit pas « j'ai fini ma pratique ». Mais de la manière dont elle dit « tout est lumineux », on a l'impression qu'elle a terminé. Elle a l'impression qu'elle a terminé. Alors Ajahn Maha Boowa lui dit : « Regarde cette lumière, cette luminosité. Observe-la bien ». Elle part. Elle revient. « La lumière est toujours là, la luminosité est d'une grande intensité. Une lumière blanche partout ». Ajahn Maha Boowa lui dit : « Regarde bien, regarde si elle vacille un petit peu ou si elle est stable ». Deux semaines plus tard elle revient, et lui dit : « Non, ça ne bouge pas. C'est solide ». Ajahn Maha Boowa lui dit : « Regarde bien, regarde bien ». Il lui dit cela avec douceur, parce qu'il se rend bien compte que c'est un trop grand bonheur ! Et que c'est quelque chose de très raffiné. Il lui redit six, sept, huit, neuf ou dix fois. À chaque fois elle revient avec la même réponse. Un jour, elle vient le voir. Elle lui parle de sa luminosité, et tout d'un coup, Ajahn Maha Boowa lui passe un savon pas possible ! Elle est absolument terrifiée. Son maître adoré qui lui passe un savon énorme. Et non seulement ça. Il lui dit : « Va-t'en ! Je ne veux plus te revoir. » Elle est absolument terrassée. Elle rentre dans son monastère et pendant une semaine ou deux, elle reste complètement dans son monde à elle. Les autres nonnes ont l'impression qu'elle est à moitié déprimée. Puis au bout de deux semaines, elle émerge. Elle repart voir Ajahn Maha Boowa. Et elle lui dit : « Merci ». Elle a vu. Mais elle avait besoin de prendre une « baffe », pour ainsi dire, de la part de son maître, pour vraiment se réveiller, tellement cet état est convaincant.

Cet état d'absorption est tellement addictif quand on arrive à une telle constance et à une telle régularité. Ce ne sont pas des états très ordinaires. Ce n'est pas très fréquent de vivre ces états de ressenti et de faire l'expérience de ces états d'absorption. À priori, vous n'avez

pas besoin de vous inquiéter pour ça. Beaucoup de maîtres n'en parlent même pas. Si vous leur posez la question sur les *jhāna*, ils passent à autre chose tout de suite. Ils refusent d'en parler avec les gens qui n'en ont pas encore fait l'expérience parce que c'est quelque chose qui va complètement au-delà de toutes les idées qu'on puisse s'en faire. Donc si on n'en a pas fait l'expérience et qu'on commence à en parler, on se fait une image, on se fait une idée de ce que c'est et après, on va courir après à cette idée. Et bien sûr, l'idée qu'on s'en est faite n'a rien à voir avec l'absorption méditative. On court donc après des chimères. C'est pour cette raison que beaucoup de maîtres n'en parlent même pas. Ils se disent qu'il vaut mieux ne pas se faire d'idées. Mais si la pratique vous amène sur cette voie-là, quand cet état se manifeste, alors, ils en parlent. Mais au moins, à ce moment-là, les deux parties savent de quoi elles parlent. Néanmoins, ce n'est pas pour tout le monde non plus.

Un des disciples orientaux d'Ajahn Chah, un Japonais en fait, a demandé combien il fallait de *samadhi*. Parce qu'apparemment, Ajahn Chah accédait à ces états d'absorption. Si on entre dans une confiserie, il y a toutes sortes de sucreries. Les absorptions méditatives, c'est la meilleure sucrerie de toutes. Donc, les gens se disent : « J'en veux, moi, de ça ! ». Et ce moine, Ajahn Kawesuko, demandait à Ajahn Chah, combien de *samadhi* il fallait pour pouvoir être libre, arriver au bout de la voie. Ajahn Chah a répondu : « Juste assez ! » (Rires).

Apprenez véritablement à examiner par vous-même et à apprécier par vous-même où vous en êtes dans la pratique. Tous les maîtres de méditation qu'on puisse rencontrer sont tous là pour nous encourager, pour nous montrer la voie et quelquefois, pour nous aider à y voir clair quand ce n'est pas le cas. Mais l'idée est qu'on puisse parcourir cette voie par soi-même. Une des qualités du *Dhamma*, c'est ce *paccattam veditabbo viññūhi*. C'est quelque chose à connaître par soi-même, pas uniquement la fin de la voie, pas exclusivement cette libération finale, chaque étape de la voie. Dans les chants du matin, on dit : le *Dhamma* est beau au début, il est beau au milieu, il est beau

à la fin. Parce que toutes ces qualités du *Dhamma*, toutes ces qualités qui en font quelque chose d'aussi exceptionnel, sont des choses qu'on peut voir par soi-même, qu'on peut ressentir par soi-même, dès le début. Apprenez à faire confiance à votre capacité de connaître par vous-même. Prenez confiance dans votre capacité à vous évaluer vous-même dans la pratique. Si vous n'êtes pas sûr, vous pouvez toujours demander, il n'y a pas de mal à ça, mais le but n'est pas de créer une dépendance vis à vis du maître. Le but, c'est de développer la capacité à parcourir cette voie par nous-mêmes, guidé par un maître, encouragé par un maître, par un compagnon de pratique. L'ensemble de la voie est un apprentissage progressif, un développement progressif de cette connaissance de soi, de cette connaissance, de cette capacité à connaître par nous-mêmes, à reconnaître par nous-mêmes ce qui est juste, de ce qui est faux, ce qui est correct, de ce qui est incorrect, ce qui est illusion de ce qui est réalité.

Prenez le temps de vous arrêter et de regarder régulièrement où en est votre pratique. Observez l'équilibre entre la tranquillité que vous souhaitez maintenir et votre capacité à percevoir la nature éphémère de vos expériences qui est nécessairement moins tranquille. Dans le développement de *samatha*, on peut abandonner tout ça un moment et se trouver très tranquille, très serein. Mais pour développer la sagesse, on s'ouvre à nouveau à l'éphémère, à ses sources de souffrance, à l'expérience de la souffrance. On s'ouvre à accepter d'être dérangé de nouveau. C'est cette première noble vérité, la vérité de la souffrance que le Bouddha nous invite à ressentir, pour l'étudier, la comprendre, et la transcender.

Je vais m'arrêter là pour ce soir.

## Quatrième jour

### Session du matin

#### Puja

Nous allons commencer la journée avec des chants. C'est en fait une *puja*, qui consiste à faire des éloges, à honorer. Chanter est le fait d'amener le cœur, les mots et la voix ensemble. Les caractéristiques les plus importantes ne sont pas les mots, mais le cœur et la voix.

### Enseignement

J'ai reçu ce matin des questions qui tournent autour de cette question de conscience, de connaissance.

Tout d'abord, pour éclaircir un point qui prête parfois à confusion : dans les cinq agrégats on parle de la conscience sensorielle, et les textes pali utilisent le mot *viññāṇa*, pour parler de la conscience. Il y a des passages où le même terme se réfère à cette conscience sensorielle qui fait partie des cinq agrégats - dont la nature est changeante, éphémère, où les trois caractéristiques s'appliquent, *anicca, dukkha, anattā* - où sa nature, est changeante, insatisfaisante et non-soi. Et à certains endroits dans les *sutta*, le Buddha utilise ce terme *viññāṇa* pour parler de la conscience pure, la conscience sans objet, sans limite, lumineuse dans toutes les directions. Le même terme se réfère à cette conscience, mais dans le cas de la conscience sensorielle, il s'agit de la façon dont on fait l'expérience de la conscience au niveau des sens.

Pourquoi est-ce que le Bouddha a mis ça dans les cinq agrégats ? Il faut, pour cela, regarder à quoi servent, ces cinq agrégats. Pourquoi le Bouddha nous a donné ces cinq catégories ? Que représentent-elles ? Je ne sais pas si vous ne vous êtes jamais amusés à vous poser

la question ? Si quelqu'un vous demandait de classer toutes les expériences possibles, combien de catégories vous trouveriez ? Je me suis personnellement posé la question plusieurs fois, je pense qu'il me faudrait quelques centaines de catégories. Le génie du Bouddha, c'est d'avoir réussi à réduire ça en cinq catégories : ces cinq agrégats. Donc ce qu'il nous donne, c'est un outil de simplification : il simplifie le tableau pour qu'on puisse y voir clair.

Notre rapport au monde, à l'existence, est que l'on est impliqué, on s'investit. On s'attache, on s'intéresse aux détails, à la variété de l'expérience. On attache de l'importance à cette variété, à ces détails. Et tant que notre mode de fonctionnement est celui-là, consistant à s'intéresser aux détails, on n'est pas prêt à renoncer au monde, à laisser ce monde, à abandonner le monde, à prendre du recul. On s'y intéresse beaucoup trop ! Lorsque le Bouddha nous présente ces cinq catégories comme un outil utilisable pour développer une perspective différente, il nous donne les moyens de faire un pas de recul, de se dégager de cet enchevêtrement avec les détails de la vie, les détails de l'expérience. Il nous dit : « Il y a le corps, il y a les sensations agréables et désagréables et neutres, il y a les souvenirs et les perceptions, il y a les pensées, les émotions, les humeurs, il y a cette conscience sensorielle. »

Nous pouvons donc classer toutes nos expériences dans une ou plusieurs de ces catégories. Et la particularité de notre relation ignorante à ces cinq agrégats, c'est l'identification. On s'identifie à ce corps, « je suis un être humain. Je suis un homme, une femme. Je suis grand, petit, moyen, mince, gros. Je suis de telle ou telle race. Je suis en bonne santé ou en mauvaise santé. » Tout y est, en différentes catégories, tous ces détails, ces variétés auxquelles on donne de l'importance. On s'identifie avec ça, « je suis. » Ce n'est pas pour rien que les scientifiques cherchent la conscience dans le corps. C'est à cause de cette identification avec le corps. Si je suis le corps, la conscience doit forcément s'y trouver !

On s'identifie aux sensations agréables, désagréables ou neutres, qu'on ressent. C'est en se basant sur ces sensations qu'on se dit : « Je suis heureux, je suis malheureux ». On s'identifie à nos souvenirs : « Ma vie, mon enfance heureuse, malheureuse, mon adolescence, ma période scolaire, mes amis, ma famille, mon apprentissage de la vie, mes émotions, mes vues politiques, philosophiques et autres... ». On s'attache à tous ces souvenirs, on s'y identifie, et comme ces souvenirs sont individuels, mes souvenirs sont différents des vôtres. Je suis différent de vous. Ce corps n'est pas le même que le vôtre. Les sensations que je ressens sont différentes des vôtres. Mes souvenirs sont différents des vôtres. Mes pensées sont différentes des vôtres. Les émotions sont différentes. Les humeurs et la façon dont on fait l'expérience de la conscience par la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher sont aussi liés à ce corps. Donc c'est différent. Et on s'identifie avec ça.

Quand le Bouddha nous présente ces cinq agrégats, il nous montre vraiment les bases sur lesquelles on construit cette idée de soi, de moi, de toi, de soi-même et des autres. En apprenant à utiliser cette grille de lecture, en apprenant à se référer à ces cinq agrégats, on peut commencer à examiner cette réalité un petit peu autrement qu'en terme de soi, d'identité, de personnalité, qu'avec cette relation de propriétaire, « je suis le propriétaire de ce corps, je fais ce que je veux. » Le Bouddha nous propose de regarder ça en termes de « qu'est-ce que c'est ? ». Quelle est la nature de ce corps ? Il prend naissance, il se développe, il grandit, il est soutenu par la nourriture, l'eau. Il vieillit, il tombe malade et il meurt. Et ça, c'est la nature de ce corps.

Parfois, il y a des gens qui aiment demander à Ajahn Sumedho, « c'est comment la mort ? Qu'est-ce qui se passe à la mort, après la mort ? ». Il leur répond : « Ben je n'en sais rien, je ne suis pas mort ! » La réflexion que le Bouddha nous offre à propos de la mort, c'est de penser aux gens qu'on a connus et qui sont décédés, et d'avoir cette petite réflexion : « Tels qu'ils étaient, je suis. Tels qu'ils sont, je serai. » C'est tout simple, c'est tout bête. On peut aller chercher un

corps qui ne meure pas, si on n'est pas convaincu. Nous, nous ne sommes pas encore morts, donc il y a peut-être une chance qu'on ne meure pas... D'un point de vue rationnel, ça paraît un peu ridicule. Quand on commence à penser à la mort, à la mort de ce corps, qu'est-ce qu'il se passe quand ce corps arrête de fonctionner ? Qu'est-ce que je connais ? Je connais la vue, je connais l'ouïe, l'odorat, le toucher... Quand on meurt, tout ça s'arrête. Qu'est-ce que je connais, qu'est-ce que j'ai découvert, qu'est-ce que j'ai recherché, cultivé, exploré de l'expérience de la conscience de ce corps ? De la conscience qui ne meurt pas quand cesse le fonctionnement de ces cinq sens à la mort ? Le Bouddha nous parle de ces cinq agrégats à prendre comme terrain d'exploration, d'investigation.

La question portait sur la différence entre le sens de ce terme *viññāṇa* dans les cinq agrégats, et le terme de conscience, parce que je le traduis par conscience en français, Ajahn Sumedho utilise le mot *consciousness* en anglais. Le Bouddha utilise le même mot dans deux contextes différents, une fois dans un contexte où la conscience résulte de l'expérience des sens, et une autre fois, dans un contexte où il se réfère à une conscience pure, affirmant : « Il y a une chose qui s'appelle la conscience sans objet, sans limite, lumineuse dans toutes les directions. »

Alors je ne sais pas si parmi les gens qui ont eu la chance de fréquenter le Bouddha, de passer du temps avec lui, s'ils l'ont entendu en parler plus souvent que ce qu'on trouve dans les *sutta*. Dans les *sutta*, je crois qu'il y a deux ou trois endroits où il parle de la conscience dans ces termes-là. Le reste du temps, il s'agit toujours de la conscience présente dans les cinq agrégats, la conscience sensorielle. Il y a peut-être une raison à ça, parce que la conscience, est vraiment l'essence même de notre expérience. C'est le rapport de la conscience au corps, aux cinq sens, à ce sixième sens mental qui a pour objet les souvenirs, les pensées, les perceptions, les émotions, les humeurs, ce qu'on peut appeler ce monde intérieur.

Le Bouddha décrit ça ainsi : « Quand trois choses sont présentes, il y a contact sensoriel. » Si par exemple on prend l'œil : s'il y a la lumière qui se pose sur un objet, s'il y a l'œil qui fonctionne, il y a la conscience visuelle, à ce moment-là il y a contact visuel. Cette conscience qu'il appelle visuelle, ce n'est pas une conscience différente de la conscience auditive. Ce n'est pas comme si à l'intérieur de nous il y avait des coulisses avec des machinistes qui changeaient rapidement le disque ou les instruments. Lorsqu'il y a soudain de la lumière, ils mettraient vite en place la conscience visuelle, et quand il y a un son il faudrait vite changer d'instrument. La nature de cette conscience, c'est de connaître. Elle peut connaître les objets visuels, auditifs, olfactifs, gustatifs, tactiles, mentaux. La conscience peut connaître une condition qui prend naissance, qui existe un moment, qui change, qui cesse. Et quand on fait l'expérience de la conscience au niveau visuel, on appelle ça la conscience visuelle : on sait qu'on voit. On sait qu'on entend, qu'on sent, qu'on goûte, qu'on touche, qu'on ressent le corps au niveau proprioceptif. On sait qu'on pense, qu'on se souvient, qu'on ressent des humeurs et des émotions. Donc cette capacité à connaître l'expérience n'est pas la même chose que l'expérience elle-même.

La caractéristique de notre fonctionnement ignorant dans le monde, c'est de constamment se projeter dans le monde, se projeter dans les expériences. C'est pour ça que c'est tellement utile quand on commence la méditation d'apprendre à se centrer et de commencer à ressentir ce centre. D'utiliser la pensée pour guider le processus de « ressentir ce centrage dans le corps » et après le ressentir dans le présent, de ressentir cette tranquillité. Une façon qui est non verbale d'apprendre à le connaître, à l'apprécier. Parce que c'est à partir de ce centre qu'on peut commencer à remarquer ce mouvement de projection dans le monde. On se projette dans le monde qu'on voit, qu'on entend. C'est pour ça que c'est important d'apprendre à choisir, et découvrir qu'on le peut, d'apprendre à développer notre capacité à choisir où poser notre attention, comment poser notre attention.

On est là, à se regarder, vous me regardez je vous regarde, et on a tendance à se dire : « Je suis ici et je vous vois là. » On se projette à l'extérieur, on s'intéresse. Il y a des hommes et des femmes, des jeunes des moins jeunes, il y a des gens tout emmitoufflés, d'autres moins, des chevelus, des chauves... On s'intéresse à tous ces détails qu'il y a dans ce paysage. Et pour faire ça, très souvent on se projette. Quand on a les yeux fermés et qu'il y a une porte qui claque, qu'on entend les oiseaux, le vent, un véhicule, très souvent on est posé là, puis d'un coup on entend un bruit, et paf, on est parti. Et il faut revenir. On est constamment en train de se projeter comme ça, dans le monde, à partir de ce centre. Même quand on commence à se poser dans ce corps, on est posé, des minutes passent, une demi-heure, on commence à s'installer gentiment, tout va bien, jusqu'à ce que le corps commence à ronchonner, les genoux commencent à tirer, le derrière commence à faire mal, à se sentir tout dur, sur ce coussin, sur la chaise. Au début c'est un inconfort léger, on arrive à rester avec la respiration, à maintenir cette espèce de sensation d'ouverture. Puis à mesure que la douleur - admettons dans le genou - commence à croître, commence à s'amplifier, à gagner en volume, en intensité, tout d'un coup, l'attention commence à être attirée vers le genou.

On quitte ce centre et on va s'intéresser à ce genou. Parce que « qu'est-ce qui va lui arriver à ce genou ? Est-ce qu'il va pouvoir rester comme ça ? Si je reste trop longtemps peut-être que je vais l'abîmer, après je ne pourrai plus jamais méditer assis... » On a peur de cette douleur, on a peur de l'inconfort. On préfère ne pas la ressentir. Et c'est vraiment viscéral comme rapport à l'expérience. On a des pensées qui viennent nous faire un commentaire mais quand on essaie de revenir au centre, tout d'un coup on se rend compte que ce n'est pas si facile de maintenir ce centre et cette ouverture, cette acceptation de rester au centre et de se dire : « Est-ce que je peux accepter le monde, le corps, toute l'expérience du moment ? Est-ce que je peux l'accepter telle qu'elle est sans suivre les réactions qui peuvent faire surface, sans croire aux idées qui me passent par la tête ? Il faut absolument que je bouge sinon je vais faire des dégâts

irréparables à ce genou. Ça fait trop mal, ce n'est pas possible ! » Ce genre de pensée nous passe par la tête. Est-ce qu'on y croit ou pas ? Ça ne veut pas dire que ce n'est pas vrai. Parfois c'est important de bouger. Mais est-ce qu'on croit automatiquement, sans se poser de questions, à ces pensées qui nous passent par la tête ?

Observer l'attention, où elle est centrée, comment elle est posée là. Quand on revient au centre, est-ce qu'on peut accepter d'être au centre qui finalement est détendu. D'habitude quand j'ai mal au genou, c'est ici que ça se passe, pas ailleurs. Donc quand je reviens à la respiration, je me rends compte que la respiration est toujours aussi agréable ou neutre qu'avant. Elle n'a pas changé. C'est le genou qui est en train de se mettre à hurler et on est attiré par ce hurlement, on est attiré par le volume, l'intensité de ce stimulus par rapport à la tranquillité du stimulus de la respiration.

Et puis dans cette réaction, on dit « j'ai mal, j'en peux plus. » Vous voyez ce que fait l'humain ? « J'ai mal, je peux plus », on va essayer de saisir ce truc pour en faire quelque chose. Ce n'est pas la même chose que quand on est ouvert et détendu. Donc, quand la douleur au genou commence à s'intensifier, et qu'il y a cette tendance à attirer l'attention, à la concentrer, à créer cette tension qui est toute mêlée de « je ne veux pas », de désir d'essayer de se débarrasser, de vouloir que ce soit autrement, à tout prix, s'il vous plaît, est-ce qu'on peut laisser la douleur faire ce qu'elle a à faire ? Est-ce qu'on peut laisser cette tension faire ce qu'elle a à faire et revenir ici en se disant : « Est-ce que je peux revenir au centre, à la respiration, m'ouvrir et observer le drame à partir d'ici ? »

Quand on fait ce genre d'exercice, qu'on commence un petit peu à examiner notre mode de fonctionnement et les possibilités qu'il y a en dehors de nos habitudes, on se rend compte que la plupart du temps, notre rapport au monde, il est vraiment « stimulus-réaction ».

Les réactions sont très souvent guidées par la nature, les sensations : si elles sont agréables, on est attiré, si elles sont désagréables, on veut s'en éloigner. Au bout d'un moment, on revient au centre, dans cette position d'observateur, de témoin de l'existence, de témoin du monde, du monde qui passe, qui apparaît, qui change, qui passe. On s'intéresse moins aux détails de l'expérience, aux détails des histoires, des scénarios, des drames. On peut reconnaître que la nature d'une douleur au genou, c'est éphémère. Il faut vouloir se poser un moment, plutôt que de réagir tout de suite et changer de position. Si chaque fois que la douleur fait surface, on change de position, on finit par vivre une existence assez agitée, parce que la douleur va et vient sans cesse. On n'est donc pas libre. On se dit libre parce qu'on peut bouger comme on veut, jusqu'au jour où on ne peut pas. L'illusion tient un moment, et un jour on est alité, on n'a pas de force, on ne peut pas bouger, on a mal, on est coincé avec une douleur qu'on ne sait pas gérer parce que la seule façon qu'on a de la gérer, c'est d'essayer d'y échapper constamment.

Et même dans ce processus de tranquillisation qu'on essaie d'étudier, de cultiver, auquel on essaye de donner un peu d'espace pour qu'il puisse se faire, cette tranquillisation ne va pas aller très profond si à chaque fois que quelque chose se passe, on se met à s'agiter. L'agitation et la tranquillité, ça ne se mélange pas bien. Donc il faut apprendre à venir se poser quelque part où ces stimulations agréables, désagréables ou neutres ont la place de faire ce qu'elles ont à faire, d'apparaître, d'exister un moment et de disparaître, parce qu'on revient à cette position d'observateur qui ne s'investit pas dans les détails de l'expérience, qui s'en détache pour l'observer, sans suivre les réactions, sans suivre les désirs qui peuvent surgir. À partir de là, cette tranquillité peut commencer à se développer, à s'approfondir, à s'élargir, à grandir. Alors on lâche prise, on apprend à lâcher prise d'une stimulation, on apprend à lâcher prise du désir de sortir suivre ces choses qui viennent nous tenter, nous appeler, nous attirer, nous repousser.

C'est là qu'on peut commencer à découvrir que ce qu'on appelle la conscience, est une position à partir de laquelle on est témoin de l'apparition, de l'existence et la disparition des choses. Mais la connaissance, elle, n'est nécessairement pas la même chose que ces choses.

La conscience visuelle, n'est pas quelque chose de solide et permanent. Elle dépend de conditions : de lumière, d'un organe capable de voir. On peut parler de l'expérience visuelle en général mais c'est une idée. Au niveau de l'expérience, au mieux c'est quelque chose qui commence, qui dure et se termine. La nuit, quand les feux sont éteints, s'il fait vraiment noir, il n'y a pas l'expérience visuelle.

Avec les sons, c'est quand il y a un son qu'on peut dire « j'entends. » S'il n'y a pas de son, on n'entend rien ! La même chose avec les odeurs, les goûts, les sensations. Et au niveau de cette sixième porte des sens, au niveau mental, quand on apprend à lâcher prise des souvenirs, les souvenirs qui vont et viennent, et qu'on renonce à la tentation de les suivre, de courir après un souvenir pour se raconter l'histoire encore une fois, la revivre, quand on renonce à suivre les pensées qui nous passent par la tête, les suivre, à tisser une histoire autour d'une pensée en particulier, quand on renonce à ça et qu'on accepte de rester posé ici, de laisser les choses cesser, c'est là qu'on se retrouve avec certains moments où les pensées meurent. Elles viennent de moins en moins souvent. Et on commence à découvrir des pauses où il n'y a pas de souvenirs, on est juste présent, où il n'y a pas de pensées. Il y a du silence, de l'espace, de la tranquillité.

Le Bouddha nous donne ces cinq agrégats, et ce cinquième agrégat de conscience sensorielle, comme quelque chose à examiner, à venir investiguer, à venir découvrir : « Qu'est-ce que c'est que cette histoire ? Comment fonctionnent les sens ? Et qu'est-ce que c'est que cette conscience dont il parle, qui n'a pas d'objet, qui n'est pas conditionnée par l'expérience ? » Il y a peut-être une raison pour

laquelle il en parle peu alors qu'il parle beaucoup plus de la conscience dont on fait l'expérience au niveau sensoriel c'est le fait que la plupart d'entre nous, nous nous identifions à notre expérience physique et mentale. Notre rapport au monde, se fait vis-à-vis des conditions de vie, d'existence, plutôt qu'au niveau de la conscience.

Si on reprend ce qu'Ajahn Sumedho nous dit lorsqu'il déclare : « La conscience n'est pas dans le corps. Le corps est dans la conscience. » Bon d'accord ! Le corps est là, il voit, il entend, il sent, il goûte, les sensations physiques. On comprend ce niveau-là, mais concernant la conscience, elle n'est pas dans le corps, le corps est dans la conscience. Qu'est-ce qu'il raconte ? Comment ça marche, cette histoire ? On essaye alors de comprendre cette conscience. Et tous nos repères sont sensoriels, même au niveau de la pensée et des souvenirs. Quand je parlais d'aura, est-ce que la conscience, si elle n'est pas dans le corps, elle est dans l'aura ? On a une idée, une image de ce que c'est qu'une aura. C'est encore quelque chose de créé. Le corps est une création, il est fait avec des éléments de la terre. Les images qu'on se fait, on les crée dans l'esprit. On est encore en train d'essayer d'appréhender la conscience d'un point de vue dualiste, d'un point de vue matériel. On imagine... on essaie de se faire une image, parce qu'on est accro à ça, on est accro aux sens. C'est notre refuge, c'est notre monde, celui avec lequel on s'identifie.

Et pourtant, le Bouddha nous parle d'une conscience sans objet, sans limite, lumineuse dans toutes les directions. Toutes les fois que des personnes sont venues voir le Bouddha en lui demandant « qu'est-ce que c'est que le *Nibbāna*? », il n'a jamais répondu à cette question en termes positifs. Il a toujours répondu en termes négatifs : c'est l'absence de souffrance, c'est l'absence d'attachement. Quand on est libre de tous nos chagrins, on est libre de toutes sortes de tensions, de toutes sortes d'identités. Le Bouddha répond toujours en termes de ce que ce n'est pas. S'il le définissait en termes de ce que c'est, on irait s'attacher à ça. On n'est pas capable de comprendre ce que c'est à partir de ce mode de fonctionnement basé sur la pensée, sur l'appréhension. L'appréhension c'est aller prendre, aller saisir des

choses, aller s'attacher. Comprendre... On veut toujours aller « prendre » quelque chose, s'agripper à quelque chose, s'accrocher à quelque chose. Et ça on le voit dans la pratique, dans cet exercice qui consiste à revenir à un centre, à découvrir quel centre on choisit, comment on se pose, comment on s'y installe. Comment est-ce qu'on y demeure à partir de cette position, qu'est-ce qu'on est capable de reconnaître et de laisser passer ? Et à mesure qu'on affine la qualité de ce centre et de cette tranquillité, toutes les choses dont on lâche prise nous donnent davantage de liberté. Jusqu'au point où on lâche prise de tout.

Et que reste-t-il ? Aucune chose ! Rien ! Et pourtant cette conscience sait qu'il n'y a plus de chose. Cette conscience n'est pas une chose. Et là, on arrive aux limites du langage. Le langage n'est pas capable de décrire l'expérience de cette conscience, sa nature, d'une façon qui lui rende justice. Cela va au-delà du langage. Le langage est quelque chose qui est créé, qui prend naissance et qui s'arrête. Personne ne pense tout le temps, ne parle tout le temps. Comme dans cet exercice qu'Ajahn Sumedho a utilisé et qui nous propose d'expérimenter le fait de penser intentionnellement. Cela met vraiment en évidence l'apparition d'un mot, d'une phrase, sa disparition et le silence dans lequel le langage va et vient. Le silence n'est pas créé. On peut dire que le silence est la nature de cette conscience. C'est une métaphore basée sur le sens de l'audition.

On peut parler d'espace, l'espace peut être vide, cette chapelle peut être vide. On peut être soixante-dix, dire que la chapelle est pleine, mais il y a encore quinze mètres en-dessus de nous, donc elle n'est pas très pleine en définitive. On décrit l'occupation de l'espace, mais l'espace, dans cette chapelle, il s'en fiche complètement qu'il soit plein ou vide. Notre perception de l'espace est aussi une perception visuelle. Les quatre murs de la chapelle, le sol, le plafond, la voûte. Mais l'espace n'est pas limité à ces quatre murs. La chapelle est dans l'espace. Le monastère de Ségriès est dans l'espace. La France, la Terre, la galaxie sont dans l'espace. Même notre rapport à l'espace est fondé sur le sens visuel. C'est une métaphore qui nous amène dans

la bonne direction. L'espace est sans limite. On ne crée pas l'espace, il est tout simplement là. Les objets sont dans l'espace, ils vont et viennent. Les sons sont dans l'espace, ils vont et viennent. Et le silence, si on essaye de décrire ce qu'est le silence, c'est quand les sons s'arrêtent.

Et le Bouddha, quand les gens viennent lui demander ce qu'est le *Nibbāna*, il a cette réponse : « C'est quand tout le reste s'arrête. »

La façon de connaître ça par soi-même, c'est de venir se poser et de regarder, de venir écouter les sons, d'écouter les sons et d'attendre que les sons s'arrêtent. Connaître par soi-même ce qui se passe quand tout le monde s'arrête. Et là on peut dire : « Ah, je sais ce que c'est le silence. »

Cette pratique consiste donc à venir se poser dans un endroit, ici et maintenant, et d'observer la nature de l'expérience, avec toutes ces clés, toutes ces grilles de lecture que le Bouddha nous donne : les six portes des sens, les cinq agrégats, les quatre fondements de l'attention, les cinq obstacles à la concentration, les sept facteurs d'éveil, les quatre nobles vérités... Ce sont toutes des grilles de lecture qu'on peut utiliser pour venir se placer à un endroit où on peut commencer à se dégager de notre enchevêtrement avec le monde. Avec un pas de recul, on a un peu de perspective, un champ de vision un peu plus élargi. On n'est plus perdu dans les détails du tableau, on commence à avoir une vue d'ensemble. Et puis après on se rend compte qu'on peut faire un pas de recul de plus, et le tableau s'agrandit. La vision d'ensemble inclut davantage de choses et à chaque fois on fait un pas de plus, on recule. Chaque fois qu'on réalise la position où on est, c'est encore une position à laquelle on tient. Est-ce qu'on peut lâcher prise de ça ? Comment est-ce qu'on lâche prise ? Simplement en s'immobilisant encore davantage. On regarde comme dans l'histoire de la nonne qui disait que tout est lumineux. Il voulait l'aider à voir que même ça, c'est encore quelque chose auquel elle s'accrochait. Ainsi dans cette pratique, on apprend à prendre la mesure de cet attachement qu'on développe comme

mode de fonctionnement par rapport à notre expérience, par rapport au monde.

Le lâcher-prise, ce n'est pas facile. Quand on commence à lâcher prise, on lâche prise de certaines choses en s'accrochant à d'autres. Cela fait partie de cette voie, et le Bouddha en parle ainsi : « Apprenez à lâcher prise du monde matériel en cultivant le plaisir du renoncement, le plaisir de la méditation. » On commence à développer ce refuge intérieur. Il nous sert de refuge car on s'y sent en sécurité. C'est la caractéristique d'un refuge. On s'y sent bien, on s'y sent en sécurité. À partir de là, on peut lâcher prise et on peut aussi s'en passer.

Mais dans la voie qui mène à la libération, il arrive un moment où même de ce bonheur-là, il nous faut lâcher prise. Donc lâcher prise de tout. Absolument tout ! On ne peut pas le concevoir. On a tellement l'habitude de fonctionner en terme d'attachement, de s'accrocher à quelque chose – n'importe quoi, si c'est quelque chose de bien, tant mieux, si c'est quelque chose de pas terrible c'est mieux que rien – qu'on peut avoir cette attitude dans le cœur quand on commence à lâcher prise, quand on essaye de se poser juste là avec cette sensation un petit peu rasoir de la respiration qui n'est pas très intéressante et que tout d'un coup une idée nous passe par la tête, beaucoup plus stimulante, beaucoup plus intéressante, et hop on la suit. Puis on se dit : « Mais attends, reviens là. » Et on lâche prise de quelque chose qui faisait envie pour revenir à quelque chose de neutre. Il faut faire le deuil du rapport à cette chose qui promettait de nous satisfaire

Ajahn Sumedho, parlait parfois de cette conscience comme d'un poisson dans l'eau, dans un aquarium ou dans l'océan. Le poisson voit toutes sortes de choses, il voit les autres poissons autour de lui, il voit les rochers, les algues. Mais le poisson a toutes les peines du monde à voir l'eau dans laquelle il est. Et pourtant, c'est la première chose qui est tout contre son œil, la première chose qui est là. Il regarde toujours au-delà de l'eau, les objets dans l'eau. Ajahn Chah disait :

« Cet endroit où on se pose, ce refuge de la conscience, c'est comme le pas de la porte. On rentre, on sort, on est tout le temps en train d'aller quelque part, de revenir de quelque part. Mais l'endroit où l'on passe le plus souvent c'est le pas de la porte et pourtant on ne s'arrête jamais pour lui accorder notre attention. »

Dans cette exploration de l'expérience du monde, il est très utile d'utiliser des questions comme approche. Se poser des questions ouvre la pensée, ouvre le cœur, nous ouvre à l'inconnu. Cette conscience qu'on essaie de découvrir, c'est un peu de l'inconnu. On s'en fait des idées. On y pense, on doute, on est confus, on a l'impression de comprendre un peu et après on n'est plus trop sûr. Et de maintenir une ouverture, de dire : « Moi je ne sais pas, mais est-ce que je peux la connaître, est-ce que je peux la reconnaître ? » On se rend compte qu'il y a toutes ces idées qu'on se fait au niveau de la conscience, au sujet de la conscience, tous ces savoirs qu'on peut acquérir en lisant, en pensant. Ils peuvent être utiles, ils peuvent nous guider dans la bonne direction. Mais finalement, il faut rappeler que la conscience, c'est la nature même au cœur de toute expérience. Sans conscience, il n'y a pas d'expérience. Et par conséquent, comment est-ce qu'on apprend à la reconnaître ?

Si le Bouddha dit qu'on a l'habitude de fonctionner en s'attachant aux choses, il faut apprendre à lâcher prise petit à petit. Au début on n'aime pas lâcher prise, il faut apprendre à lâcher prise. On apprend à lâcher prise, on lâche prise un peu, et on commence à se sentir plus léger. On lâche prise davantage. La liberté qu'on découvre, grandit. Et on découvre la libération complète quand on apprend à lâcher prise de tout.

N'allez pas chercher à mettre des mots là-dessus. Ça ne tient pas. Ce n'est pas quelque chose sur lequel on peut mettre des mots. Pourtant, ce n'est pas du nihilisme, ce n'est pas « rien ». Mais ce n'est pas une chose. La voie qui mène à la découverte de cette conscience sans objet, c'est d'apprendre à lâcher prise des objets, de tous les objets. C'est là que nous guide cet enseignement du Bouddha.

Mais il y a quand même ce corps, il faut le nourrir...

## Session du soir – Questions/réponses

C'est intéressant, après s'être un petit peu installé dans la routine des trois premiers jours, de regarder comment va cet esprit, comment va la pratique.

Si vous revenez ici et que vous avez l'impression de ne faire que piquer du nez, restez à l'extérieur et marchez, arpentez votre chemin de méditation. Le mouvement aide à rester éveillé, à cultiver un peu cette présence attentive. On vous fournit un horaire, qu'on suit généralement, et cette période de l'après-midi, utilisez-la un petit peu pour explorer ce qui fonctionne le mieux pour vous.

*Question : Est-ce qu'on peut – c'est juste une question pratique, une suggestion –, peut-être faire un petit peu dix minutes de silence avant ou après la causerie du soir.*

*Réponse :* Évidemment que c'est possible, et peut-être que ça se fera. Mais, juste pour rappeler, il n'y a pas d'horaire parfait. Il n'y a pas de retraite parfaite.

Quel que soit le scénario qui nous soit proposé, la tête va toujours nous raconter: ce serait peut-être mieux autrement. On verra comment ça se passe. Mais, il faudrait peut-être avoir l'opportunité que les choses soient telles qu'elles sont, pour les accepter telles qu'elles sont.

Et puis observer ces idées, ces suggestions, ces changements, qui nous passent par la tête et qui peuvent être de bons changements, mais c'est une bonne occasion de lâcher prise.

Une autre question était du registre de la conscience, qu'on a exploré un petit peu plus tôt dans la journée.

*Question : Est-ce que la conscience est toujours présente pendant le sommeil ?*

*Réponse* : Familiarisez-vous avec la conscience, développez la sensibilité pour commencer à y prendre refuge puis vous pourrez répondre à cette question par vous-même.

Mais remarquez comment, pendant le sommeil, il y a des phases de rêve et il y a des phases sans rêve. Et les rêves, des fois on se réveille, on s'en souvient. Pourquoi ? Parce qu'il y a de la conscience. Et dans les phases sans rêve, on ne remarque pas forcément cette conscience, parce qu'il n'y a pas d'objet, il n'y a pas de stimulation sensorielle, même au niveau des rêves.

C'est un petit peu comme de remarquer le bruit, on y arrive assez facilement. Remarquer le silence, il faut s'entraîner.

Un jour j'étais en visite, on faisait la tournée des monastères en Europe, avec mon précepteur Ajahn Liem et Ajahn Anek, un autre disciple d'Ajahn Chah, qui est devenu moine la même année que Ajahn Sumedho.

On était dans le centre de l'Angleterre, à rendre visite à Ajahn Khemadhammo, qui a un petit ermitage là-bas. Et puis, à un kilomètre peut-être, pas tout à fait un kilomètre du monastère, il y a une petite maison dans laquelle vit une nonne Thaïlandaise, qui est là la plupart du temps, et de temps en temps elle rentre en Thaïlande. Et, pendant notre visite, elle était rentrée en Thaïlande, donc on a pu utiliser la maison.

On y était à cinq, les deux maîtres, et trois moines plus jeunes, dont l'abbé de Wat Pah Nanachat, Ajahn Kevali, qui est un ami. Donc, l'après-midi, Ajahn Kevali et moi, on se retrouve dans la petite cuisine, on fait bouillir de l'eau, histoire de bavarder ensemble, discuter un petit peu, comment ça va dans son monastère, quelles nouvelles, etc. Et puis, tout d'un coup, il y a Ajahn Anek, qui débarque, comme ça, dans la cuisine. On ne sait pas trop quoi faire, on était assis à table, et en Thaïlande, le rapport au maître est assez formel.

Donc il vient, tout de suite, on se lève de nos chaises, et il fait non non, asseyez-vous, asseyez-vous. On fait ça à l'occidentale, ici. D'abord, on s'assoit un petit peu timidement, on lui sert un thé, puis

on se tait, en attendant de voir s'il veut prendre le thé en silence, ou nous raconter quelque chose.

Puis il nous regarde, et nous fait : « Vous savez, quand on dort, il y a cette lumière. Et puis, petit à petit, la lumière commence tout doucement à se rétrécir, très lentement, de plus en plus, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une petite pointe lumineuse, comme sur le bout d'une épingle. Puis, juste au moment où on croyait que ça allait s'éteindre, elle commence à grandir de nouveau. Et quand elle arrive à une certaine taille, on se réveille. » J'étais là et me disait : « Mais qu'est-ce que c'est cette histoire. » Je croyais qu'il allait me parler de *nimitta*, de *kaṣiṇa*, d'un truc de ce style.

C'était vraiment intéressant son histoire. Elle dit que quand on se couche pour dormir, cette lumière disparaît, en fait, il parle de toute la nuit. Et puis cette lumière recommence, et à un certain moment, on se réveille.

J'ai trouvé ça génial qu'il ait partagé cette histoire de façon complètement ordinaire. Il nous la sert comme une friandise, en quelque sorte, un encouragement. Quand on arrive à vraiment avoir suffisamment de tranquillité, de subtilité dans cette présence, on va remarquer des choses qui d'habitude ne sont pas perceptibles. Donc, à chacun d'entre nous de relever ce défi.

*Question : Comment faire quand on partage la chambre avec quelqu'un qui ronfle ? Comment lâcher prise et réussir à dormir ?*

*Réponse :* Comment lâcher prise ? Je peux expliquer un petit peu, mais ça ne veut pas forcément dire que vous allez réussir à dormir. Pour lâcher prise, utilisez un petit peu ce qu'on fait ici. On se pose, on apprend ce centrage, on se rappelle ce centrage de présence ici et maintenant avec le corps.

Remarquez, si vous avez des boules quies, utilisez-les. Même avec ça, parfois, ça transparaît quand même, on entend suffisamment pour se sentir dérangé et puis se dire, mais je n'arriverai pas à dormir avec ça. Ça, c'est la réaction au bruit.

De la même manière qu'on peut être assis ici, au début, on est à l'aise, on est détendu, on est confortable, mais au bout d'un moment, ça commence à tirer, ça commence à faire un petit peu mal. Et si on ne bouge pas, cette douleur peut augmenter, on a l'impression qu'on ne va pas pouvoir supporter. C'est la même chose avec ces bruits, les ronflements, les bruits d'escalier.

Revenir ici, au centre, et puis s'ouvrir. Vous êtes allongé sur le côté, vous essayez de dormir, mettez quand même un petit peu de protection, des boules quies, puis après, vous entendrez probablement quand même quelque chose. Et l'exercice, pour lâcher prise, plutôt que de s'agripper à ça, plutôt que de se dire, mais pourvu que ça s'arrête, de s'ouvrir et de se dire, ici et maintenant, le bruit, il est comme ça.

S'ouvrir, mais pas seulement à accepter le bruit, le son qu'il peut y avoir. Dans cette ouverture, faire une place aussi à la réaction que ça suscite en nous. Les pensées, de ne pas pouvoir dormir de la nuit, demain ces assises, je vais faire que dormir, au moins dans la chapelle il n'y a personnes qui ronfle. On a toutes sortes d'histoires qui nous passent par la tête dans ce genre de circonstance, on n'a rien d'autre à faire, et on a toute la nuit devant nous, on se fait des films.

Donc entendre le bruit, puis remarquer le silence. Dans un ronflement, ça ne ronfle pas en continu, c'est par vagues, et puis après il y a les cycles, d'habitude les gens qui ronflent, ça commence tout doucement, comme un chat qui ronronne, c'est joli à ce niveau-là, si ça s'arrêtait là. Mais il faut s'arrêter pour le remarquer, sinon d'entendre le petit ronronnement, on se dit tout de suite que ça va être horrible, en fait c'est pas mal ça. Après ça commence, avec un peu plus d'intensité, puis les gens tout d'un coup ronflent, et puis c'est comme s'ils s'étouffaient, ils arrêtent de respirer, ça fait un gros bruit, et puis tout d'un coup c'est silencieux.

Et puis après ça s'arrête, et il y a une petite pause, et là on se dit, moi j'aimerais bien m'endormir juste là, comme ça quand il recommence je ne suis plus là. Regardez le film qui se fait dans la tête, parce que finalement c'est assez amusant.

Et puis si on s'attache moins à cette idée d'à tout prix dormir, parce qu'il faut que je dorme, c'est aussi une idée qu'on se fait. C'est vrai que c'est bien d'être reposé, de pouvoir dormir, de se lever le matin pour se sentir rafraîchi. Mais vous seriez surpris de ce qu'on est capable d'endurer, de ce qu'on est capable de faire. Et le reste de la journée, ce n'est pas vraiment éprouvant, on ne fait pas de gros travaux, on ne court pas dans tous les sens.

Donc dans ce projet observer le monde comme il est, puis s'ouvrir à la réalité de ce que c'est, ce changement, cette impermanence, et prendre conscience des réactions que ça suscite en nous, qu'on ne choisit pas. On peut cultiver cette ouverture, cet espace.

Donc quand on est assis là, et que la position commence à être inconfortable, à faire mal, la réaction est une contraction, une espèce de résistance à la douleur. On s'ouvre. Quelqu'un me disait cet après-midi, pendant l'entrevue, juste de se rappeler ce que disait Ajahn Sumedho : « La conscience n'est pas dans le corps, le corps est dans la conscience », ça ouvre. Et puis tout d'un coup cette douleur, elle est la même, mais elle est dans un espace plus grand.

Elle prend moins d'importance. On se retrouve à réussir à la tolérer. Donc c'est le même exercice avec le voisin qui ronfle.

*Question : Une question pratique. On m'a demandé si je pourrais utiliser le micro pour les chants.*

*Réponse :* Je vous avoue que c'est un petit peu compliqué, parce qu'en vivant avec Ajahn Sumedho, je ne pratique plus beaucoup les chants, Je n'ai pas entièrement confiance que je puisse les mener sans le livre. Alors entre le livre et le micro, et puis se prosterner, ça va faire des dégâts. Mais ce qui m'amusait, c'est que dans la requête, la personne qui me le demandait me disait, parce que la personne à côté de moi, chante fort et chante faux.

La vie au monastère, c'est comme ça tous les jours. J'ai été parfois dans les monastères à Bangkok, qui sont un petit peu des experts des cérémonies, et tous les moines là-bas, sont des chanteurs absolument

extraordinaires, et quand ils se réunissent pour faire les chants du matin, les chants du soir, c'est puissant, c'est beau, ça vous transporte. Quand je suis arrivé à Wat Pah Nanachat, le moine qui menait les chants, chantait faux dans le micro. Ça ne te donne pas envie de chanter ! Alors je passais mon temps à me dire, quand est-ce qu'il part ? Quand est-ce que quelqu'un d'autre va prendre la relève ? Pourquoi est-ce que l'abbé ne donne pas ce micro à quelqu'un qui a une bonne voix ?

Je suis arrivé à Amaravati, et de temps en temps on se joint à certaines des cérémonies, et on fait les chants, et je me rends compte que Ajahn Amaro a une bonne voix. Mais il y a deux moines qui sont très proches de lui. L'un chante très faux et l'autre quand il chante, commence à un certain niveau, à une certaine note, et puis après, ça s'affaisse, et ça devient de plus en plus grave. Et Ajahn Amaro, comme tout le monde, il est sensible aux gens autour de lui, donc il chante, et puis tout d'un coup ça descend.

Et chaque fois qu'il recommence, après il repart, il fait « *Yo So* », et puis il finit à peu près à « *Araham...* », et après il recommence, il reprend *Namo Tassa*, et ça redescend. Chaque fois qu'il recommence, il relève la barre, et ça redescend. Donc ça, c'est *dukkha* du chant.

Bienvenue au club.

Dans les chants du matin, c'est dommage qu'on n'ait pas une bonne traduction française avec une bonne musicalité pour aller avec, parce que les chants du matin sont particulièrement bons, ils sont truffés de réflexions. Et quant à la description de ce qu'est *dukkha*, cette séquence classique, la naissance, est *dukkha*, la souffrance, le vieillissement, la maladie, la mort, d'être associé à ce qu'on n'aime pas, d'être séparé de ce qu'on aime, et de ne pas obtenir ce qu'on veut.

Donc, dans ce genre de circonstances, quand les choses ne vont pas comme on veut, c'est du bon *Dhamma*, ça.

J'écoute beaucoup d'audio sur Internet, essentiellement des enseignements des enseignants du Theravada. J'aimerais savoir s'il y a des enseignants, des enseignements d' Ajahn Sumedho qui ont été traduits en français, en système audio mais je ne crois pas. Il y a un

de mes confrères à Amaravati qui a créé un site qui s'appelle sanghadelaforêt.org. Il a commencé un petit peu à mettre quelques enseignements en français. Ceux qu'il a sous la main, sinon il fournit tous les liens vers des sites comme celui du Refuge, et puis d'autres sites français, pour essayer de créer un répertoire d'enseignements français. Parce que sur le site d'Amaravati, les gens qui sont purement francophones, n'ont pas accès en français, ils doivent naviguer sur les sites en anglais d'abord pour trouver les enseignements en français. Aujourd'hui, il n'y a pas de traduction audio qui ait été faite en français.

*Question : Comment différencier le son du silence d'un acouphène ?*

*Réponse : C'est une bonne question, ça !*

Dans une des retraites qu'Ajahn Sumedho a enseignée quand on était encore en Thaïlande, quelqu'un lui a posé une question sur le son du silence, puis comme c'est un des outils avec lesquels il a beaucoup travaillé, ça lui fait plaisir d'en parler. Lui, il a une façon de décrire le son du silence comme si c'était une espèce de vibration. Il appelle ça parfois une vibration cosmique. Des fois, il la décrit comme une vibration très aiguë. Quand il parle de vibration cosmique, moi ça ne me parle pas. Mais quand il parle de vibration aiguë, ça je le reconnais, parce qu'un acouphène, je peux l'entendre. Et pourtant, il dit que ce n'est pas un acouphène. Mais à défaut d'un meilleur choix de mots pour décrire ça, c'est ce qu'il arrive à faire.

Puis un jour, je vide la boîte de toutes les questions qu'il y avait dedans, on rentre là où on restait et je commence à lui lire les questions. Et quelqu'un lui avait pondu une dissertation sur l'acouphène, un bonhomme dont la profession était dans le monde auditif et audio, et qui faisait la leçon à Ajahn Sumedho en lui disant poliment, qu'il racontait n'importe quoi. Et je vois qu'à côté de moi, il était vraiment mécontent Il me dit, tu peux mettre cette question dans la poubelle, il ne sait pas pourquoi il parle !

Je ne peux pas répondre à cette question de la façon dont Ajahn Sumedho y répondrait parce que je ne travaille pas avec le son du silence de la même manière que lui. J'aime beaucoup le silence, j'aime beaucoup écouter. Et, quand j'essaye d'entendre ce son du silence, ce que j'entends, ce sont les acouphènes. Et, ce n'est pas ça dont il nous parle.

Le silence, on l'utilise comme une métaphore au même titre que l'espace. Quand on se rappelle, la conscience n'est pas dans le corps, le corps est dans la conscience, ça nous ouvre. Et pourtant la conscience n'est pas quelque chose qui est d'une nature qualifiable en termes d'espace. Donc ça nous donne une indication, ça nous donne une piste.

Mais on ne peut pas concevoir cette conscience. L'espace, en général, on le décrit en fonction des limites qu'on lui impose ou des objets qu'il y a dans l'espace. L'espace lui-même, sans référence, comment on le décrit ? On peut seulement le visualiser quand on y met quelque chose, une référence.

Le silence, c'est pareil. Donc ce son du silence, c'est vraiment une métaphore. J'en ai discuté avec Ajahn Sumedho quand je lui parle de comment j'utilise l'écoute.

Vous avez remarqué quand on se balade avec un ami, avec un enfant, qu'on est dans la nature, qu'on entend un chant d'oiseau, et on fait à l'autre : « T'entends ça ? » Qu'est-ce qu'il fait l'autre ? Il se tait, il s'arrête. Il est attentif. On peut donner un indice, on dit « cet oiseau a un son aigu » pour un petit peu diriger l'attention. Mais avant que la personne n'entende ce à quoi on fait référence, il faut qu'elle s'arrête, qu'elle se taise. Donc des fois, j'utilise ça dans la pratique.

Quand je suis assis ici, et que ça bavarde beaucoup à l'intérieur, je m'arrête et je me pose la question : « Est-ce que tu m'entends ? » Et puis il y a un truc qui s'arrête et qui se tait à l'intérieur. Après le bavardage reprend.

Mais d'utiliser cette écoute, de pratiquer cette écoute, ça nous aide à nous arrêter et à nous mettre en harmonie avec le silence. Parce que c'est le silence qui va nous permettre d'entendre quelque chose.

Quand on s'arrête, qu'on écoute et qu'on entend l'acouphène, on peut aussi l'accepter comme un son qui est là, qu'on n'entend pas tout le temps. Dès que notre attention part ailleurs, l'acouphène, on ne l'entend plus. On ne prête plus attention et il disparaît. Le cerveau a parfois un moyen de le filtrer.

Donc remarquez avec cette écoute l'ouverture que ça génère. Et puis à force d'écouter comme ça et de remarquer ce silence dans l'exercice que propose Ajahn Sumedho, il propose de penser intentionnellement. Donc il peut y avoir un brouhaha environnant, mais on choisit très clairement de formuler une petite phrase avec peu de mots. Et le but de l'exercice c'est vraiment d'apprendre à distinguer le son du silence. Avant un mot, après un mot, qu'est-ce qu'il y a ? Au début on n'a pas l'habitude de remarquer le silence, on se dit est-ce qu'il y a quelque chose ? Et puis on prête attention, on commence à remarquer avant que la première pensée dans la phrase « je suis humain » avant que la pensée « je » apparaisse, juste avant qu'elle apparaisse, il n'y a pas de pensée. Il y a un vide, on appelle ça le silence, dans ce cas-là, vu que « je » c'est un son et si on pense, si on forme le nom de la tête, sans prononcer ces mots à haute voix, c'est aussi une espèce de bruit intérieur, de pensée. Donc on commence à distinguer la pensée et l'absence de pensée, le bruit et l'absence de bruit. On commence à le remarquer ce silence, ce paisible silence.

Quand le voisin ronfle, on apprécie le silence tout d'un coup, on le remarque. Donc ici, il s'agit de s'entraîner à le remarquer dans des circonstances ordinaires. Et puis à mesure qu'on prête attention au silence, on le remarque de plus en plus. On examine la nature de ce silence. Ce silence, qu'est-ce que c'est ? C'est l'absence de bruit, l'absence de son, de mot. C'est ce qui se passe quand les sons cessent, quand les pensées cessent. Les pensées et les sons sont créés, ils apparaissent, ils cessent.

Ce qu'on appelle le silence, ce n'est pas quelque chose qui est créé, c'est le décor, en quelque sorte. On ne crée pas le silence, on le remarque quand le bruit, quand les pensées s'arrêtent. S'il n'est pas

créé, il ne disparaît pas non plus. Ce qui ne naît pas ne peut pas mourir.

Comment on fait pour le remarquer, en continu, tout le temps, s'il est tout le temps-là, ce silence ? On se rend compte que ça a à faire avec la façon dont on s'ouvre et ce à quoi on prête attention. On peut être dans un environnement, quand on s'entraîne vraiment à remarquer ce silence, on ne le remarque plus seulement entre les bruits, avant les bruits et après les bruits mais on se rend compte qu'il est constamment là. Les bruits, les sons apparaissent et disparaissent dans le silence. Mais le silence ne disparaît pas pour autant. Au début on s'accroche aux paroles, après on apprend à lâcher prise des paroles, à remarquer que quand les paroles s'en vont, il y a du silence.

Et on apprend à tenir ce silence dans l'attention, à le reconnaître.

Et cette façon de tenir ce silence, la main ouverte plutôt que la main fermée quand on s'accroche à quelque chose, ça permet à ces sons de venir et de passer. Et on sait qu'ils passent, on sait qu'ils sont impermanents. Et c'est après à quoi on prête attention, ce silence. C'est avec le silence qu'on se met en harmonie. Et le bruit ne fait pas disparaître le silence. D'habitude le bruit nous distrait et on ne remarque plus que le bruit, plus le silence qui est constamment là. En discutant avec Luang Por, j'ai l'impression que c'est de ça dont il parle.

On était une fois en Thaïlande et on était invités chez un monsieur pour le repas. La voiture se gare et en sortant de la voiture il y avait un marteau-piqueur à l'œuvre sur le trottoir à côté. Il s'arrête, il se retourne, me regarde, et me dit : « Tu l'entends le son du silence là, malgré le marteau-piqueur ? »

*Question : Comment les conditions karmiques conditionnent la conscience ?*

*Réponse :* J'imagine que c'est un extrait de « Au-delà de la mort. La Voie de l'attention » d'Ajahn Sumedho. Il doit s'agir de la conscience sensorielle. Parce que la conscience pure ne peut pas être

conditionnée. Elle ne l'est pas. Les conditions karmiques, qu'est-ce qu'on entend par conditions karmiques ? Le corps, c'est une condition karmique. Et en fonction de comment il se trouve ce corps, si les organes des sens fonctionnent bien, ça conditionne l'expérience de la conscience sensorielle en fonction de ces organes.

Avec l'âge, la vue baisse. La vue, c'est une condition karmique. On va commencer à utiliser les lunettes. Et puis, Ajahn Sumedho a des appareils auditifs. S'il ne porte pas ses appareils auditifs et que les gens lui parlent avec un volume de voix moyen, il les regarde, il entend quelque chose, mais il n'entend pas ce qu'ils disent et il hoche gentiment la tête. La plupart du temps, il s'en tire comme ça. De temps en temps, ça ne le fait pas. Donc ses organes des sens sont des conditions karmiques.

Pour explorer un petit peu cette relation entre la conscience sensorielle, comment on en fait l'expérience au niveau sensoriel, et puis ramener ça à cette conscience toute simple, la conscience d'être, le Bouddha, nous parle de ces trois conditions qui doivent être présentes, ces trois choses qui doivent être présentes pour qu'un contact sensoriel se fasse. Il y a un objet, il y a l'organe, et puis la conscience, et puis tous les trois sont présents. Il y a alors un contact, visuel par exemple.

Ajahn Dune dont vous avez probablement entendu parler, j'ai vu qu'il y a quelques livres à l'arrière, il y en a un ou deux avec ses enseignements. Ajahn Dune a une très belle façon de parler des quatre nobles vérités. Comme d'habitude, la première c'est la souffrance, la deuxième c'est la cause, le désir. La troisième c'est la cessation de la souffrance, et la quatrième c'est la voie.

Et lui, dans son raisonnement, il inverse les deux premiers. Il commence avec une description de ce qui se passe en fait. Il dit : « Quand on projette, quand on se projette dans le monde, c'est la cause. » Et le résultat de cette projection, c'est la souffrance. Et puis après il inverse les deux suivants. La voie, il la décrit comme ça : « Quand la conscience se connaît elle-même, c'est la voie. » Et la

cessation, c'est le résultat de la conscience qui se reconnaît elle-même.

Quand on est en train d'explorer ces sens et comment ils fonctionnent, on regarde quelque chose là, vous me regardez, et puis par défaut d'habitude on se projette, quand on regarde les gens on se projette. On explore les détails de ce qui se présente à la vue. L'attention va s'intéresser aux détails de l'image. Maintenant si vous continuez à regarder ce que vous regardez, et que vous amenez l'attention au niveau de l'œil, du globe oculaire, vous pouvez cligner un petit peu les yeux, la sensation des paupières vous indique où il est cet œil. Vous amenez l'attention là. L'œil, il voit toujours, mais tout d'un coup, comme l'attention est là, on ne s'intéresse plus aux détails du tableau. Et donc dans l'exercice, ce qui se pratique c'est un retrait.

Et ce même processus de retrait, quand on va davantage à l'intérieur, on arrive à cette conscience. La conscience qui reçoit ce contact visuel, qu'il connaît. On décrit cette conscience comme étant la conscience visuelle, si c'est par la vue.

Mais quand on commence à pratiquer, puis à développer ce centrage, ici et maintenant, on reste avec la respiration ou avec des sensations dans le corps, l'attention se pose là. Elle s'installe, elle se met à l'aise, elle commence à se pacifier. Il y a un processus de retrait, de recueillement. C'est comme si l'attention était éparpillée dans tous les sens, et puis petit à petit, on la recueille, on la ramène ici. Puis quand elle est recueillie et qu'elle se pose là, on est centré. Si on ouvre les yeux, on voit encore. Les oreilles, elles entendent. Si ce sont des odeurs, on sent des odeurs. Le corps, il est sensible le corps. Je passe le goût car d'habitude on ne mange pas en méditant, mais ça peut arriver. Les sens opèrent encore. Mais parce qu'on s'est recueilli, et que l'attention elle est ici au centre, on n'est plus en train de se projeter.

L'expérience, c'est une expérience d'une réception de toutes ces informations sensorielles, mais ici. Et ça devient assez évident, assez clair, que les yeux peuvent être ici, et puis ce qu'ils voient, on imagine

que c'est là dehors, mais c'est parce qu'on projette l'attention vers ce qu'on voit. On se projette dans le monde, on se projette vers la direction d'où on entend venir les sons pour essayer de comprendre ce qui se passe, parce qu'on s'y intéresse. De la même manière que quand on est centré, puis que tout d'un coup le genou commence à faire mal, on peut sentir une espèce d'attraction. Le volume est suffisamment fort pour que tout d'un coup ça attire l'attention. On peut la ramener là. Puis faire l'expérience d'une douleur au genou, on peut la ressentir en projetant l'attention au niveau du genou. Puis on peut refaire l'expérience en restant ici. Mais l'expérience n'est pas la même.

Donc chaque fois qu'on revient à ce centre, c'est rappeler cette capacité à connaître ce qu'on appelle la conscience. Et puis de temps en temps ramener à l'esprit cette question de qu'est-ce que c'est cette conscience, si elle n'est pas dans le corps, mais que le corps est dans la conscience. Les expériences sont dans la conscience. Puis petit à petit venir connaître cette conscience pour ce qu'elle est tout simplement, c'est une capacité à connaître. Et puis plus on apprend à reconnaître cette conscience, plus la question de où elle se trouve et quelle taille elle fait commence à perdre de son importance, parce qu'on se rend compte que ça n'a rien à voir. On se pose la mauvaise question. Ce qu'on connaît, on peut seulement le connaître ici et maintenant.

Elle ne fonctionne pas ailleurs, cette conscience, elle n'est nulle part ailleurs. Elle n'est pas dans le passé. Le passé c'est un souvenir. Et le souvenir, il vient à l'esprit ici et maintenant dans le présent. Si on imagine être conscient dans le futur, c'est une image dans le présent., une pensée dans le présent.

Donc de constamment revenir ici et maintenant, et puis se rappeler plutôt que j'ai mal, je respire, je suis concentré, je suis distrait. On modifie le point de vue pour que ce ne soit plus personnel, et puis c'est : le corps il est comme ça. C'est une expérience dans la conscience. La conscience est capable de connaître le corps tel qu'il est maintenant. Mais la conscience n'est pas le corps. Quand il y a

une douleur qui apparaît, même raisonnement, plutôt que j'ai mal, c'est : tiens, une douleur c'est comme ça. Il y a un moment, elle n'existait pas, je ne la ressentais pas. Elle a surgi. En ce moment, elle est comme ça. Elle passe dans la conscience.

Nos souvenirs on peut aussi apprendre à changer le regard qu'on a sur eux, plutôt que « mes » souvenirs, « mon » enfance, « mon » passé, « mes » expériences. Ce sont des souvenirs qu'on définit comme l'enfance. Un souvenir de notre enfance, c'est ici et maintenant qu'on se le rappelle.

De la même manière qu'on opère un certain retrait quand on cesse de se projeter, de projeter l'attention vers ce qu'on voit et qu'on revient vers le corps qui voit, on peut arrêter de se projeter dans les souvenirs pour créer un passé, se projeter dans le futur, puis revenir à cette conscience. Et au niveau de la conscience, du coup, le souvenir de notre enfance, ce n'est plus un souvenir, c'est un événement dans le présent. Et le fait que ce soit un souvenir au sujet de notre enfance, un bon souvenir ou un mauvais souvenir, les caractéristiques du souvenir perdent de leur importance. De la même manière que les caractéristiques de ce qu'on peut observer perdent de leur importance quand on opère un retrait et qu'on revient ici. L'œil, il voit encore mais on s'intéresse moins à ce qu'il y a dans le tableau. Et petit à petit, on se rend compte que ce qui nous permet de rester là, ce qui nous aide à maintenir cette présence, c'est d'apprendre à se désintéresser de tous les détails du monde. Ça ne veut pas dire qu'on ne les remarque plus. Si c'est nécessaire d'interagir, on peut interagir. Mais on interagit à partir d'un point d'équilibre, à partir d'un point neutre, qui ne prend pas forcément partie dans le monde, en fonction des caractéristiques du monde, en fonction des réactions à ce qui est agréable, désagréable, ce qu'on aime, ce qu'on n'aime pas, ce qu'on veut ou ce qu'on ne veut pas. Ce processus de libération se fait à mesure qu'on lâche prise de cet intérêt, cette fascination pour les détails du monde.

Il y a une ou deux histoires dans les *sutta* où le Bouddha rencontre un de ses disciples et lui demande comment va sa pratique. Le

disciple lui répond : « Tout ce que je vois, tout ce que je ressens, je le ressens en termes d'impermanence, d'insatisfaction et de non-soi. » Le Bouddha hoche la tête et dit c'est bien, tu seras bientôt libre. Et donc à mesure que les choses changent, que le corps change, et que ces conditions karmiques qui conditionnent l'expérience consciente, sensorielle, changent, si on s'entraîne à revenir à la conscience, quand les yeux commencent à ne plus bien voir, ce n'est pas bien grave, c'est la nature des yeux que de voir bien au début et après moins. Quand l'ouïe baisse, ce n'est pas bien grave, le corps suit sa nature, il vieillit.

Ajahn Sumedho est vraiment quelqu'un de remarquable à observer vivre. Il a la dégénérescence maculaire dans les yeux, donc la vision centrale au niveau de l'œil droit il ne l'a plus, parce que quand il a commencé à avoir la dégénérescence maculaire à ce niveau-là, le seul traitement qu'ils avaient, c'est le traitement laser, pour stopper le processus. Et puis du coup, ça grille la rétine à cet endroit-là. Donc quand il regarde quelqu'un et qu'il ferme l'œil gauche, il n'a plus de tête. Il dit que c'est très commode pour couper la tête aux gens. Et puis quelques années plus tard, c'est l'œil gauche qui s'y est mis. Et entre les deux, ils ont trouvé un traitement. Donc toutes les six à huit semaines, il se fait injecter une solution dans l'œil. Alors au début, il adorait ça, parce que les gens lui demandaient : « Mais il plante une aiguille dans le globe oculaire ? Ça paraît horrible quand même. »

Puis bon, maintenant, il s'est habitué et ça ne fait pas mal, ils mettent des anesthésiants. C'est devenu la routine. Mais il perd la vue. Et parfois je le vois regarder quelque chose. Et il plisse les yeux. Il essaie de regarder un petit peu différemment. Il ne sait pas ce qu'il voit. Des fois, quand je lui parle, parce que je suis un tout petit peu trop loin, et puis que j'ai le volume juste pas au niveau, il me regarde comme ça. Et quand j'ai fini de parler, il ne bouge pas. Moi, j'attends une réponse. Et tout d'un coup, il se rend compte que j'attends une réponse alors il hoche la tête. Je lui dis : « Non, ce n'est pas la bonne

réponse. C'était un choix entre A et B. » Il me dit, alors de quoi tu me parles ? Mais son humeur ne change pas.

Il parle de la frustration. Il dit que c'est frustrant, un corps qui vieillit. Et puis après, il y a encore des histoires d'équilibre. Il a un petit peu d'œdème. Enfin, il avait beaucoup d'œdème au pied, d'un côté plus que de l'autre. Et puis finalement, de nouveau, ils ont trouvé un traitement de bonne qualité pour ça. Mais il a quand même un petit peu d'œdème dans la plante des pieds. Et du coup, sa perception, sa sensibilité du sol, n'est pas normale. Il a l'impression de marcher sur des éponges. Et ce n'est pas stable, les éponges. Il peut marcher en ligne droite sans trop de problèmes. Mais dès qu'il s'arrête, qu'il se tourne, l'équilibre n'est pas bon. Donc il devient très dépendant.

Et puis il dit que c'est frustrant de perdre son indépendance. Mais il le dit avec une telle tranquillité. Il n'exprime jamais la frustration. Il en parle. C'est la seule façon que j'ai de savoir que de temps en temps, il la ressent aussi. Mais il a vraiment une égalité d'âme, une égalité d'être. Parce qu'il regarde ce corps et il l'accepte entièrement comme il est. Il accepte que ce corps suive sa nature.

À ses quatre-vingts ans, on a fait un voyage en Inde. On est allé aux lieux saints du bouddhisme. Et on est allé, pendant une semaine, sur le lieu où le Bouddha est décédé. J'ai passé pas mal de temps dans sa chambre, car il avait déjà un petit peu perdu de sa mobilité. Le reste de l'équipe allait régulièrement plusieurs fois par jour méditer, sur le site, où il y a le temple. Je restais avec lui à l'hôtel.

On prenait le thé, on discutait. Puis il disait : « J'aimerais bien mourir ici. Mon maître, le Bouddha, est mort à quatre-vingts ans. Ce n'est pas une bonne façon de vivre plus vieux que son maître. » Moi, j'écoutais et j'essayais de m'ouvrir autant à l'accepter, l'accepter comme il est, de me dire qu'il avait peut-être bien envie de mourir comme ça. Puis aussi, j'essayais de m'amener suffisamment d'ouverture pour permettre à des réactions personnelles de faire surface sans forcément les suivre, sans essayer de les empêcher de faire surface non plus. Alors je lui disais, j'espère que ton souhait se réalise pour toi, pas pour moi. On a fait la semaine. Il me l'a dit

plusieurs fois. Et au bout de la semaine, on fait les valises et on repart en Thaïlande. Et je lui dis, ça ne s'est pas fait. Il me dit, non, ce n'est pas grave.

Passé un ou deux ans, et puis un jour, on est en train de discuter dans sa hutte. On discutait de pratique et de lâcher prise. Et de comment, le cœur de la pratique peut vraiment être décrit par ce lâcher prise. Si c'est tout ce qu'on retient de toutes les instructions qu'on a entendues, c'est le lâcher prise, c'est suffisant pour arriver au bout de la pratique.

Il me disait, oui, toutes les choses dont j'ai lâché prise, maintenant j'ai même lâché prise de l'envie de mourir. Ça, j'ai trouvé fin. Parce que la plupart d'entre nous, on essaye de se mettre en paix avec l'idée de mourir.

Alors lui, il a déjà dépassé ce stade, et il fait la paix avec l'envie de mourir, l'envie que ça s'arrête. L'idée d'accepter que ce corps, il a quatre-vingt-dix ans cette année, est de moins en moins commode, de moins en moins pratique, de plus en plus dépendant, et pourtant il n'a aucune négativité à ce sujet.

En Thaïlande les gens, à chaque anniversaire lui souhaitaient de vivre jusqu'à cent-vingt ans, et il disait : « Mais ce n'est pas une bénédiction ça ! Vraiment, d'accepter les choses comme elles sont, d'accepter ce corps comme il est, d'accepter ses conditions karmiques telles qu'elles sont, qu'on les comprenne ou qu'on ne les comprenne pas, c'est moins important que juste bien vouloir, bien accepter qu'elles soient telles qu'elles sont. »

Donc cette semaine, notre travail c'est notre entraînement, notre pratique, ce sont ces acceptations, et avec bienveillance dans les instructions de méditation, dont je vous parlais un peu hier, comment est-ce qu'on utilise la respiration comme objet de méditation, comment on développe cette relation à l'objet de méditation et les cinq facteurs qui développent la concentration. Toutes ces instructions sont correctes, elles sont justes, elles sont bénéfiques, gardez-les à l'esprit, et puis mettez-les en pratique dans le contexte de ce lâcher prise. Le but, c'est de lâcher prise, la détente, la

relaxation, pas au point de l'endormissement, mais avec attention, avec vigilance, de façon détendue.

On en parlait un petit peu tout à l'heure pendant la séance d'entrevue, mais cet apprentissage du lâcher prise, il passe inévitablement par l'attachement d'abord, reconnaître l'attachement. On ne peut pas lâcher prise si on ne reconnaît pas l'attachement d'abord. Donc au début, quand on reçoit nos premières instructions de méditation, on a peut-être la chance du débutant et on a de bonnes méditations. Mais très vite, on retombe sur notre mode de fonctionnement habituel, basé sur les souvenirs, les pensées, les concepts, les idées qu'on a acquises au sujet de la pratique. Et puis il arrive un moment où on doit apprendre à reconnaître que ces choses-là deviennent des obstacles. Si on ne les tient pas, si on ne les utilise pas de la bonne manière, ça devient des obstacles.

Pour ma part, quand je suis allé en Thaïlande, que je suis devenu moine, c'était dix ans après ma première visite au monastère en Thaïlande où j'ai passé presque un an et où j'ai vécu des expériences assez extraordinaires, dont un séjour dans la jungle à la frontière Birmane, dans un environnement vraiment spécial. On avait deux choses à faire dans la journée. C'était de prendre un repas le matin et de prendre le thé l'après-midi. Il n'y avait pas de programme.

Nous étions vraiment laissés à nous-mêmes. On était encouragés à utiliser cette occasion du mieux qu'on pouvait. Et puis ce qui en est sorti, c'étaient des expériences assez extraordinaires.

Après, je suis reparti. Je m'étais fixé neuf mois au monastère, deux mois de voyage en Inde, puis je suis rentré en Suisse. J'ai fait des études, j'ai travaillé quelques années, puis au bout de neuf ans, je me suis dit : « J'y retourne. » Donc je retourne au monastère, et je me dis que dix ans ont passé, et que je vais reprendre ça où je l'ai laissé. Et j'ai appliqué toutes les techniques, toutes les instructions que j'avais utilisées neuf ans, dix ans auparavant, qui avaient tellement bien marché et rien ne marchait.

Mais les instructions étaient justes. Le type de méditation, la méditation sur la bienveillance, sur la respiration, cultiver l'éveil,

manger suffisamment mais pas trop, faire beaucoup de méditation en marchant. Je m'en souvenais bien de la formule, et j'essayais de l'appliquer, mais ça ne passait pas. J'essayais plus fort, ça passait encore moins. Et puis est arrivé un moment où ça bloquait vraiment, ça bloquait, je le sentais comme des blocages physiques dans le corps. Donc je vais voir l'abbé, puis je lui dis : « Mais quand je médite, voilà ce que je sens. » Il me dit : « Eh bien, arrête de méditer ! » Ça, ça m'a surpris, je me suis dit, ce n'est pas ce qu'on est censé faire là. Mais manifestement, il avait raison, parce que ce que moi j'appelais méditer, manifestement, ça ne marchait pas. J'avais toutes ces idées de ce qu'était la méditation, de comment faire, étape numéro un, deux, trois, quatre, etc. Mais le résultat n'était pas correct. Il y avait tout qui bloquait. J'étais très frustré, j'étais fâché avec moi-même. Puis, la vie monastique continue, il y a les réunions du matin, les réunions du soir. Pendant la saison des pluies, il y a les réunions de l'après-midi aussi et pendant trois heures, je me retrouvais assis là.

Et cette fois, l'instruction avait changé, il me disait, bien tu ne médites pas. Donc je fais quoi ? Je ne sais pas. Alors je regardais les murs, il y avait une image d'Ajahn Mun d'un côté et d'Ajahn Chah de l'autre. Une belle statue du Bouddha debout comme ça, en bronze, moitié bronze, moitié doré. Il y avait un mur en briques rouges, je connaissais par cœur ce mur, avec ses alcôves, les fausses fleurs dans le vase. Et puis de temps en temps, je fermais les yeux. Mais de nouveau, je n'osais pas méditer, parce que chaque fois que j'essayais de méditer, c'était tout faux. Et je le sentais immédiatement, physiquement, c'était comme une barre au travers de la poitrine. Quand j'essayais de regarder la respiration, quand j'essayais de regarder plus loin les sensations de la respiration, même jusqu'au bout des doigts, vous savez quand on se tient bien droit comme ça, qu'on inspire profondément les épaules, elles montent et elles descendent. Vous pouvez suivre ce mouvement, descendre jusqu'au coude et suivre les épaules. Et puis le mouvement, de plus en plus subtilement, se transmet jusqu'au bout des doigts. Je m'étais entraîné à suivre ça jusqu'au bout des doigts, jusqu'au bout des pieds. Mais en

fait, partout où je posais mon attention, ça faisait mal. Parce que j'essayais trop fort, j'essayais de serrer ce truc tellement fort, pour en tirer quelque chose, et donc je n'y arrivais pas. Moins j'y arrivais, plus je serrais. Et littéralement, je pouvais poser l'attention quelque part, puis ça me faisait mal. Là où je posais l'attention, je me disais, c'est fou cette histoire-là.

Alors j'ai commencé à regarder ce qui se passait, puis je me suis dit : « Bon, quand je médite, qu'est-ce qui se passe ? Ceci cela. Pourquoi ? Parce que mes expériences du passé, parce que les instructions, donc mes idées sur la méditation, ne doivent pas être à jour. Et il faut que j'aie cherche plus loin. » Et en fait, petit à petit, ce que j'ai commencé à faire, plutôt que méditer, c'est que j'ai commencé à repérer les choses que je faisais qui ne marchaient pas. Parce que quand j'essayais, le résultat était complètement indésirable. Puis pourtant c'étaient des habitudes, j'avais vraiment de mauvaises habitudes. Donc il fallait repérer l'habitude quand elle déboulait sur scène.

Une instruction qui dit, vas-y, médite, tiens-toi droit, respire, focalise-toi ici, là. Il fallait aller repérer ces instructions habituelles, et dire, attends, attends. Puis se tenir immobile, là, au milieu, et parfois, tout ce que je pouvais faire, c'était me tenir tout silencieux, tout tranquille, puis attendre que ça passe, parce que c'était l'autoroute d'informations, d'instructions. Ça a pris quatre ans. Puis chaque fois que j'essayais, je me retrouvais de nouveau le nez dans le mur. Je ne pouvais pas essayer de méditer, ça ne marchait jamais. Tout ce que je pouvais faire, c'était repérer ce que je faisais qui était faux, et puis apprendre à ne plus suivre cette habitude. Puis petit à petit, au bout de quatre ans, je me suis retrouvé à un endroit où je me suis rendu compte que, en fait, c'était ça, la pratique. J'avais acquis toute une panoplie d'instructions, j'avais des souvenirs, des idées, des projets. Le projet de devenir un *sotāpanna* dans cette vie ici. J'y tenais dur à ce projet. Et puis, toutes ces idées sur la pratique, elles étaient toutes centrées autour de moi, Asoko, qui allait devenir un être éveillé. C'est tout de l'ego, ça ! Et l'ego, il carbure au désir, à la

force de volonté, à essayer de changer les choses pour qu'elles soient comme j'ai envie qu'elles soient. Et le Bouddha nous le dit bien, la deuxième noble vérité, le désir, c'est la cause de la première noble vérité. Là, je le voyais clairement dans ce contexte-là.

Donc, dans la pratique, apprendre à reconnaître ce désir, et d'où il vient ce désir. Et puis essayer de faire en sorte que les choses soient autrement, de repérer cette pensée : « J'aimerais que les choses soient autrement. » Et apprendre à ne pas la suivre. Ça, c'est du lâcher prise. C'est de la conscience. C'est d'apprendre à prendre conscience de ce qu'on a là sous le nez, autant en termes de réalité, de ce qu'on a, qu'on aimerait qui soit différent, et puis du désir. L'envie qu'on a que ce soit différent. Et puis ça devient de plus en plus évident que ce désir, l'envie que les choses soient autrement, c'est ce qui nous cause nos souffrances, nos frustrations, nos colères, nos déceptions, nos déprimés. Quand on apprend à mettre ça de côté, on ne peut pas s'en débarrasser parce qu'on a, en tous cas, une vie entière d'habitudes, autour de ces désirs, ces envies, que les choses soient comme on veut.

Mais si le Bouddha a raison, du coup, on a fait ici, depuis la nuit des temps, une incarnation après l'autre et ça fait des plombs qu'on s'entraîne au désir. C'est une habitude très très forte. Donc apprendre à la reconnaître cette habitude, et puis à s'en écarter. Quand elle passe, on l'évite. Et on développe la vigilance pour ça.

Ajahn Chah disait qu'il faut être un petit peu comme un athlète, ils courent, ils viennent dans tous les sens, parfois il faut sauter, quelquefois il faut se baisser, des fois il faut éviter de côté. Donc apprendre à reconnaître ces désirs qui viennent, et puis de les éviter. On ne peut pas les empêcher de surgir, de faire surface dans la conscience, mais on peut apprendre à les reconnaître, et à les éviter. Et puis quand on les évite, on commence à s'ouvrir, on commence à voir les choses telles qu'elles sont, plutôt que comme on aimerait qu'elles soient, et c'est là qu'on finit comme Ajahn Sumedho, qui est complètement en paix, avec ce corps qui part en décrépitude. Devoir pratiquer, développer cette capacité d'ouverture pour accepter les choses telles qu'elles sont, pour vraiment se mettre au diapason de

cette conscience, il n'y a pas de limite. Il n'y a pas de limite parce que la conscience est capable de recevoir.

Quand on était à Bangkok, en février de l'année dernière, on est allé voir un dermatologue, un chirurgien esthétique, qui est l'ami d'un ami, et quand il a entendu qu'Ajahn Sumedho avait des petits cancers bénins de la peau, il lui a dit : « Je m'en occupe volontiers. » Sa façon de gérer ça, c'était de repérer les petits points sur la peau qui allaient partir en cancer, et il faisait une petite excision, puis il enlevait le truc, il mettait trois points de suture, et l'affaire était réglée. Une ou deux semaines plus tard, c'était refermé et on enlevait les points de suture. Donc là, ça faisait deux ans, deux ans qu'il n'avait pas vu Ajahn Sumedho. Il s'est dit, ça fait longtemps, et je ne sais pas quand je le reverrai. Donc il s'est pris d'enthousiasme, et il lui a fait vingt-huit incisions sur la tête. Moi, je ne pouvais rien dire, parce que j'essayais d'indiquer que ce n'était peut-être pas nécessaire de tous les enlever, mais il était déterminé. Et puis il faisait ça tellement de bon cœur, et c'était très joli. On était avec ce chirurgien, dans la salle d'opération, avec ses deux amis, l'un ophtalmologue et l'autre dentiste. Donc on était bien entourés, et il y avait deux infirmières qui étaient là, qui tendaient aux médecins, ses instruments, ses médicaments.

À chaque fois, au début, il fait un petit trait en bleu autour de ce qu'il veut couper, et après il pose son champ stérile, avec une petite ouverture au milieu. Il injecte d'abord, il avertit Luang Por que ça va piquer un petit peu, il injecte, et puis très vite Luang Por ne sent plus rien, parce que l'anesthésie prend son effet. Et puis quand il ne sent plus rien, il coupe, en forme d'œil. Il enlève le truc de temps en temps, il en envoie un au labo, mais la plupart du temps, il les jette. Il met trois, quatre points de sutures, puis passe au suivant. Luang Por était sur le dos, comme ça, avec ce champ stérile qui lui couvrait le visage, et je sais, il a un petit peu d'emphysème, donc des fois je me dis s'il a quelque chose qui rend inconfortable l'inspiration, donc je lève un petit peu, puis je lui demande si je peux lever un petit peu le champ stérile, pour qu'il respire mieux, il dit : « Oui, merci beaucoup. » Puis

je lève, je vois qu'il est là, sur le dos, dans le creux de l'œil il a, je ne sais pas ce que c'est, j'imagine qu'il avait l'œil qui coulait, une petite flaque. Alors je lui tends un mouchoir, et il l'enlève.

Après, quand on finit son opération qui a duré trois heures et quelques, on rentre à notre pied à terre à Bangkok, et il me dit : « Tu sais ce que c'était, c'étaient des larmes. » Je lui demande pourquoi, tu avais mal ? Il me dit non, c'étaient des larmes de gratitude. J'étais allongé, là, avec ce chirurgien qui a passé soixante-dix ans déjà, qui a eu aussi ses problèmes de santé, que lui, il reste debout trois heures dans cette intervention de bon cœur, aucune facture, juste c'est du don. Et moi j'étais là pendant trois heures, et les deux frères, l'ophtalmo et le dentiste qui étaient là, et les deux infirmières. Et, lui, il était allongé, là, à se dire tout ça juste pour moi, pour s'occuper de moi, pour mon bien. Ça m'a tellement ému qu'il avait des larmes qui coulaient.

On prend le thé et je lui demande comment s'est passé l'anesthésie. Il me dit qu'il ne sent rien du tout. Je lui dis : « Oui mais alors tu as une de ces têtes » C'était tout gonflé.

Je lui ai dit qu'il y avait des anti-douleurs, des anti-inflammatoires. « Tu veux prendre quelque chose avant d'aller au lit, comme ça tu ne te réveilles pas au mieux de la nuit avec la tête en feu. » Il me dit : « Non, non, ça va bien. » Je lui dis : « Tu n'hésites pas à m'appeler si tu as besoin de quelque chose. »

Le lendemain matin, je descends, je rentre doucement dans sa chambre, à sept heures trente du matin, comme convenu. Il est assis à son bureau, il me dit : « Tu as des anti-douleurs ? » Je lui dis bien sûr, je lui donne ce que le médecin nous avait donné, puis il me dit : « J'ai passé une de ces nuits, j'avais vraiment la tête en feu, une douleur... » Mais surtout, il avait vingt-huit incisions, il avait la tête entière qui était en feu et en douleur. Je lui ai dit : « Pourquoi tu n'as pas sonné » « Je ne voulais pas te déranger. » Je lui demande s'il a dormi. Il me dit : « Non pas vraiment, il y avait trop de douleur. »

Je lui ai dit : « Mais c'était quoi ? C'était la pratique ? Ton médicament ? » Il me dit : « Oui ! Car je sais ce que c'est la

conscience, ce n'est que le corps qui a mal, la conscience elle est libre, donc j'ai pris refuge dans la conscience. »

Après les anti-douleurs qu'on nous avait donné, ne marchaient pas et on a essayé quelque chose de différent qui a finalement fonctionné à peu près vers dix heures du matin. Une fois que ça a fonctionné, il était content. Il est content de prendre ses anti-douleurs, ça aide, mais à défaut de ça, son refuge il était là dans le cœur.

Puis il m'a dit qu'il avait passé une nuit vraiment tranquille. Ce n'était que le corps qui souffrait. Donc voilà où on peut finir quand on s'entraîne bien.

Ça suffit comme ça pour ce soir.

.



# Cinquième jour

## Session du matin

### Puja

Rappelez-vous, qu'on commence chacune de ces périodes d'assise avec un état des lieux.

Comment ça va ? Qu'est-ce qui se passe ?

Attendez avant de pratiquer une technique, de faire quelque chose. Détendez-vous. Installez-vous doucement dans cette position d'observateur.

On ne fait que commencer la journée.

Comment ça va aujourd'hui ? Comment est ce corps ? Comment est l'humeur ?

Si tout ce qu'on fait c'est d'amener de la bienveillance et de la douceur à la rencontre de cette expérience consciente du moment, c'est déjà parfait.

### Méditation assise.

### Gong

## Enseignement-Mettā

Dans notre apprentissage, notre pratique, apprendre à reconnaître ces quatre nobles vérités. La première noble vérité de la souffrance est à mettre en contexte, dans le contexte de la troisième noble vérité, la fin de la souffrance. Elle a cette cause qu'on apprend à reconnaître, le désir, les trois formes de désir.

Et puis il y a la quatrième noble vérité, la voie qui mène à la fin de la souffrance. Dans notre mode de fonctionnement habituel, nous réagissons au bonheur et à la souffrance, en voulant et en ne voulant pas. On s'attache par ignorance, cela mène facilement à une attitude de défense, d'endurcissement, de résistance à la souffrance. Cette résistance, on peut l'avoir à l'œuvre quand on est assis là. La position assise devient inconfortable, et notre première réaction est une réaction de résistance, on sert les dents, on résiste, avant de changer de position.

La pratique de la bienveillance, *metta*, la première des quatre demeures divines, est une grande aide dans notre pratique. Elle nous aide à repartir dans une direction opposée à celle de suivre la résistance. Elle nous permet de nous adoucir, de nous assouplir, et nous détendre, plutôt que de partir dans la contraction. Comment cultive-t-on cette bienveillance, cette gentillesse, cette douceur ? Rappelez-vous ce que disait Ajahn Sumedho : « Les quatre demeures divines, ce sont les réponses naturelles du cœur éveillé, au contact du monde. » Si c'est naturel, c'est que c'est déjà là. On peut être tenté de se dire que pour cultiver la bienveillance, il faut aller la chercher quelque part, la planter, la cultiver, pour ensuite commencer à rayonner, à partager ça avec tous les êtres dans l'univers. En soi, ce n'est pas faux mais il faut faire attention à ne pas tomber dans le panneau de pratiquer la bienveillance à partir d'une position d'ego, où on se définit, on s'identifie à quelqu'un qui n'a pas de bienveillance, qui peut la cultiver, ou à une personne qui en a et qui peut la partager. On se définit comme ayant ou n'ayant pas de bienveillance.

Si on utilise la métaphore d'un feu, ce qui est sans doute bienvenu en cette fraîche matinée où nous sommes tous emmitoufflés ; quand on commence un feu, on met le feu à des petites brindilles qui prennent facilement. Et quand la petite flamme démarre, on rajoute des brindilles. On attend que celles-ci prennent et on en rajoute. Et après on a du tout petit bois, tout fin, à peine plus gros que les brindilles, qui prend facilement aussi. On attend qu'il prenne. Petit à

petit, on rajoute du bois de plus en plus gros, à la mesure de ce que ce feu qui se développe, qui grandit, est capable de consommer comme combustible. Il est capable de donner sa chaleur au bois qu'on rajoute. On rajoute donc petit à petit. Si on met quelque chose de trop gros, le feu n'est peut-être pas assez fort, pour que le gros morceau prenne, donc il faut y aller gentiment, petit à petit. Puis on le nourrit, on le nourrit. S'il arrive qu'on ait un morceau de bois trop gros qui ne prend pas et qui a l'air d'étouffer le feu, on peut toujours l'enlever, attendre un peu, remettre du petit bois. Attendre un moment avant de la reposer, la grosse bûche. Et quand ce feu est bien pris, et qu'il brûle bien, il rayonne tout seul. On n'a pas besoin de lui dire de rayonner. On n'a pas besoin de lui dire d'envoyer sa chaleur dans toutes les directions. C'est sa nature. Et celui qui a alimenté ce feu, il profite de sa chaleur. Le feu brûle bien, on a mis du gros bois, des grosses bûches, qui vont brûler un certain temps. On peut alors se reposer, reculer, s'asseoir, et profiter de ce feu, de sa lumière, de sa chaleur, et inviter qui le souhaite à s'asseoir autour du feu avec nous pour profiter de cette chaleur.

Cette bienveillance est en fait déjà là dans le cœur, il suffit de la trouver. On commence avec de petites brindilles, on commence avec des pensées bienveillantes. Et puis pour essayer d'éviter la dichotomie entre se souhaiter du bien à soi-même, et souhaiter du bien aux autres, voyez plutôt ça comme un feu qu'on construit à l'intérieur, une chaleur, une douceur, une bonté, une gentillesse dans le cœur, au contact de laquelle on cherche à venir, qu'on cherche à ramener à la surface.

La bienveillance est déjà là. On l'a peut-être oubliée, on l'a peut-être négligée, mais elle est là quelque part. Donc on la rappelle à la conscience, et la caractéristique de *mettā*, de cette bienveillance, c'est de souhaiter du bien. Donc on commence par allumer ce feu et le bâtir ici, dans le cœur, à se souhaiter du bien, assis comme nous le sommes, ici Laissez cette pensée venir à l'esprit : « Je me souhaite du bien. » Puis regarder ce qui se passe. Si ça se trouve, on se souhaite régulièrement du bien, et cette pensée toute simple, nous

réchauffe déjà le cœur. Elle nous adoucit déjà. Ou peut-être que ça fait un moment qu'on a oublié de se souhaiter du bien, qu'on a oublié de penser à ce que c'est que se sentir bien. Ça arrive parfois. Ça veut dire quoi de se souhaiter du bien ? Ça veut dire pouvoir être assis, confortable et à l'aise dans ce corps. Qu'il soit détendu, qu'il soit agréable à vivre. On lui souhaite de se sentir léger, de respirer à l'aise, que chaque inspiration lui apporte l'oxygène qu'il lui faut, que chaque expiration relâche le gaz carbonique qui doit être évacué afin qu'il puisse fonctionner. Se souhaiter d'être bien, c'est de se sentir comme on se sent maintenant après un petit déjeuner, de se sentir nourri, de ne pas avoir faim, d'être rassasié. Se souhaiter du bien, c'est d'être au chaud, d'avoir une couverture sur les épaules, un chapeau sur la tête, d'être à l'aise. Peut-on la trouver cette aise, ce confort dans le cœur, dans le corps, cette détente ? Se souhaiter du bien, c'est se souhaiter d'être ouvert, d'être capable de remarquer ces choses, d'être capable de se détendre. Se souhaiter la capacité à reconnaître le confort et la détente dans le corps et dans le cœur. Souhaiter à soi-même que cette retraite soit agréable, paisible, tranquille.

Dans le contexte de la vie en général, c'est de se souhaiter des conditions de vie qui soient agréables, qui offrent le confort et la sécurité, d'avoir un logement où l'on se sente en sécurité, d'apprécier ce logement, apprécier ce refuge matériel, physique, d'être à l'aise financièrement, d'avoir des relations harmonieuses avec les membres de sa famille, avec ses amis, d'avoir des relations paisibles avec les gens qui pratiquent avec nous, nos confrères, nos consœurs, nos maîtres. Se souhaiter d'être heureux, c'est de ressentir ce bonheur dans le cœur, d'être heureux et en paix avec ce corps, avec la vie, avec les gens dans notre vie.

Et comme la vie n'est pas faite que de bonheur, se souhaiter d'être heureux, c'est de pouvoir accueillir, se souhaiter la capacité à accueillir l'inconfort, les contrariétés, les déceptions. Ça ne veut pas dire qu'on y arrive forcément, mais on est en train de cultiver ces pensées de bienveillance dans le cœur en ce moment. Peut-être qu'on y arrive, peut-être qu'on n'y arrive pas, mais on formule ce souhait

dans le cœur : « Puissé-je accueillir la souffrance telle qu'elle est, transitoire, lui faire de la place, la laisser, avec patience, venir et repartir en douceur.

Souhaitez-vous à vous-même l'opportunité, l'enthousiasme, la persévérance d'étudier ces quatre nobles vérités, de les comprendre, de goûter à la libération que cette sagesse dévoile dans le cœur. Comment va ce cœur maintenant ? À force de proposer ces pensées de bienveillance à l'esprit, au cœur, ça appelle cette bienveillance. On vient en contact de cette douceur, de cette bonté, de cette gentillesse, de cet espace chaleureux, accueillant dans le corps, dans le cœur. Utilisez petit à petit ces phrases, inventez les vôtres, pour venir au contact de cette douceur, de cette bienveillance dans le cœur, et puis venez la ressentir, cette bienveillance. Laissez-la vous réchauffer, laissez-la vous faire du bien en venant au contact de cette chaleur dans le cœur, de ce bien-être, de ce confort qui va du confort physique qu'on se souhaite ici et maintenant, jusqu'au plus grand bonheur de la libération complète de toute souffrance qu'on se souhaite ici et maintenant aussi. Remarquez cette chaleur, cette douceur, cette bonté dans le cœur, comme un feu petit ou grand, qui rayonne là-dedans. Et puis utilisez ça comme le centre auquel vous revenez.

Venez vous installer dans cette petite bulle de paix, d'aisance, de confort. Puis du coin de l'œil, guettez, regardez ce feu qu'on nourrit, sur lequel on met des brindilles, du petit bois, des branches, des bûches. On remet quelque chose, et on regarde comment le feu rayonne, accueille ce qu'on lui donne, alors qu'on se centre dans ce sentiment d'aise, de confort, de bien-être et de douceur dans le cœur. Prenez-en aussi la mesure. Est-ce léger, fragile ? Est-ce que ça se stabilise, et ça s'intensifie ? Est-ce que c'est une petite flamme qu'il faut traiter avec délicatesse, à laquelle il faut faire attention, qu'il faut protéger, qu'il faut nourrir, petit à petit de ces pensées bienveillantes pour qu'elle puisse grandir ? Ou est-ce que le feu a déjà pris ? Vous pouvez le laisser brûler un moment, vous reposer, puis vous baigner dans cette bienveillance, vous vous en imprégner.

Quand on prend goût au plaisir de cette bienveillance, à son confort, à son caractère agréable, et qu'on reste auprès de ça, qu'on s'immerge dedans, on peut l'inviter à commencer à diffuser dans le cœur, dans la poitrine, dans le corps. Laissez tout corps s'en imprégner. C'est une émotion mûre. On prend refuge en elle, en quelque sorte. On la laisse commencer à être l'émotion qui colore nos pensées, des pensées de bien-être, des sensations de bien-être, des sensations de plaisir, de grâce, de béatitude. Soyez créatifs. Utilisez ces pensées et ces mots pour nourrir le processus.

Et puis quand vous sentez qu'il a bien pris, ouvrez-vous, ouvrez-vous aux êtres qui vous sont chers, que vous aimez, que vous respectez, envers qui vous avez des sentiments de gratitude, invitez-les auprès de ce feu intérieur, qu'ils profitent aussi de tous ces vœux de bien-être et de bonheur, qu'ils puissent en profiter aussi. On les inclut dans ce sentiment de bien-être et de bonheur. Invitez-y vos amis, vos connaissances, invitez-les à venir profiter de ça aussi.

Et puis, tous les gens qu'on ne connaît pas forcément, s'ils ont une envie de se joindre à cette atmosphère de bien-être et de bonheur, qu'ils viennent aussi. Laissez-les profiter du rayonnement du feu. Ressentez-la, cette chaleur intérieure, cette hospitalité, cette bienveillance, cette générosité du cœur. Plus vous la ressentez, plus vous la laissez grandir, plus vous vous en imprégnez, plus c'est facile d'inclure les autres. On se retrouve à bien vouloir les laisser en profiter. Et on peut inclure de plus en plus de personnes, d'êtres, du monde, de l'univers, à les inviter à profiter de toute cette bienveillance.

Et dans cette forme de pratique, de méditation, on retrouve les mêmes habitudes de l'esprit que quand on pratique *anapanasati*, la méditation sur la respiration, c'est-à-dire que la tête, de temps en temps, se met à bavarder. Il y a alors une consigne à suivre pour revenir au contact de cette bonté, de cette bienveillance à l'intérieur, afin qu'on protège le petit feu qui commence, et lui permette de grandir, et on le nourrit de pensées bienveillantes jusqu'à ce qu'il soit suffisamment fort qu'on puisse de temps en temps se reposer. On n'est

plus obligé alors d'ajouter du combustible sous forme de pensées bienveillantes. Ça a pris dans le cœur, dans la poitrine, dans le ventre. Ça donne une sensation physique, une émotion dans le cœur.

Et puis on commence à ouvrir ça aux autres. On commence à mettre de plus gros bois sur ce feu. On met une bûche bien sèche qui va prendre facilement. C'est quand on pense aux gens qu'on aime, qu'on respecte, qui nous ont fait du bien, d'une manière ou d'une autre, les gens avec qui on a de la gratitude. La gratitude, c'est une émotion qui ouvre le cœur. Donc inviter ces gens-là à recevoir cette bienveillance, à profiter de cette bienveillance dans le cœur, ce bois-là il prend facilement. Et après on invite les gens de la famille, les amis, et dans la tête d'un coup il y a une petite histoire qui commence à s'immiscer dans le tableau. Oui, lui il a fait ça, elle il a dit ça. Et tout d'un coup il y a une petite résistance.

C'est comme si on mettait une bûche un peu trempée sur le feu. Elle ne prend pas très bien, ça crépite, ça fume. Et puis tout d'un coup le feu s'arrête de grandir. Mais si on prête attention au feu et qu'on rajoute quand même quelques brindilles et puis du petit bois dessous, ça va aider cette bûche-là à sécher et elle va finir par prendre. Comment fait-on ça avec des gens envers qui on a un petit peu de ressentiment, peut-être une ou deux doléances. Et dites-vous que si ces gens étaient heureux, vraiment heureux, ils ne seraient ni grincheux, ni de mauvaise humeur, ni contrariants. On leur souhaite du bien parce que peut-être que s'ils allaient mieux, ils seraient plus agréables à vivre. Et on se rend compte que des fois ça aide un petit peu à revenir au contact de cette bienveillance. Et on se dit : « Oui, finalement on leur veut du bien aussi à ceux-là. »

On continue à inviter du monde et petit à petit on invite des gens qu'on trouve plus difficiles ou carrément impossibles. Et là il faut y aller doucement parce que si on y va trop fort, à grand coup d'idéal, on devient très idéaliste, on se dit c'est bon, j'ai assez d'amour pour tout le monde, même pour mes pires ennemis, alors le feu, il peut se retrouver tout de suite étouffé d'un coup. Donc allez-y gentiment. Ces

gens-là, on y pense, et ce souvenir, on lui dit d'arriver, mais pas trop, trop près, pas tout de suite. Et puis on regarde comment le feu réagit.

Il faut dans ce cas apprendre à se connaître soi-même et apprendre à évaluer la solidité de cette bienveillance qu'on cultive dans le cœur, sa force, sa stabilité. S'agissant d'une grosse bûche complètement détrempée, il faut s'en occuper autrement. Il faut aller la poser quelque part à l'abris de la pluie, de l'eau, la laisser sécher un petit peu avant de la rapprocher du feu. Cette catégorie de gens-là, qu'on considère comme des malfaiteurs, des ennemis, des gens avec qui ont a des rancunes pas possibles, qu'on déteste, comment est-ce qu'on peut leur souhaiter du bien à ces gens-là, après tout ce qu'ils nous ont fait ? Imaginez qu'ils puissent entendre l'enseignement du Bouddha. Imaginez qu'ils se rendent compte de la souffrance à partir de laquelle ils opèrent probablement.

Imaginez qu'ils soient capables d'être sensibles à la souffrance des gens autour d'eux, comme les gens la ressentent quand ils sont près d'eux, et qu'ils se comportent comme ils se comportent. Imaginez qu'ils soient capables de la remarquer cette souffrance, qu'ils entendent les enseignements du Bouddha, que ça les touche, qu'ils se rendent compte, qu'ils regrettent, même si ce n'est pas la réalité, même si dans la réalité on ne les voit pas faire ça. Imaginez qu'ils se mettent à pratiquer, à méditer, à faire des retraites, à partir dans les Himalaya, puis qu'ils deviennent éveillés, qu'ils deviennent des Bouddha, ça serait chouette, non ? Ben voilà, c'est fait ! On leur a souhaité du bien.

Et petit à petit, comme ça, on arrive à inclure dans sa bienveillance tous les êtres, indépendamment du fait qu'ils nous soient connus ou pas, qu'on les ait rencontrés ou pas, qu'on les aime ou pas, qu'on les considère comme des gens bien ou pas, qu'on veuille les revoir ou pas. De certaines personnes, on se dit : « Ceux-ci, si je ne les revois jamais, cela sera tout aussi bien. » Et pourtant, on peut aussi les accueillir dans cette bienveillance, sans forcément souhaiter les revoir. On ne les exclut pas. Et là, on se retrouve avec cette

bienveillance, comme l'a décrit Ajahn Sumedho : « *Mettā*, c'est l'acceptation. On souhaite du bien aux gens, quels qu'ils soient. »

On se souhaite du bien à soi-même, tel qu'on est, avec toutes nos vertus et tous nos vices. Parce que les vertus ça se cultivent et ça s'apprécie, et puis les vices, ça se reconnaît, ça s'abandonne, ce n'est pas permanent. Personne n'est entièrement bon ou mauvais. On peut voir tout le monde comme étant cette conscience qui suscite des actes par le corps, par la parole et l'esprit, qui peuvent être bons ou mauvais, qui peuvent avoir de bons résultats, ou de mauvais résultats, des effets désirables, des effets indésirables. On invite tout le monde auprès de cette chaleur dans le cœur, on souhaite à tout le monde du bien, à tous les niveaux, au niveau physique, au niveau mental, au niveau spirituel, jusqu'à souhaiter à tous les êtres, à soi-même comme à tous, la chance de trouver la libération complète de toute souffrance. Et remarquez comme c'est doux et lumineux dans le cœur. Comme cette bienveillance ouvre le cœur, l'adoucit, l'illumine, la tranquillise et le pose

## **Enseignement**

Cette pratique de la bienveillance est très importante dans la pratique. Elle amène un équilibre émotionnel à une pratique qui peut autrement être facilement un peu sèche, guidée par des idées, des concepts rationnels. Dans les cinq facteurs de la concentration dont je vous parlais, cultiver et développer cette pratique de la bienveillance contribue beaucoup à amener de la joie, du bonheur à l'esprit. Elle ouvre le cœur. Le cœur peut parfois ressembler à une éponge sèche, un peu dure. La bienveillance, va humidifier l'éponge et l'adoucir.

Sur le plan des idées ou des concepts que nous pouvons avoir dans une approche plus intellectuelle de la pratique, cela peut engendrer une forme de morcellement, d'éparpillement, un peu comme de la poussière, de la terre sèche. Faire appel à la bienveillance, c'est un peu comme verser de l'eau sur cette poussière sèche, qui agit comme un humidificateur. Tout d'un coup, cela commence à prendre forme, cette poussière en tas sur le sol. Vous y ajoutez de l'eau, et soudain on est en présence d'un petit tas de terre où les choses peuvent pousser, se développer.

La bienveillance est une des quatre pratiques méditatives que le Bouddha recommandait de cultiver régulièrement.

Il y a la respiration, la méditation sur la respiration, sur le souffle.

La deuxième est la pratique de la bienveillance, de cet amour inconditionnel, d'acceptation.

La troisième est la contemplation du corps, de sa nature, des trente-deux parties du corps, une perception alternative de ce corps. On reconnaît qu'il a un côté indésirable, peu attirant.

La quatrième est la méditation sur l'impermanence, le changement.

Sur les huit facteurs de la voie, dans la quatrième noble vérité, le deuxième facteur, le facteur de l'attention juste, décrit comment s'étend l'attention de renoncement, l'attention sans colère, et puis l'attention sans cruauté. C'est intéressant que le Bouddha définit

l'attention juste en disant ce que ce n'est pas. Ce n'est pas la première fois qu'il fait ça. Il nous parle de reconnaissance et de lâcher prise. La bienveillance, elle revient constamment dans les différentes approches, les différents outils que le Bouddha nous offre. Il nous dit de prêter attention régulièrement, de revenir régulièrement au contact de cette bienveillance dans le cœur ; de la cultiver, de la développer. C'est vraiment bénéfique.

On peut quelquefois la négliger, l'oublier un certain temps, puis tout d'un coup quand on veut y revenir, on s'égarer, on ne sait plus trop par quel chemin passer pour revenir au contact de cette douceur, de cette bienveillance, de cette acceptation. Si on y revient régulièrement, si on y revient souvent, on utilise ces chemins, on les arpente, on les pratique, on connaît les différentes approches. Si on vient d'un endroit neutre, comment est-ce qu'on revient à la bienveillance ? Si on est préoccupé, comment est-ce qu'on revient à la bienveillance ? Si on est heureux, comment est-ce qu'on vient au contact de la bienveillance ? Si on est fâché, si on est en colère, comment est-ce qu'on revient à la bienveillance ?

Cette bienveillance, elle est vraiment là, dans le cœur. On peut se balader sur toute la périphérie, puis chaque fois, apprendre à reconnaître le chemin qui ramène à la bienveillance. En revenant à son contact régulièrement, on apprend à connaître le terrain. On se familiarise avec ces différents paysages intérieurs, ces différents états dans lesquels on se retrouve. Et quel que soit l'état dans lequel on est, on apprend à revenir à la bienveillance.

Il y a une très jolie séquence dont le Bouddha parle, où il nous indique, il nous rappelle que le *Dhamma* est un processus naturel. Ce n'est pas quelque chose qu'on a besoin de forcer.

Ça commence soit par la foi, soit par la reconnaissance de la souffrance, soit tout simplement par la reconnaissance des préceptes et de la valeur des préceptes. Ce que c'est que d'avoir ces principes qui nous guident dans nos actes et dans nos paroles. Ils sont bienvenus pour quelqu'un, pour une personne qui observe ces préceptes, il n'y a pas besoin de souhaiter être libre de remords. C'est

naturel pour quelqu'un qui garde les préceptes et les observe, d'être libre de remords. C'est une conséquence naturelle. Pour quelqu'un qui fait l'expérience de cette liberté de remords, il n'y a pas besoin de souhaiter être bien et avoir de l'amour propre et du respect de soi. C'est naturel de ressentir cette espèce de fierté saine, le respect de soi, cet amour propre, pour quelqu'un qui a l'esprit libre de remords. Pour une personne qui ressent ce respect de soi, cet amour propre, ce n'est pas nécessaire d'aller chercher la tranquillité, c'est le résultat naturel de ce respect de soi, de cet amour propre que de ressentir la tranquillité et la sérénité.

Pour la personne qui ressent cette sérénité, ce n'est pas nécessaire d'aller chercher la joie. La joie qui fait surface de façon naturelle dans ce cœur, serein, tranquille. Pour quelqu'un qui ressent cette joie, ce bonheur, c'est un résultat naturel, c'est un corollaire naturel. Pour quelqu'un qui est heureux, il n'y a pas besoin d'aller chercher la concentration.

La concentration est naturelle, le résultat naturel, le corollaire naturel du bonheur. Un cœur heureux est naturellement concentré. Un cœur concentré, n'a pas besoin d'aller essayer de voir les choses telles qu'elles sont. C'est la nature d'un cœur concentré qui est libre des cinq obstacles, du désir des sens, de la négativité, de l'agitation, de la torpeur et du doute. Quand l'esprit est naturellement concentré, il voit naturellement les choses telles qu'elles sont, impermanentes, insatisfaisantes et non personnelles.

Un cœur qui voit les choses telles qu'elles sont, n'a pas besoin de chercher à s'en détacher. Il y a une lassitude naturelle, un désintérêt naturel qui est le résultat de voir les choses telles qu'elles sont. Et quand ce désintérêt commence à se manifester, il n'a pas besoin d'aller chercher le lâcher prise, l'abandon, le renoncement.

On renonce naturellement aux choses qui ne nous intéressent pas. Une personne qui renonce, qui abandonne les choses auxquelles elle s'était attachée auparavant, n'a pas besoin d'aller chercher la libération. La libération est le résultat naturel de ce renoncement, de cet abandon, de ce lâcher prise.

C'est une jolie séquence à contempler. Elle nous inspire à reconnaître un petit peu ce qui se passe. Elle nous inspire à faire confiance à cette voie, à faire confiance à la pratique, à faire confiance à la bonté dans le cœur, à la sagesse.

Quand j'étais novice, avec les jeunes moines, on allait souvent en groupe pour rendre visite à Ajahn Liem, à Wat Pah Pong. Une des questions qui revenait souvent sous une forme ou une autre, était : « Qu'est-ce qu'il faut cultiver pour atteindre l'Éveil ? Qu'est-ce qui est important ? » Ajahn Liem secouait la tête et disait : « Ne vous faites pas de soucis, gardez vos préceptes, faites confiance. Suivez la routine que nous a laissé Ajahn Chah, et vous y arriverez à l'Éveil ! Ayez confiance. »

Pour revenir à cette méditation sur la bienveillance, apprenez à la connaître et à lui faire confiance, à vous ouvrir à elle et puis à la laisser vous pétrir le cœur en quelque sorte. Il y a parfois où ça marche mieux que d'autres, et il y a quelquefois où ça marche moins bien que d'autres. Au cours de mon premier séjour en Thaïlande à l'âge de dix-neuf, vingt ans, quand on était dans notre petit coin de jungle pendant deux mois, ma routine était la respiration sur le souffle, une heure, assis, et après une heure en marchant en pratiquant la méditation sur la bienveillance. On commence alors à réfléchir à cette bienveillance et puis à lui donner un sens, d'abord intellectuellement, rationnellement. Je ne savais pas trop quelle routine me donner, quelle petite routine suivre. J'ai donc essayé différentes choses, et j'en suis arrivé à une espèce de petite formule à moi, où j'alternais entre me souhaiter du bien et souhaiter du bien à quelqu'un d'autre. Ce quelqu'un d'autre était, tour à tour, les membres de ma famille, les maîtres et puis tous les membres de la communauté avec qui je vivais. Le troisième groupe était celui de tous les amis. Et puis le quatrième groupe était géographique.

Donc je commençais à me souhaiter du bien, puis à souhaiter du bien à tous les êtres qui sont dans cette pièce. Je me souhaitais du bien, et après je souhaitais du bien par exemple à tous les êtres de

Ségriès. Et petit à petit, géographiquement, ça s'agrandissait, c'était toute la Provence, toute la France, l'Europe, le monde entier, cette planète avec toutes les créatures qui y habitent, les humains, les animaux, les esprits, les fantômes, les dieux, ceux dont je suis conscient, ceux dont je ne suis pas conscient, le système solaire, la galaxie, puis après l'univers infini. Et c'était sympa de finir comme ça, parce que ça ouvre vraiment le cœur à un niveau spatial, et c'est vraiment pour ça que ça aide à ouvrir, à donner à cette bienveillance, cette ouverture. Et ça marchait bien, la méditation allait bien. Après je suis rentré en Suisse, j'ai fini mes études, j'ai travaillé, et quand je suis revenu au monastère, je me suis dit : « Je sais quoi faire, la bienveillance, et *anapanasati* » Mais, ça ne marchait pas !

Avec *anapanasati*, je pouvais forcer un peu, mais avec la bienveillance, la formule ne marchait plus, ça ne connectait pas, il n'y avait rien là-dedans. Je me disais : « Ça a tellement bien marché, il y a dix ans, qu'est-ce qu'il se passe ? » J'ai essayé une autre formule, j'ai écouté les enseignements de Bikkhu Gunaratana, mais ça ne le faisait pas. J'ai essayé « *Aham sukhito homi* », ça ne le faisait pas.

J'ai essayé toutes les formules sur lesquelles je pouvais mettre la main, et puis petit à petit, à force d'essayer, à chaque fois que j'essayais, je sentais une espèce de blocage, et petit à petit, le visage de quelqu'un a commencé à apparaître. Chaque fois que j'essayais d'utiliser la bienveillance, apparaissait ce visage couleur sépia, qui renvoyait clairement à une réalité agréable concernant une personne qui au cours de ma vie a été source de beaucoup de bien.

Et j'essayais, j'essayais mais il n'y avait rien à faire, j'essayais pourtant à chaque fois. C'était comme s'il y avait un panneau STOP, interdit de passer. Et c'était un petit peu à la même période que cette méditation que j'essayais de forcer.

Je finissais dans le mur. Je me souviens d'un jour, il y avait un novice, un jeune, il avait dix-sept ans, un Allemand, qui je crois à l'âge de quinze ans, était allé en Birmanie, et qui avait fini dans le monastère de Pa-Auk Sayadaw. C'est un monastère où ils enseignent la méditation vraiment en détail, en suivant les principes du

*Visuddhimagga* et les règles du *Vinaya*, mais c'est un petit peu chacun pour soi. Un moine allemand qui était passé par Pah Nanachat, où il avait été formé et avait appris un petit peu les ficelles du métier, est tombé sur ce novice en Birmanie. Il lui a alors dit : « Si tu veux avoir une chance de tenir dans la durée, il faut que tu apprennes les règles du *Vinaya*, sinon ça ne va pas le faire. » Il l'a ensuite amené à Pah Nanachat.

Ce pauvre gars, à dix-sept ans, ça faisait deux ans qu'il traînait en Birmanie, et son enthousiasme commençait un petit peu à perdre de son entrain. Il était gentil, il était aimable, mais il ne mettait pas vraiment de cœur à l'ouvrage. Pendant les pratiques de méditation, les réunions du matin à trois heures du matin, il dormait. Les tâches qu'on lui donnait, il ne les faisait qu'à moitié, s'il les faisait. Mais c'était difficile de lui en vouloir parce qu'il était tellement bon. Un jour, je me retrouve au thé avec lui. Dans ma tête, j'étais encore en train de fonctionner, je carburais aux idéaux, à tous ces principes vraiment très très affinés, très très élevés.

D'un côté, à titre personnel, je l'aimais bien ce bonhomme, mais du point de vue de mes idéaux, c'était un flemmard pas possible ! J'avais tous ces jugements qui tombaient comme une avalanche dans ma tête, tout ce qu'il devait faire, tout ce qu'il devrait faire. Il fallait le secouer un peu !

Je me fais une tasse de cacao, je viens m'asseoir à côté de lui, et il est là avec un pot de miel. Il a mangé du miel à la cuillère. Je le regarde et je me dis que ce n'est pas possible. Et il me passe par la tête : « C'est vraiment le sommet de l'indulgence. Du point de vue de mon renoncement, c'est zéro. » Je le regarde et je lui dis : « Mais qu'est-ce que tu fais ? » Il me dit : « Ben ! Ajahn m'a donné ce pot de miel. » Parce que les moines, n'ont que le droit de garder les choses qui sont considérées, autorisées l'après-midi, comme le sucre, le miel, le beurre. Si on en reçoit, on peut le garder pendant sept jours. Au bout de sept jours, il faut y renoncer, histoire de ne pas devenir un écureuil qui met tout de côté. Puis il me dit : « Ben, Ajahn l'a gardé huit jours, quand il s'en est rendu compte, il me l'a donné. Et

puis maintenant, d'après le *Vinaya*, je n'ai pas le droit de le réoffrir à un autre moine, et comme je n'ai personne d'autre avec qui le partager, c'est mon miel, je le mange ! »

Tout d'un coup, je me suis rendu compte que ce bonhomme n'était plus tellement motivé, ni à méditer, ni à partager nos tâches. Il était allé voir l'abbé, je crois que ça devait être autour du mois de mai, juin, et lui a dit, est-ce que je peux rester pour l'été, pour la saison des pluies ? L'abbé lui a demandé : « Pourquoi tu veux rester ? », « Ben, parce que si je rentre en Angleterre, je vais recommencer l'école. » Alors l'abbé lui dit : « Non, ce n'est pas vraiment valable, ça ne pèse pas lourd comme motivation. » Il n'a pas donné sa permission, et il avait encore deux mois à tirer au monastère avant de rentrer en Allemagne. Alors il trouvait son bonheur, où il pouvait.

Je me suis alors dit que je pouvais en prendre de la graine de cette histoire. Parce que moi, avec mes idéaux, tout là-haut, là-haut, mes souvenirs de méditation pas possible, mes aspirations à devenir au minimum *sotāpanna*, voire si possible *Arahant* dans cette vie, ce n'est pas plus mal.

Mais j'étais tellement haut dans les étoiles que je ne touchais plus terre ! Et puis je n'étais pas heureux ! Les idéaux ça ne rend pas heureux ! Ça fait rêver mais ça ne rend pas heureux. C'est sec, mais ça ne ressent rien. Et je le regardais avec son pot de miel, et je me suis dit : « Bon, je vais apprendre à faire ça, mais je n'aime pas suffisamment le miel pour m'envoyer un pot entier comme ça. »

Je me suis dit : « Si je n'arrive pas à y trouver mon compte, à trouver mon bonheur dans la pratique de la méditation, à m'asseoir et à vivre l'extase, comment je fais ? Parce que ça fait dix ans que j'ai mûri ces décisions, parce que j'ai eu ma vie en tant que laïc, en tant que moine, et je suis finalement revenu. Je veux arriver à vivre cette vie de façon à être heureux. Peut-être que mes idéaux, ils sont bons, mais peut-être qu'il faut que je baisse un petit peu de niveau, que je fasse des petits pas plutôt qu'un grand pas jusqu'au ciel, et puis que je trouve mon bonheur, que je sois heureux.

Parce qu'on ne sait pas quand la méditation va prendre. On sait que ça va tout d'un coup se mettre en place, puis que ça va commencer à tourner. On peut avoir toutes les instructions correctes en tête. On peut même vivre au monastère avec la routine, ou être, comme ici, en retraite. On ne sait pas comment ça va se passer. Donc si on se donne des buts très humbles, on est mieux loti pour y trouver son compte.

J'ai donc commencé à rendre service à la communauté. Quand il y avait des moines, des ajahn qui venaient, chaque fois que l'abbé demandait un volontaire pour donner un coup de main, pour les aider, je levais la main. J'étais toujours prêt à donner un coup de main dans le monastère. J'ai commencé à développer beaucoup la capacité à rendre service, comme ça, à la communauté. Puis ça rend heureux de rendre service. Et aussi ça m'occupait, parce que la méditation, ça ne marchait pas.

Je pensais à ces gens qui sont moines toute leur vie, et qui ne finissent pas forcément grand maître éveillé, mais ils vivent toute leur vie en tant que moines. Comment ils font ? Ils sont humbles. J'ai entendu une fois un moine qui disait que s'il pouvait finir sa vie un peu moins teigneux que lorsqu'il avait commencé, il serait heureux. Je me suis dit : « C'est pas mal ça. Ça c'est de l'humilité ». Ne pas prendre notre vie personnellement, ne pas prendre notre pratique personnellement, ne pas prendre les obstacles personnellement, ne pas faire une montagne que je dois gérer. Une montagne d'obstacles, une montagne d'idées qu'il faut atteindre.

Cette bienveillance joue un grand rôle là-dedans. Comment on fait pour cultiver le bonheur ? Dans cette méditation de la bienveillance, on peut passer du temps à utiliser cette méditation, comme j'en parlais un petit peu tout à l'heure, de venir cultiver ça dans le cœur. Utiliser les pensées, utiliser cette bienveillance au niveau de la pensée pour la ramener à la surface dans le cœur. Et puis quand elle arrive là, la nourrir, la protéger, la chérir, la développer. Qu'elle se renforce, qu'elle prenne un peu du poil de la bête. Et puis qu'elle commence à gagner de l'énergie, comme un feu. Au début il faut

vraiment faire attention, on n'a pas vraiment besoin de mettre beaucoup de combustible dessus. Il commence à brûler tout seul. Il faut quand même le surveiller. Il faut quand même de temps en temps rajouter du bois mais on n'a plus besoin d'être aussi attentif, aussi attentionné qu'au début. Il commence à brûler de son propre feu en quelque sorte.

C'est important d'y revenir régulièrement. Tous les jours. Soit dans le contexte d'une pratique méditative, on amène ça dans le cœur et puis on se recentre. Soit simplement y réfléchir. Quand j'avais trouvé cette routine dans la jungle à l'âge de dix-neuf ans, j'ai commencé à faire ça et puis c'était une excellente forme de méditation dans le sens où l'objet de la méditation c'est cette routine. Et chaque fois que la tête part ailleurs, je reviens à la routine, je la reprends où je l'ai laissée. C'était donc un excellent moyen de développer cette concentration. Revenir au centre. C'est aussi un excellent exercice intellectuel au début. Une fois que j'ai trouvé ma routine et que j'ai été à l'aise avec, que j'ai commencé à me détendre un peu, je me suis dit : « Mais ça veut dire quoi ? Qu'est-ce que c'est le bonheur ? » J'ai commencé à réfléchir au sens de ce bonheur, ce que ça signifie. J'ai commencé à l'étoffer un peu. Comme je vous l'ai décrit tout à l'heure, ça peut être de souhaiter d'être au chaud quand il fait froid. Tout ce que vous pouvez imaginer jusqu'à ce souhait ultime d'être libre de toute souffrance. Absolument toute forme de souffrance possible.

Alors j'ai commencé à intégrer ça, et je passais des moments où je réfléchissais un petit peu plus à ce que c'est que le bonheur, histoire de cerner son sens, en particulier quand je me souhaite d'être heureux, avec quoi est-ce que je me connecte ? Quand je souhaite aux autres, d'être heureux. Avec quoi ça se connecte au niveau émotionnel, que ce ne soit pas juste une pensée.

Quant à développer cela, autant le faire en méditation, comme un centre auquel on revient, plutôt que de développer et de raffiner l'entendement de ce qu'on entend par bonheur, être heureux. Le développer comme technique de méditation, c'est le développer comme émotion, puis de développer la maturité et la sagesse qu'on

apporte à cette émotion. J'ai dû passer deux semaines à peu près comme ça, et tout d'un coup un jour je me suis mis à pleurer. J'ai pleuré comme jamais auparavant. C'est surtout quand je suis en train de marcher, je retourne ensuite m'asseoir, ça se calme un peu, je reviens auprès de la respiration, la tempête passe, je recommence une période de marche, et je me remets à pleurer, et comme ça pendant deux jours ! À l'heure du thé, je me sentais vraiment fragile et vulnérable.

Et puis à l'heure du thé, Ajahn Passano, soit répondait à des questions, soit demandait à chacun de dire où il en était, ce qui l'inspirait, les astuces trouvées pour s'encourager et avancer dans la pratique, ou alors il lisait des textes. Moi, je voulais juste attendre la fin du thé pour lui demander ce qu'il m'arrivait, le fait que je pleure tout le temps. Heureusement, il a lu un texte ce jour-là, parce que s'il avait fait un tour, ç'aurait été à mon tour de dire quelque chose, j'aurais fondu en larmes devant tout le monde, et j'aurais été gêné. J'attends donc que tout le monde s'en aille. Il ne restait plus que moi et une dame qui était là, Comme elle a vu que j'étais novice, elle m'a laissé poser ma question. Je fais : « Ajahn... » Et je me mets à pleurer, j'arrive plus à sortir un mot. Il me regarde avec les yeux tout ronds comme ça, et puis je lui dis : « *Mettā* ! » juste pour lui donner un indice. Il me fait un grand sourire, et me dit : « Ah, mais oui, *metta* ! Ça fait fondre les résistances, et ça fait tomber les barrières. » Je ne me souviens de rien d'autre de ce qu'il m'a dit. Lui était assis un petit peu surélevé, et moi j'étais assis au sol, et j'ai eu l'impression de me trouver dans une espèce de torrent d'amour qui venait de lui, vers moi, de compréhension, d'acceptation, d'encouragement. Et je suis reparti avec ça. J'ai encore pleuré, je crois pendant deux jours et ça s'est doucement arrêté. J'ai continué cette pratique de la méditation, de la bienveillance, jusqu'à la fin de mon séjour.

Et j'avais toujours vraiment ce sentiment qu'il y avait quelque chose qui était sorti, que quelque chose avait été purifié au cours de cette expérience. Et pourtant, dix ans plus tard, je suis là au monastère, et rien qui se passait, sauf ce visage presque tout le temps.

En conséquence, j'ai dû arrêter de m'acharner sur cette bienveillance, de vouloir tout préconcevoir en fonction de ce que je connaissais de la bienveillance jusqu'à présent. J'ai alors commencé à me tourner vers ce qui était lié à la personne dont le visage apparaissait à chaque fois que je m'asseyais. Et je me suis rendu compte qu'elle était pleine de ressentiments, de doléances, de rancunes dont je ne soupçonnais même pas l'existence. Je savais bien qu'il y avait eu des histoires dans le passé, qu'il y avait eu des anecdotes où je me disais que cette personne n'aurait pas dû faire certaines choses, qu'elle aurait dû les faire autrement.

Et je me suis dit qu'à l'âge de trente ans, je lui avais pardonné tout ça. C'était l'image que j'avais de moi. C'était l'image que je m'étais créée au fil de mes expériences, de ma relation avec cette personne.

Mais la réalité venait toquer à la porte et elle me disait autre chose. Elle me disait : « Non, là, il y a quelque chose. » Et je me suis dit, qu'avant de pouvoir reprendre contact avec la bienveillance comme je la connais, comme je m'en souviens, il va falloir purger tout ça. Mais comment se nettoient ces choses, ces émotions ? Je ne m'étais même pas rendu compte que j'avais refoulé toutes ces rancunes, ce ressentiment, cette colère. Je n'en avais aucune idée. Ajahn Sumedho, dit ça très joliment, il dit que c'est un peu comme un lavement par la conscience.

On laisse monter ces choses-là dans la conscience et en fait, c'est tout ce qu'elles demandent, à être connues, à être reconnues. On n'a rien besoin de faire d'autre que de les accepter.

Mais une fois qu'elles ont été reconnues, acceptées dans la conscience, elles peuvent cesser. L'inverse, c'est « Oh la la ! Je n'aime pas du tout cette émotion, la colère, ce n'est pas cool. » On met ça à la cave. C'est la résistance. Mais si on peut y mettre les choses pour un temps, au bout d'un moment, le monstre qui est à la cave veut sortir. Donc les choses qu'on refoule, ça demande un effort continu pour les retenir là où elles sont, pour les empêcher de sortir.

La seule façon de s'en débarrasser, c'est de les accueillir. La seule façon que ces choses réussissent à trouver leur terme, à trouver la fin,

à cesser d'exister, c'est de les laisser exister et d'arrêter de leur résister. Ce sont des réactions, des habitudes qu'on développe sans forcément s'apercevoir de ce qu'on fait. Si on ne les regarde pas de trop près, les choses qu'on n'aime pas, on les évite et si on peut mettre ça à la cave, pourquoi se gêner ! Mais le jeu consiste dans le fait qu'il faut vider la cave ! Donc je me suis dit : « Bon, je vais faire de la place à ça, apprendre à faire de la place à ça. »

Mais je n'ai aucune idée de ce que ça représente, cette colère, cet oubli qui ressort en ressentiment. Ça a pris quatre ans, ça a pris quatre ans pour se vider.

Au cours de ma troisième année de moine, pendant la saison des pluies, j'étais alors chez Ajahn Than, un petit peu au sud-est de Bangkok. C'est quelqu'un qui rayonne la bienveillance, quelque chose d'étonnant. Dans son monastère, partout où je me trouvais, je me sentais tout le temps en sécurité et à l'aise. Il y avait un truc subtil, constamment présent dans le décor, une bienveillance, un sentiment d'être en sécurité, d'être à l'aise. Cela a dû contribuer au phénomène qui m'est arrivé. Un jour, il devait être quatorze heures ou quatorze heures trente de l'après-midi, et j'attendais quinze heures. J'allais prendre mon balai pour rejoindre les autres moines qui balayaient les feuilles dans le monastère. J'étais en train de marcher sans vraiment faire grand-chose parce que c'était encore l'époque où méditer, ça ne marchait pas. Alors je marchais et je regardais. Et tout d'un coup, il y avait ce visage qui jusque-là était couleur sépia. Le visage de cette personne m'apparut rose. La personne m'a surpris, je le regarde et je me rends compte, qu'il n'y a plus de rancune, il n'y a plus de colère, il n'y a plus de résistance, de négativité, de ressentiment. Il y a quoi à la place du coup ? C'était partout de l'amour, sans aller le chercher. J'ai passé le reste de ma demi-heure en marchant, juste à planer avec ça en quelque sorte. J'étais tellement surpris de finalement voir le bout du tunnel. Et c'était tellement agréable de se rendre compte qu'il suffit d'attendre pour que même ces choses-là arrivent à leur terme. Et ce ressentiment, ces rancunes, cette colère à laquelle je m'étais accroché, je m'y accrochais en regardant la cave.

Finalement, quand je lâche prise, que je les laisse monter à la conscience, faire ce qu'elles ont à faire, à leur rythme, alors gentiment elles s'épuisent. Je n'avais plus besoin d'aller chercher la bienveillance et l'amour. Tout ce passé, je l'avais devant moi. Au cours de cette pratique sur la bienveillance, vous verrez que quand on la cultive, il y a des choses envers soi-même, des jugements, des colères, des regrets, qui vont tout simplement venir à la surface. La bienveillance, l'acceptation, c'est aussi de leur donner une place dans notre paysage intérieur, de leur faire une place au soleil, de leur permettre d'exister à ces émotions, à ces fautes, à ces erreurs commises, à ces imperfections, à ces manques.

C'est pareil avec les autres. On pense aux autres grâce à la bienveillance, puis petit à petit, les histoires commencent à faire surface. Cette pratique sur la bienveillance, elle ramène tout ça à la surface.

Et quand on parle d'amour inconditionnel, c'est vraiment cet amour qui est capable d'accepter, de s'accepter soi-même tel qu'on est, d'accepter les autres tels qu'ils sont, sans mettre de condition comme : « Je t'aime si tu te comportes comme ça, si tu demandes pardon, si tu t'améliores », en se parlant à soi-même ou aux autres. Et ce qui nous permet d'arriver à cette bienveillance qui est ouverte à tout le monde, qui nous permet d'ouvrir le cœur à soi-même entièrement, aux autres tels qu'ils sont, c'est ça le pardon. Le pardon, ce n'est pas quelque chose qu'il faut aller chercher, qu'il faut développer. Le pardon est ce qui se fait naturellement quand on reconnaît les colères, les rancunes. Elles sont là, ce qu'on a, c'est qu'on accepte de les lâcher. Quand on lâche prise d'une colère, d'une rancune, il n'y a plus besoin d'aller pardonner qui que ce soit, c'est fait. Et là, les portes du cœur sont ouvertes.

## Session du soir - Questions-Réponses

Vous êtes généreux avec les questions dites donc ! C'est gentil !

*Question : Qui est le jeune Moine à côté de vous ?*

*Réponse :* son nom est Than Mahesako. Il est de la région de Lyon. Il est devenu Moine et a fait ses cinq ans de formation au sud de l'Angleterre à Harnam près de Newcastle. Il a passé récemment son cinquième *vassa* dans la méthode qu'a instaurée le Bouddha pour les gens qui voulaient rentrer dans les ordres.

On fait cinq ans sous la dépendance d'un maître et après cinq ans on a appris un peu les ficelles du métier. On connaît les règles. On sait comment méditer, suffisamment bien et on peut commencer à s'aventurer dans d'autres monastères, à aller pratiquer au sommet d'une montagne, au fond d'une grotte, dans une forêt. Donc Than Mahesako vadrouille !

Les gens me demandaient quelle est son histoire et il m'a répondu : « Je n'ai pas d'histoire et puis on s'en fiche. »

*Question : Comment renforcer le contentement de manière que le renoncement soit moins effectué par force ?*

*Réponse :* Le contentement, c'est comme le silence, c'est comme l'espace, on ne le trouve pas en le cherchant. On le découvre en lâchant prise du mécontentement.

Un jour, quand on était dans un monastère en Thaïlande, je potassais un peu l'histoire de la patience et j'ai demandé à Ajahn Sumedho: « Qu'est-ce que tu proposes toi comme façon de considérer la patience pour la développer ? » Il me regarde et me dit : « Étudie l'impatience ». C'était tout ! Je suis reparti avec ça. Tout à coup, je me suis rendu compte que, en fait, l'impatience c'est ce que l'on ressent quand on veut quelque chose, mais que cela ne vient pas. C'est le résultat de cette tension. Si je remarque l'impatience, je ne peux pas forcément l'éviter. Elle est dans le paysage, qu'on le veuille ou non. Mais si je la remarque et que je me dis : « Tiens voilà

l'impatience », je sais ce qui se passe quand je la suis et que je ne prends pas de recul. Mais si je la laisse passer, qu'est-ce qui arrive ? Eh bien, elle passe et avec quoi je me retrouve quand l'impatience est passé ? La patience !

Le contentement, c'est pareil. L'impression que l'on essaye de le cultiver par la force de la volonté, C'est parce qu'on est en train de cultiver quelque chose qui est plutôt une absence de mécontentement. Donc prêtez attention au mécontentement. Apprenez à le reconnaître, et puis à le laisser passer, et vous vous retrouverez avec le contentement.

*Question : Avez-vous été témoin de faits ou d'évènements surnaturels. Par exemple ceux qui peuvent lire les pensées, etc ?*

*Réponse :* En Thaïlande, on peut en trouver. Mais c'est intéressant car dans la tradition de la forêt, c'est quelque chose dont on ne parle pas. Ce n'est pas un tabou. C'est une sorte de bonne manière dans le cadre monastique qu'on observe. Les pouvoirs psychiques, ces espèces de pouvoir surnaturels, on en trouve dans les *sutta*. Il y a des histoires incroyables. Et surtout en Thaïlande on entend beaucoup parler de ces choses.

Il y a différentes traditions monastiques en Thaïlande. Dans la tradition de la forêt et plus particulièrement celle de la tradition d'Ajahn Chah, ce n'est pas une bonne manière de parler de ses pouvoirs psychiques.

Il y avait trois Moines qui étaient assez jeunes à l'époque. Ils s'entendaient très bien et étaient très investis dans la pratique. Ils ont quitté Wat Pah Pong, après le décès d'Ajahn Chah pour aller s'installer dans un endroit perdu dans la campagne, au milieu des rizières. Ils ont passé la saison des pluies ensemble. Et, à la fin de cette saison des pluies, il est de tradition de donner des enseignements à ceux qui ont soutenu les moines pendant cette période. Et, à la fin de cette période, un des moines a raconté qu'il avait atteint le stade de *sotāpanna*. L'assemblée était impressionnée, mais quand il est rentré à Wat Pah Pong, il s'est fait un peu tirer les

oreilles. Parce que même si cela impressionne, et même s'il a parlé des raisons pour lesquelles il en avait parlé, c'était parce qu'il avait beaucoup de gratitude pour les personnes qui s'étaient occupés d'eux, leurs avaient fait à manger pendant la saison des pluies durant laquelle il a eu cette réalisation extraordinaire, et il voulait leur dire merci. Et, une façon de leur dire merci c'était de leur dire : « Voilà ce qui s'est passé. Donc vous voyez, ce n'est pas peu de choses, le soutien que vous nous offrez. Cela peut avoir des résultats importants » Et c'était un peu une façon de les encourager, de les inspirer. Cela partait d'une bonne intention.

Mais tous ses aînés à Wat Pah Pong lui ont rappelé que cela ne se faisait pas. La raison pour laquelle cela ne se faisait pas, c'est parce que quand le Bouddha a établi le *Sangha*, au début, il a retrouvé ses cinq collègues d'ascèse et quand il a discuté avec eux, ils étaient déjà des ascètes. Ils portaient déjà des robes.

Au début quand le Bouddha souhaitait ordonner quelqu'un dans le *Sangha*, il disait simplement : « Voilà tu es moine ». Juste ces trois mots : « tu es moine ». Puis le *Sangha* a grandi, s'est développé encore et encore. Petit à petit, quand le nombre des participants est devenu plus grand, les gens qui se joignaient le *Sangha*, n'étaient pas forcément des gens aussi raffinés ou aussi évolués spirituellement. C'est là qu'a commencé à se créer des histoires dans le *Sangha*. C'est pour cela que petit à petit, il a fallu mettre des formes.

Les Moines se sont demandé : « Mais quel est l'ordre de préséance dans le *Sangha* ». Et comme nous sommes en Inde, il y a le problème des castes. Des moines ont proposé que les deux principales castes prennent à tour de rôle la première place, tantôt les brahmanes, tantôt les kshatriyas, la caste des guerriers/les nobles. Mais les brahmanes revendiquaient d'être toujours à la première place, et les nobles n'étaient pas d'accord, ils revendiquaient pour eux-mêmes la primauté. Ceux de la caste marchande qui avaient fait fortune, disaient que non, c'était ceux qui avaient fait fortune car ils avaient travaillé dur. Ils avaient gagné beaucoup d'argent et'il fallait

les respecter. Certains disaient que les êtres éveillés devaient venir d'abord ensuite les *anāgamī*, puis les *sakadāgāmī* et les *sotāpanna*

Certains disaient qu'il ne fallait pas mettre les êtres éveillés en premier, car ils avaient l'air très ordinaires. Il ne fallait pas les mettre en avant. Il faudrait que ce soient ceux qui ont développé des pouvoirs psychiques, car ils impressionnent, ils en jettent, ils sont célèbres.

Le Bouddha écoutait tout cela. Certains ont demandé au Bouddha, ce qu'il fallait faire, car ils n'arrivaient à s'entendre. Le Bouddha a alors dit : « Toutes ces choses-là donnent un ordre de préséance en fonction de quelque chose qui est lié à l'égo. » Il a donc établi l'ordre de préséance tout simplement en termes de : qui est devenu moine d'abord.

Donc moi je suis devenu moine à l'âge de trente ans, mais quelqu'un qui est devenu moine à l'âge de vingt ans, même si c'est un jour avant moi il passe devant moi. Et quand il est temps de rendre hommage, et bien moi je me prosterne même devant quelqu'un qui aurait dix ans de moins que moi.

On se rend compte que c'est très joli, comme façon de faire.

Ajahn Chah quand il a établi Wat Pah Pong au début, il s'adonnait tout seul à sa pratique dans la forêt. Puis, très rapidement les gens ont remarqué qu'il pratiquait d'une façon peu ordinaire. Il s'y adonnait vraiment tout entier. Il était si inspiré. Petit à petit, les gens sont venus. Il y en a qui étaient déjà moines et qui ont demandé à vivre avec lui. D'autres voulaient devenir moines sous sa tutelle. Petit à petit la communauté a commencé à agrandir. Il a commencé à être connu dans le coin.

En Thaïlande, il y a une hiérarchie qui est très politique. Quand la monarchie Thaï était en train de se développer, au cours de la première moitié du XXe siècle, il y avait encore beaucoup de forêts en Thaïlande. Il était difficile de se déplacer. Il fallait régler les rapports avec la famille royale et avec le gouvernement qui étaient installés dans la capitale Bangkok. Et pour le reste du pays, c'étaient plutôt des rapports de loyauté. On leur faisait confiance. Tout le

monde savait qui était le chef. C'était un peu difficile à administrer quand on ne peut pas se déplacer. Ils ont commencé à construire des routes, couper des forêts, établir des voies de communication et puis établir un système d'administration pour gérer tout ça. Ils se sont rendu compte qu'en Thaïlande il y avait trois à quatre cent mille moines qui allaient dans tous les sens. Cela faisait du monde. En plus, les personnes qui ont du pouvoir se méfient toujours d'hommes qui peuvent se rassembler. Ils se sont dit qu'il fallait suivre tous ces gens et mettre en place une administration. Ils ont calqué l'organisation catholique, avec à sa tête un sangharajah, quelqu'un qui est un peu l'équivalent d'un pape, entouré par huit ou neuf équivalents de cardinaux, et puis après il y a eu les équivalents d'archevêques. Ils appellent ça autrement, mais le système est similaire. Les archevêques supervisent plusieurs provinces. L'équivalent des archevêques qui supervisent jusqu'aux plus petits villages. Donc les moines de la forêt ont été invités – on ne leur a pas laissé trop le choix – à participer à cette administration. Les maîtres des moines de la forêt qui vivaient en vadrouille un an par ici, trois mois par-là, bougeaient constamment. Ils se sont vu offrir des positions d'abbés dans des monastères pour les clouer sur place. C'était une façon de contrôler les gens.

Donc petit à petit, tout ce beau monde s'est installé. Ajahn Chah était à Wat Pah Pong et devait rendre visite à ces gens de l'administration. Ainsi quand il ordonnait des moines, il devait aller en référer aux autorités du village ou de la province. Parmi ces moines administratifs, certains d'entre eux pratiquaient, d'autres pas beaucoup. Ils se retrouvaient moines de monastères et se disaient : « J'ai réussi à devenir quelque chose dans la vie. Je suis abbé ! »

Et puis si ça se trouve c'est un monastère en ville. Il y a pas mal de gens qui viennent. Ce sont des moines qui n'observaient pas forcément toutes les règles. Il y en a même qui acceptaient de l'argent et tous les problèmes qui s'en suivent. Donc il y a parfois des tensions, des jalousies, de la compétition. Souvent ces moines des

villes n'appliquaient pas les règles. Ils savaient que selon les règles normalement les moines n'acceptent pas de l'argent.

Ajahn Chah avait commencé dans un monastère de village. On ne lui avait pas appris ces règles. C'est en lisant un livre sur les règles qu'au bout d'un an ou deux ans, il se rendit compte qu'il ne suivait pas les règles. Au bout d'un moment, il s'est dit : « Je ne veux pas faire les choses comme ça. » Il a donné son porte-monnaie avec tout l'argent à son copain qui se sentait tout bête d'accepter cela. Il y a donc un malaise qui peut s'instaurer.

Le moine administratif du coin n'aimait pas beaucoup Ajahn Chah. Cependant Ajahn Chah n'en faisait pas une histoire de tout cela. Avant chaque saison des pluies, avant que les moines ne s'installent pour trois mois, la coutume est de rendre hommage au maître du coin. Celui qu'on respecte mais aussi les moines de l'administration du coin parce que, qu'on le veuille ou non, ils nous aident et c'est courtois de leur dire « merci ». Donc on va leur rendre hommage. On va leur offrir des fleurs. Chaque fois qu'il allait voir les moines administratifs, Ajahn Chah était mal reçu. Ils le prenaient de haut. Mais lui s'en fichait complètement.

Les moines lui demandaient et même Ajahn Sumedho lui a demandé, pourquoi on y va s'ils vous traitent comme ça. « C'est parce que c'est correct », a-t-il répondu !

Son attitude, c'est son histoire à lui. Il y a bien sûr cette hiérarchie et Ajahn Chah allait rendre hommage au moine administratif du coin. Celui-ci n'était pas forcément quelqu'un qui pratiquait, mais qui était son aîné. Il allait lui rendre hommage. C'est une magnifique opportunité de pratiquer cette humilité, puis de lâcher prise de l'idée que l'on peut avoir de soi-même : « Oui, mais moi je suis un moine des forêts, je n'utilise pas d'argent. Vous, vous n'observez pas les préceptes. Pourquoi est-ce que moi, je vous rendrais hommage ? Vous n'êtes pas vraiment un vrai moine. Vous ne méditez pas vraiment. » Et toutes sortes d'idées comme cela et notamment celle de prendre les autres de haut. Ajahn Chah y trouvait l'occasion de mettre tout cela de côté.

Les pouvoirs psychiques, les pouvoirs surnaturels sont fascinants. Quand on entend parler d'un moine qui les a et qui les utilise plus ou moins ouvertement, cela attire les gens. Mais est-ce que cela mène à la libération ? Le bouddha quand il parlait de son enseignement, les gens lui demandaient : « Qu'est-ce que vous enseignez ? » Il répondait invariablement : « J'enseigne la souffrance et la fin de la souffrance. » Tout ce qui ne mène pas directement à cela, ce sont des détours, des distractions. Il a mis cela dans la tradition de la forêt et il nous l'enseigne.

*Question : Comment rediriger les pulsions sexuelles ? Existe-t-il des techniques ? Sont-elles transformées en une autre énergie ?*

*Réponse :* Je sais que dans le bouddhisme tibétain, le Mahayana, le Vajrayana ou les pratiques tantriques, ils ont des techniques pour ça, nous pas. Nous sommes très terre à terre. Nous avons nos règles qui sont très détaillées en termes de ce que l'on peut faire ou que l'on ne peut pas faire.

Au niveau de ces énergies sexuelles, on apprend vraiment à reconnaître ce corps pour ce qu'il est. Un corps avec des énergies sexuelles, avec des énergies de survie.

Dans les trois souillures fondamentales, *lobha* est l'avidité, la cupidité, et différentes façons de traduire ce terme, et une des choses dont ça parle, c'est ce désir sexuel. *Dosa* est la colère et toute la gamme de ces énergies. La colère, que ce soit une colère meurtrière ou juste une petite irritation. *Moha*, ce sont les illusions que l'on se fait, auxquelles on croit, auxquelles on s'attache.

Les deux premières caractérisent bien ce corps. Parfois les gens demandent : « Est-ce qu'il y a un but à la vie ? » Ils s'attendent à une réponse philosophique, mais ces corps sont conçus pour la reproduction et pour la survie, physiologiquement et biologiquement conçus pour ça. Ils sont comme ça, ces corps. C'est de la biologie. On peut essayer de transformer ces énergies. Mais, dans l'enseignement du Bouddha, on nous enseigne cette voie de retenue ; pas une retenue où on serre les dents en attendant que cela passe.

C'est une retenue avec laquelle on prend un pas de recul, et puis on observe.

Le but, c'est de comprendre. Quand on commence à examiner ce corps, comment il est fait, comment il fonctionne, toutes les émotions que l'on ressent au niveau physique, ce qu'on ressent dans le corps, que ce soient les émotions d'attraction, des émotions de colère, de doute, l'anxiété, les soucis, la jalousie, l'inspiration, le désespoir, toutes ces émotions se manifestent aussi au niveau physique.

C'est intéressant car quand on commence à examiner ce corps, on se pose la question pour contraster avec notre expérience habituelle. Notre perception habituelle, notre point de vue : « Moi je suis ce corps » et le Bouddha nous dit qu'il faut voir ce corps autrement sans le pronom personnel. Comment il fonctionne ce corps ? Comment il est fait ? Et après, comment est-ce que l'on se positionne du point de vue de la conscience ? Cela change les rapports au corps. On apprend à ne pas les prendre personnellement, ces énergies, aussi bien le désir sexuel que la colère. On peut ressentir une colère et puis se dire : « Tiens la colère elle est comme ça aujourd'hui. » Elle est légère. Elle est moyenne. Elle est forte. Elle est meurtrière. Cela peut être une petite irritation, mais cela peut aussi nous prendre à la gorge ou nous électrifier de la tête aux pieds. On peut avoir un rapport à la colère comme à la sexualité, aux énergies, aux désirs sexuels qui soit un rapport d'observateur.

Ajahn Sumedho aime bien nous rappeler que, quand on est bébé nous n'avons pas encore une conscience d'être un petit garçon ou une petite fille ou encore d'appartenir à une caste ou une classe sociale, une identité, d'être quelqu'un de bien, de fondamentalement bon ou d'être quelqu'un de fondamentalement mauvais, bon à rien.

Toutes ces choses-là sont des choses acquises, des choses apprises. Ce sont nos parents qui nous disent que l'on est un petit garçon ou une petite fille. Puis, on apprend à se reconnaître là-dedans, à s'identifier avec les caractéristiques du corps qui deviennent notre identité. C'est ainsi que l'on s'identifie comme

étant homme ou femme. De nos jours cela se complexifie un petit peu avec ces histoires de sexualité et de genre.

Un jour, on se posait des questions à ce sujet avec Ajahn Sumedho. Je regardais en ligne sur Wikipédia les différentes identités sexuelles existantes. Il y en avait quatre-vingts ! C'est compliqué. Elles sont toutes créées. Ce sont toutes des images que l'on crée dans notre esprit. Ce n'est pas pour dire qu'elles sont bonnes ou mauvaises. Ce n'est pas pour dire qu'il faut être binaire ou non binaire. Allez savoir ce que l'on entend par ces différentes identités aujourd'hui. Ce n'est pas tant de qualifier l'identité comme étant bonne ou mauvaise ou de porter des jugements de valeur, de dire qu'un homme serait mieux qu'une femme ou qu'une femme serait mieux qu'un homme, d'être hétérosexuel, que ce serait mieux, moins bien ou autrement. Tout cela ce sont des jugements. Ce que l'on ne remarque pas, c'est que l'on s'identifie à ces caractéristiques. Et, en s'identifiant à cela, on crée un jugement de valeur, on crée une position. Et après, on sépare cette position de tout ce qui n'est pas cette position, cette identité. J'ai grandi en Suisse. Je dis septante d'autres soixante-dix. On rigole beaucoup avec ça. Mais regardez ce qui se passe avec les équipes de foot. Quand on s'identifie à l'équipe française qui joue contre l'équipe suisse, on dit qu'il faut jouer amical, mais avec ce sentiment d'identification, comme on veut se sentir bien, on s'identifie au fait de vouloir se sentir bien et on s'identifie avec cette équipe de France et puis du coup on veut qu'elle gagne. Et, quand elle gagne, on va prendre la voiture, klaxonner dans le quartier. On va faire la fête et quand cette équipe perd, on est déprimé. Du coup ayant gagné, les Suisses viennent. Ils nous tirent la langue. Ils nous disent que c'est bien fait pour notre pomme. Ils lancent des pétards et commencent des bagarres. Pourquoi ? Parce qu'on s'identifie avec une équipe. Donc on choisit, on choisit l'identité, on s'y attache. Et puis après comme on s'est attaché à quelque chose, il faut le défendre.

Donc notre rapport à ce corps, avec tout ce qu'il ressent, c'est à la base un rapport identitaire. On se considère propriétaire, après on

aime ou on n'aime pas. Je suis trop grand, je suis trop petit ou je suis grand et j'aime ça. On aime l'image que nous avons de soi ou on n'aime pas l'image que l'on a de soi. On aimerait que cela soit autrement. On peut aimer au commencement, mais après ça peut changer. Aussi, que l'on aime ce corps ou qu'on ne l'aime pas, que l'on soit d'accord avec ce qu'il ressent, ce qu'il représente, avec son look, son apparence ou qu'on ne l'aime pas, d'une manière ou d'une autre on va commencer à souffrir. On s'attache à ce corps comme il est. On ne veut pas qu'il change ou on voudrait qu'il change. D'une façon ou d'une autre cet attachement, fait le lit du mécontentement. Donc ces énergies sexuelles si on les observe et qu'on les considère comme naturelles, plutôt que de s'identifier à elles, à les croire, à les suivre, et le désir qu'elles sous-tendent, on apprend à le reconnaître. On essaye de résister, et cela finit comme un monstre à la cave, et il en ressortira en je ne sais quoi, en pervers ! La colère, c'est pareil. Il faut apprendre à lui faire une place à cette colère. Si on la refoule elle va faire monter la tension et puis un jour le bouchon va sauter. Ces deux énergies, sont des énergies différentes mais ce sont des énergies naturelles. L'énergie sexuelle a pour but la procréation. La colère a pour but la protection. Donc, apprendre à reconnaître cette identification qui opère d'habitude, et apprendre à s'en démêler et à laisser faire ce corps.

On avait un copain qui était parti à Wat Pah Pong deux ans avant moi. Après la saison des pluies, il revient à Pah Nanachat et je lui demande comment ça s'est passé ? Il me raconte des histoires et entre autres une à propos d'un vieux moine de soixante-quinze ans avec lequel il a échangé et qui lui disait : « Tu es jeune, tu as vingt-cinq ans, comment ça se passe pour toi d'être moine ? ». Mon copain lui répondit : « Ça va, mais c'est difficile parfois. Je suis jeune quoi. Et puis ces énergies sexuelles ne sont pas faciles à gérer ». Le petit vieux le regarda, et avec plein d'amour dans les yeux lui dit : « Ne t'inquiète pas ça passe ! ».

*Question : Il s'agit d'une question à propos de mettā. La pratique de mettā peut-elle être une voie principale pour la fin de la souffrance ?*

*Réponse :* Oui. Je vous en parlais ce matin. Cela peut être un objet de méditation que l'on utilise à des fins de concentration, permettant de développer ce centrage et raffiner la qualité de ce centrage.

C'est aussi une chose qui se développe et qui fait remonter à la surface d'autres choses comme la colère, la rancune. Quand on développe cette bienveillance, cet amour, cela va révéler les obstacles à l'amour, les attachements que l'on a, les limites auxquelles on s'accroche dans la description des dix entraves à l'éveil.

Les trois premières sont celles qui nous empêchent de reconnaître le *Dhamma*, de reconnaître cette vérité, cette conscience pure. Ces trois premières, quand on les reconnaît et qu'on les abandonne, cela ne veut pas dire qu'on s'en débarrasse. On les reconnaît et puis on voit au-delà de ces entraves. Ce sont : l'attachement à une personnalité, le doute, et puis l'attachement à notre conditionnement. Cela se traduit parfois par un attachement à un rite, et aux pratiques religieuses, mais c'est un peu étroit comme description, c'est plutôt l'attachement à notre conditionnement. Une fois que l'on reconnaît ces trois entraves et qu'elles tombent parce que l'on reconnaît que ce ne sont que des illusions auxquelles on s'accroche, alors on n'est plus aveuglés, on reconnaît la réalité. On reconnaît le *Dhamma*. On reconnaît cette conscience pure, cette conscience sensorielle, cette conscience mentale.

Pour les deux entraves suivantes on apprend à les reconnaître et à les abandonner. Quand on les abandonne à un certain degré, le Bouddha appelle cela la réalisation de *sakadāgāmī* et quand on les abandonne complètement c'est la réalisation d'*anāgāmī*. Donc la pratique de *mettā* va nous amener au moins jusqu'à cette étape-là, l'avant-dernière étape avant l'éveil. Parce que tant qu'il y a ces deux entraves, celles dont je vous parlais, l'avidité et la colère sous toutes leurs formes, *mettā* c'est vraiment l'antidote à la colère, mais c'est

aussi ce qui va la révéler. À mesure que l'on raffine notre compréhension de ce qu'est cette bienveillance, on repère de plus en plus les différentes nuances de la colère jusqu'à ce qu'on l'abandonne complètement.

Après, en discutant avec Ajahn Sumedho, de ces quatre demeures divines, il est assez intéressant de considérer la bienveillance *mettā* comme étant aussi l'acceptation. Parce que, quand on la développe comme étant l'acceptation, c'est l'acceptation de tout notre conditionnement karmique.

La définition que nous donne le Bouddha de l'égalité d'âme, c'est-à-dire la quatrième, c'est la compréhension que nous sommes propriétaires de notre *kamma* et que les autres sont propriétaires de leur *kamma*. Cette compréhension nous permet de reconnaître très clairement le territoire de la pratique. Le seul endroit où on peut la pratiquer c'est ici. On ne peut pas pratiquer pour quelqu'un d'autre. Ce n'est pas possible. Comme disait le maître tibétain de ma maman, « la pratique, c'est pour la libération de la souffrance. Si vous avez besoin d'aller aux toilettes, je peux vous dire aussi où c'est, mais c'est vous qui devez y aller ! ».

*Question : Qu'est-ce que la décrépitude du cerveau ou de l'esprit dans le contexte de la pratique ? Je pense à la maladie d'Alzheimer, ou comme on dit communément, on perd la tête. Que devient la conscience ?*

*Réponse :* C'est une bonne question ça ! On revient aux cinq agrégats, le corps, les sensations agréables, désagréables ou neutres, la troisième catégorie, *sañña* en pâli, traduite alternativement par mémoire ou par perception. Les perceptions sont basées sur nos souvenirs. C'est pour ça qu'en Thaïlande, on parle plus volontiers de souvenirs. Le quatrième, ce sont les *saṅkhāra*, ces formations intérieures, les pensées, les émotions, les humeurs, puis la cinquième catégorie, la conscience sensorielle. La troisième catégorie, les souvenirs, est intéressante à explorer.

Rappelez-vous que les cinq agrégats sont les catégories que le Bouddha nous a offert pour voir un peu plus clair dans ce processus d'identification, des choses auxquelles on s'identifie, que l'on prend personnellement. Au cours de la pratique, le rapport à ces choses-là va passer de « moi », ces cinq agrégats, « moi » mon corps, ma misère, mes peines, « moi » mes souvenirs, « moi » mes pensées, mes opinions, « moi » et mon expérience de la vie par la porte des cinq sens. Nos rapports changent, et cela devient : dans la conscience le corps, il est comme ça. Dans la conscience, les sensations agréables, neutres ou désagréables, elles sont comme ça. Dans la conscience, les souvenirs ils sont comme ça. Dans la conscience, les pensées, les émotions les humeurs elles sont comme ça.

Du point de vue de la conscience conditionnée, la conscience comme on en fait l'expérience par les sens elle est comme ! Et qu'est-ce que c'est que ce « comme ça » ? Impermanent, insatisfaisant et impersonnel.

Quand on commence à examiner ces choses-là quand on est assis en méditation, pendant ces dix jours, on revient à ce centre. On reprend avec la respiration pour atteindre une certaine tranquillité, une certaine stabilité. Cette stabilité, elle va nous permettre de remarquer ce qui n'est pas stable. Cette immobilité va nous permettre de remarquer ce qui est en mouvement, ce qui change par comparaison avec la respiration. On est tranquille un moment, et puis tout à coup un souvenir débarque, refait surface. Mais si on reste avec ce centre, si on reste avec ses sensations de la respiration sans essayer d'exclure le souvenir qui vient de refaire surface, si on essaye de rester avec ça, on remarque qu'il s'agit d'un souvenir mais on ne le suit pas; on n'est pas dans le souvenir. Le souvenir passe et on reste. On est toujours là, on fait l'expérience de la conscience juste dans le présent avec la respiration. Il n'y a pas de souvenir. Tout à coup, il y a un souvenir qui surgit qui passe et on le laisse passer. On n'interagit pas et le souvenir disparaît.

C'est quoi la conscience par rapport au souvenir ? C'est le même par rapport aux pensées. Quand cette tranquillité atteint un niveau

suffisant, les pensées commencent à se calmer. On reste donc avec cette respiration, présent en conscience, et quand on remarque le passage des pensées, on n'a pas besoin de verbaliser. On le connaît cet instant présent quand il n'y a pas de pensées. En particulier, quand il y a eu une pensée qui surgit qui passe et qui disparaît, on peut observer le contraste entre la présence d'une pensée et l'absence d'une pensée, la présence d'un souvenir et l'absence d'un souvenir. Cette conscience, elle est là mais, si on ne la remarque pas, si on ne vient pas se poser et prendre refuge dans cette conscience, qui connaît ces choses-là comme étant passagères, on ne la remarque pas. On n'apprend pas à reconnaître cette conscience quand il n'y a pas de pensées, quand il n'y a de souvenir, quand il n'y a pas d'émotion. Notre façon habituelle de fonctionner, c'est de bondir d'un événement à l'autre dans la vie, d'un signal ou suivant. Quand il ne se passe rien, on ne remarque pas.

Ce qui se passe, quand quelqu'un perd la mémoire, ça dépend de comment il a vécu sa vie. Ce qu'il a cultivé ou n'a pas cultivé. Un de mes amis, moine, était parti en Thaïlande depuis l'Angleterre. Il allait passer deux ou trois ans en Thaïlande. Il voulait rendre hommage à quelques-uns de ses grands maîtres qu'il connaissait et certains dont il avait entendu parler. Il se dit qu'il ne souhaitait pas arriver les mains vides. Il a donc pris quelques cadeaux. Il a rencontré un vieux moine dont on lui avait parlé, de quatre-vingt-dix, quatre-vingt-douze ans. Il va lui rendre hommage. Le maître lui demande son nom, d'où il vient. Il lui répond et lui offre une montre. Ce maître était apparemment éveillé. Par son travail il était libre. Il reçoit la montre et il la pose à côté de lui. Il ne dit plus rien.

Quelqu'un autour de lui pose la question, mais d'où vient cette montre ? Le moine répond, mais quelle montre ? Cela ne faisait pas dix secondes, il avait déjà oublié. Complètement oublié. C'est intéressant comme histoire parce que cela illustre le fait qu'il est possible d'être libre et pas forcément être investi dans la capacité à se souvenir de tout.

Il y avait aussi un moine chrétien, il s'appelait B.D. Griffith qui avait vécu longtemps en Inde. Il était en Californie quand Ajahn Sumedho y était. Quelqu'un lui dit : « Ajahn, Griffith est là. Est-ce que vous voudriez le voir ? » Ajahn Sumedho a répondu : « Bien sûr, c'est clair ! ». Montez là, il est dans sa chambre au sommet de l'escalier à droite. La porte est ouverte. Vous pouvez y aller. Il a eu un AVC récemment mais il est toujours content de voir des gens. Ajahn Sumedho monte à l'étage. Il passe la tête par le pas de la porte et voit le vieux moine chrétien dans sa robe, cheveux blancs, la barbe blanche, souriant. Il rentre, se présente et lui demande : « Comment ça va BD Griffith? » « Ça va bien, j'ai eu un AVC et j'ai perdu la moitié de ma mémoire. Quel soulagement ! »

Cette conscience, c'est vraiment une conscience qui est libre de tout. Rappelez-vous la conscience sans objet, sans limite et radieuse dans toutes les directions. Elle ne dépend pas des souvenirs, elle ne dépend pas de la pensée.

*Question : Dans le choix de la vie monastique, le fait de ne plus avoir à vous préoccuper de trouver des vêtements à votre taille a-t-il joué un rôle ?*

*Réponse :* Le vêtement que je porte a été fait par un ami en Californie. Il l'avait fait pour lui et il me l'a donné. Mais il a dû rajouter dix cm donc il faut toujours s'en soucier un petit peu de la taille. C'est vrai que ces robes sont quand même très commodes.

Mais en Thaïlande, les gens sont plus petits. Ils me regardent quand j'enlève ma robe et me disent que vu sa taille, on doit pouvoir faire du parachutisme avec ça !.

*Question : Quel conseil avez-vous pour les personnes plus âgées qui ont passé la cinquantaine ou la soixantaine et se sentent profondément attirées par l'ordination. Est-ce que cela existe des anagārika de soixante-cinq ans ?*

*Réponse* : Oui cela existe, mais cela dépend des monastères et des communautés. Il faut demander. Dans certains monastères dans lesquels j'ai vécu avec Ajahn Sumedho en Thaïlande où il y avait ce fameux moine qui avait deux masters et un Ph.D. Il était vaste ce monastère. J'aime bien ces grands monastères où l'on peut se trouver la hutte la plus éloignée bien au fond de la forêt. J'avais un copain qui était venu me rendre visite et il avait une montre qui comptait les pas. Et à la fin de la journée, nous étions stupéfaits de voir que nous avions fait vingt-cinq km. Donc, dans un monastère, comme celui-ci, s'il se présente des gens plus âgés, on prendra soin de trouver un monastère un peu plus facile à vivre où c'est un peu moins physique, moins difficile. Mais c'est possible. Il faut demander.

*Question* : *C'est une question sur la peur que l'on peut ressentir pour ses enfants.*

*Réponse* : Elle est du même ordre que la peur que l'on peut ressentir pour un conjoint ou pour ses parents, ses frères et sœurs, ses amis chers. Alors, s'il leur arrive du mal, on a peur de les perdre.

C'est intéressant de ramener ça aux quatre nobles vérités. Ces émotions-là, elles sont difficiles, ce ne sont pas des émotions qui nous laissent en paix, mais avec l'angoisse, les soucis, la peur. D'habitude la réaction que l'on a par rapport à ces émotions est de se demander comment on va s'en débarrasser. Il y a différentes façons de procéder. La première est de ne pas laisser les enfants s'éloigner trop afin que l'on puisse maîtriser l'environnement dans lequel ils évoluent. Les enfants vont très vite être mécontents.

On a l'idée que la pratique va nous permettre de nous libérer de ces émotions, dans le sens où on aura plus à les ressentir. C'est une idée que l'on se fait. Être libre de la peur, de perdre les gens que l'on aime, être libre de la peur qu'il leur arrive quelque chose, ne veut pas dire forcément rassurer, remplacer cette peur par une assurance. On aimerait entendre : « Tout ira bien, ne t'inquiète pas, je serai toujours là pour toi ». C'est ce que l'on aimerait entendre. Mais qui peut promettre une chose pareille.

Être libre de la peur, cela ne veut pas forcément dire faire quelque chose pour qu'elle disparaisse. Être libre de la peur, c'est s'ouvrir à son existence, c'est reconnaître que cette peur est conditionnée, qu'elle naît de certaines conditions. Quand ces conditions changent, cette peur cesse. Donner de la place à cette expérience, une expérience qui ressent cette peur, sans se sentir obligé d'y croire ou de la suivre. C'est intéressant, parce qu'on se fait des idées sur ce qu'est la libération, sur ce qu'est l'éveil : la libération de la souffrance. Cela signifie que l'on ne souffrira plus jamais. C'est logique !

On est libre. Être libre de la souffrance consiste à la comprendre cette souffrance, lui faire une place, la laisser nous traverser, nous affecter, la ressentir plutôt que d'y résister. Reconnaître ce qu'elle est cette souffrance. Qu'est-ce que c'est que la peur ?

Avec nos assises ici qui durent une heure, quand on commence à avoir mal quelque part on a la chance, l'occasion de pouvoir travailler avec une douleur. Quand la douleur fait surface, quand elle émerge, la réaction consiste à changer de position pour qu'elle parte. Qu'est-ce qui se passe quand on ne réagit pas tout de suite, quand on attend un peu. On commence à découvrir des choses et peut-être à découvrir que cette douleur n'est pas aussi féroce que ce que l'on imagine. Elle ne dure peut-être pas aussi longtemps que l'on croit. Notre capacité à endurer la douleur est plus importante que ce que l'on croit, que l'espace que l'on peut apporter à l'expérience du moment présent peut grandir. Il peut se développer. Il peut se cultiver et, plus cet espace grandit, plus la peur, cette douleur, cette émotion que l'on est en train d'observer, perd de son importance par rapport à la taille de l'espace qu'on lui donne. On commence à prendre refuge dans cette conscience, on apprend à reconnaître cette conscience dont le Bouddha nous dit qu'elle est sans limite. C'est un espace infini et dans cet espace infini, une douleur aux genoux qu'est-ce que c'est ? C'est rien, c'est une broutille. C'est relatif et tout cela on l'apprend à mesure que l'on avance dans cette pratique.

Donc la peur qu'il arrive quelque chose aux personnes qui nous sont chères, la peur de les perdre, être libre de cette peur, ne veut pas dire qu'elle disparaît. Elle va s'arrêter un jour ou l'autre. C'est sa nature. Mais être libre de cette peur cela veut dire qu'on lui fait une place, qu'on lui donne une place pour faire ce qu'elle a à faire. Et on est libre de réagir, d'interagir avec cette peur. La liberté elle est là. On n'est plus attaché à la volonté de s'en débarrasser.

*Question : Est-ce qu'il est possible d'avoir plus de douleur quand on médite en groupe que quand je suis seul chez moi ?*

*Réponse :* Je n'ai pas d'explication à donner. Si c'est ce qui arrive, cela veut dire, oui, c'est possible. Je ne sais pas. Il peut y avoir plein de raisons à cela. Il se peut que les coussins ici soient plus durs qu'à la maison, qu'ils soient moins confortables. Il est possible qu'à la maison quand on commence à avoir des douleurs on bouge sans vraiment y prêter attention, alors qu'ici on est un peu plus conscient du regard des autres et donc on bouge moins. Ce sont deux explications qui me viennent à l'esprit, mais il peut y en avoir beaucoup.

*Question : Quel conseil pratique pouvez-vous donner aux nouveaux anagārika qui ont du mal à s'asseoir par terre ou se mettre sur les genoux pour les chants ?*

*Réponse :* Je pense que cela ne s'applique pas qu'aux *anagārika*. Pour ceux qui ne savent pas, *anagārika* est un terme pâli qu'on utilise dans la tradition, en particulier en occident. Quand quelqu'un vient au monastère et souhaite y rester, on lui propose, avant de devenir moine, de prendre une place un peu comme un aspirant et donc il s'habille en blanc et ce sera un *anagārika*. Cela permet aussi de leur donner un petit peu de temps pour fréquenter la communauté, de faire partie de la communauté sans avoir à suivre toutes les règles, de pouvoir observer et apprendre. Cela leur donne le temps de voir ce qu'est cette communauté et se demander s'ils veulent vraiment

faire partie de cette équipe de moines ou non. Et cela donne également le temps à la communauté de voir qui sont les gens qui veulent entrer dans la communauté. L'étape suivante est celle de novice. Et si les deux parties s'entendent bien, si tout va bien, ils finissent par devenir moine. J'imagine que cette question ne concerne pas que les *anagārika*.

Il y a des avantages à être assis par terre, en tailleur pour ceux qui sont capables de rester dans la position du lotus, mais tout le monde ne peut pas le faire, et que cela donne une certaine stabilité à la posture. À condition que l'on soit suffisamment souple, cela verrouille le bassin et les jambes dans une position qui est stable, qui sert de base grâce à laquelle le dos peut se tenir vraiment droit. Cela permet aux énergies de bien circuler. Mais, la libération, au bout du compte, c'est la libération de toutes les conditions. Donc si la pratique est conditionnée par une posture, ce n'est pas une libération complète. En fait on fait ce que l'on peut.

Au monastère, en Thaïlande, les gens passent plus de temps assis par terre. Ils ont plus l'habitude. En occident il y en a même quelques-uns qui sont sur des chaises. Certains arrivent à se mettre par terre pour se prosterner et rendre hommage et après, ils remontent sur la chaise. Certains arrivent à s'asseoir par terre une heure ou deux. J'ai même un confrère qui empile cinq coussins. Quand il n'en peut plus il va s'asseoir sur une chaise. Il y en a d'autres qui sont tout le temps assis sur une chaise et se prosternent comme ils peuvent.

Donc on fait de notre mieux, c'est cela le principe qui guide notre pratique.

Je vais m'arrêter là pour ce soir.



## Sixième jour

### Session du matin- Méditation marchée

À chaque fois qu'on vient s'asseoir ensemble, qu'on se pose, on pose son corps et on essaie de s'installer confortablement. Chacun à sa manière, on se pose, on fait son nid. On essaie de se trouver à l'aise. Ça prend quelques secondes, mais ça se fait assez vite. Qu'est-ce qu'on fait avec l'attention, avec l'esprit ? Est-ce qu'on fait la même chose ?

C'est intéressant d'observer ce qu'on fait quand on s'assied. Est-ce qu'on s'assied et on ferme les yeux en se disant « j'y vais ». On se lance ou est-ce qu'on fait son nid aussi ?

La différence entre commencer tout de suite et puis faire son nid, c'est que quand on fait son nid, on regarde où on en est. Quand nous nous sommes rassemblés ici ce matin, nous nous sommes assis à six heures, quel était votre état ? Bien reposé, rafraîchi, vif, enthousiaste... prêt à une heure de pratique, ou est-ce que vous vous êtes posé là, les yeux encore un petit peu collants avec la brume du sommeil qui persiste.

On se pose, on se met dans sa couverture, et on se dit : « Bon, allez, une heure et le petit-déjeuner ». Ce n'est pas pareil. Pourtant si on veut cultiver cette présence, on n'est pas obligé de se sentir bien reposé, vif, éveillé, avec la conscience claire. Être encore tout ensommeillé, ça va tout aussi bien.

L'important, c'est de se poser et puis de regarder avant de se lancer, regarder ce qui se passe, regarder ce qu'on a sous la main en termes de conscience, en termes de conditions. Quelles sont les conditions en ce moment ? C'est le milieu de la retraite, le cinquième jour, le milieu du cinquième jour. On a fait la moitié, il reste une moitié. Qu'est-ce que ça vous fait, cette idée ?

Ça n'est pas obligé de vous faire quelque chose, mais posez-vous la question quand même. Et puis regardez. C'est ça la différence entre venir à une assise après l'autre, s'asseoir et puis mettre la main à la pâte tout de suite, faire le travail, faire ce que j'ai à faire, ce que je pense que j'ai à faire, ce que je dois faire, ce qu'on me dit de faire. Et d'arriver là, se poser, attendre un peu, observer, regarder avant de se lancer. Dans quoi est-ce que je me lance ? Comment est-ce que je me lance ? À quoi est-ce que j'ai affaire ? Quelles sont les circonstances et les conditions en ce moment ? Qu'est-ce qui se passe au niveau de ces circonstances et de ces conditions ? Où on décide de poser notre attention et comment on y amène notre attention sera très différent dans ces deux cas. Dans le cas où on s'assied, puis on se lance, et dans le cas où on s'assied puis on se dit : « Qu'est-ce qui se passe ? ». Dans ce « qu'est-ce qui se passe », à quoi est-ce qu'on prête notre attention ? Comment est ce corps ? On a un peu plus l'habitude de prêter attention au corps et de remarquer, comment il est. On peut aussi faire un balayage du corps, se tenir droit, ressentir à droite, à gauche, devant, derrière, le haut, le bas, le centre, la périphérie.

Et au niveau de l'esprit, qu'est-ce qu'on fait ? Comment est-ce qu'on apprécie où en est l'esprit ? Quelle question on se pose ? Comment on regarde ? Qu'est-ce qu'on regarde ? Combien de temps on regarde ?

Les outils que le Bouddha nous a donnés, les cinq agrégats, on peut commencer par ça. Ce corps, il est comme ça, en ce moment. J'ai fait les quatre premiers jours avec un zafu qui m'avait l'air vraiment très bien, à la bonne hauteur et tout. Et toutes mes assises étaient des assises de douleur du début à la fin. Et puis hier il y a un ange qui est passé, il s'appelle Tan Mahesako, il m'a changé mon zafu et depuis je n'ai plus mal. Ça fait partie des conditions !

Quand je me pose la question : « Ce corps, comment il est ? », « Ben il est comme ça. Je suis assis deux minutes, et ça commence déjà à tirer ». Qu'est-ce qui se passe dans ces conditions ? Toutes les assises ne sont pas pareilles. Certaines assises, je me dis : « C'est bon, je peux lui faire de la place à cette tension » Et d'autres, je me pose

et je me dis : « Oh là là, une heure ?! ». Ces pensées-là font partie du paysage, des conditions du moment.

En reprenant les cinq agrégats, le corps où est-ce qu'il en est ? Les sensations agréables, désagréables, neutres, où est-ce que ça en est ? À un moment ça a changé. Avec un nouveau zafu, il est comme ça. Les douleurs, les inconforts, il y en a toujours quelque part. C'est un corps, ils sont comme ça ces corps.

Juste prendre note de la place que ça prend dans la conscience, est-ce qu'il y a une douleur ? Le zafu est trop dur, le genou qui rouspète, des tensions dans le dos, ou les bronches un peu prises... froid, chaud... Combien est-ce que ça accapare l'attention ?

Est-ce qu'on remarque le reste du corps qui n'est pas inconfortable, qui est peut-être bien, mais la plupart du temps neutre. Juste remarquer ce que c'est, comment il est ce corps. Comment sont ces sensations dans le corps, agréables, désagréables ou neutres.

Qu'est-ce qui vient à l'esprit en termes de souvenirs en ce moment ? On est assis. Il est onze heures moins le quart. Un vendredi. Maintenant, aujourd'hui ça fait un quart d'heure qu'on est assis. Est-ce qu'il y a des souvenirs qui vous passent par la tête ? Ou bien est-ce que c'est calme ? Ils montent et restent ou bien est-ce qu'ils vont et viennent, ces souvenirs ? Peut-être que c'est l'avalanche, ou peut-être que c'est le silence. Ça fait partie du tableau, ça aussi.

Le quatrième agrégat, les pensées, les émotions, les humeurs, c'est quoi l'humeur du moment ? Est-ce qu'il y en a une ? Peut-être qu'il n'y en a pas vraiment. Des fois on arrive à mettre un nom dessus : « Je suis de bonne humeur, je suis inspiré, je suis hésitant, j'ai peur, je suis à l'aise, confiant... » Puis des fois, on regarde comment est l'humeur mais on ne sait pas trop ce que c'est. On ne peut pas mettre un mot dessus. Et pourtant si on regarde, nos mots, nos ressentis, on peut dire, c'est comme ça. On peut la connaître l'humeur du moment, même sans savoir comment la nommer.

Et au niveau de l'expérience sensorielle de la conscience, qu'est-ce qui se passe ? Si on a les yeux fermés, il ne se passe pas grand-

chose au niveau visuel. Si on a les yeux ouverts, c'est comme ça. Un paysage sonore. Au niveau des odeurs et des goûts, c'est plutôt calme en ce moment. Puis au niveau des sensations dans le corps, des sensations physiques, c'est comme ça.

L'art d'amener son attention au tableau général. C'est un art. On utilise ces outils puis on apprend à naviguer. Les circonstances, les conditions présentes, on apprend à les reconnaître, à leur faire une place, à les accueillir.

Si pendant une assise, admettons celle de ce matin, l'esprit était plutôt tranquille, de placer son attention sur la respiration dans un paysage tranquille, c'est comme ça.

Après le petit-déjeuner, on va se balader un peu, prendre l'air, on revient s'asseoir quarante-cinq minutes, le paysage a changé. Peut-être qu'il va être encore plus tranquille, peut-être moins. Une fois qu'on a repéré un petit peu le paysage, le changement, qu'on a pris note des conditions du moment, des conditions changées, on est déjà venu placer notre attention dans cette position d'observateur, juste en prenant note du paysage. Une partie de ce travail est fait : venir placer son attention, dans cette position d'observateur, cette position de témoin. On est témoin de l'expérience. À ce moment-là, c'est comme ça.

Une des choses auxquelles il faut prêter de l'attention, parce qu'on considère que ça fait partie de ce quatrième agrégat, ce sont les pensées. Entraînez-vous à vous demander : « Qu'est-ce qui se passe au niveau des pensées ? » Maintenant, en ce moment même. Cette faculté, cette capacité à penser, ce fonctionnement, est-ce qu'il est silencieux ? Il travaille tout doucement ? Est-ce qu'il y va de bon entrain ? Est-ce que ça turbine à deux mille tours minute ? Ça en est où ?

Indépendamment de ce à quoi on pense, l'objet de ces pensées, l'activité de penser, c'est une activité qui a une certaine énergie, une certaine inertie. Quand ça se met en mouvement, ça ne s'arrête pas

tout seul. L'activité de la pensée a une certaine nature. Cela fonctionne d'une certaine manière. Ça a une nature qui lui est propre.

C'est nous qui décidons qu'on peut choisir l'objet d'une pensée et le système éducatif nous sert à ça, à apprendre à utiliser la pensée. Après, on arrête de focaliser cette activité de la pensée sur certains sujets. Et ça continue à penser. On la met en route et ça va ramasser toutes sortes de choses en cours de route. Des trésors et des ordures.

C'est un grand soulagement de se rendre compte que la pensée ne nous définit pas. Nous ne sommes pas nos pensées. Nous ne sommes pas propriétaires de ces pensées. Elles sont conditionnées. Parce que ce serait plutôt embarrassant si on était nos pensées. Ce serait plutôt gênant. Les histoires qui nous passent par la tête, on est bien content la plupart du temps que personne ne les voit.

Alors apprendre à reconnaître cette activité de la pensée en contraste avec le silence. Ça ne fonctionne pas toujours. Ce n'est pas toujours en mouvement. Ce n'est pas continu. C'est conditionné. C'est éphémère. C'est impermanent.

C'est utile de pouvoir choisir l'objet des pensées quand on veut utiliser la pensée comme outil à certaines fins. Le reste du temps ça tourne tout seul, ça ramasse tout ce qui passe, c'est plutôt fatigant. La pensée quand elle ramasse quelque chose et qu'elle ne se pose plus, ça devient une obsession, une fixation.

On se rappelle le passé puis on y pense ou on n'y pense plus. On a la nostalgie du passé, on a des regrets, des remords, on triture ça dans tous les sens pour voir si on ne peut pas faire revivre le passé ou le défaire. On pense au futur, on crée des attentes, des espoirs, des peurs, des soucis, des angoisses, des scénarios idylliques, des scénarios catastrophes... Si on n'apprend pas, si on ne s'entraîne pas à regarder le tableau général, on se perd dans les détails du tableau, on se prend dans l'histoire, dans le scénario de ces souvenirs, de ces pensées. On ne sait plus s'arrêter, on croit aux détails, on croit aux objets de ces souvenirs, de ces pensées.

Quand on se pose ici pour une heure et qu'on observe, on utilise un objet de méditation comme un ancrage pour développer un

centrage, une tranquillité si on peut. Mais ça se fait dans un contexte, ça ne se fait pas dans le vide. Le contexte influence le processus. On ne s'en rend pas forcément compte quand on arrive à une retraite. On arrive dans une salle pour une séance de méditation, on vient à la rencontre de la pratique en général avec des attentes, des espoirs qui sont légitimes. Mais si on ne s'arrête pas pour regarder le tableau général, le contexte du moment présent, les circonstances du moment présent – comment il est ce corps ? Comment est l'humeur du moment ? quel est l'état de l'esprit ? Confus ou clair, distrait ou centré, éparpillé ou concentré, plein de confiance ou plein de doutes, inspiré, désespéré ? – toutes ces choses-là vont influencer le processus. Quand on va se lancer dans la pratique telle qu'on la conçoit, dans la méditation telle qu'on la conçoit, « qu'est-ce qu'il se passe ? » C'est un koan Zen ça, un objet de méditation. « Qu'est-ce que c'est ? » Dans le Zen, ils cultivent cet esprit de débutant.

Revenir à cette position où l'on se dit : « Mais en fait, admettons que je ne sache rien ? » Qu'est-ce qu'on fait à partir de ce moment-là ? On s'ouvre et on regarde. Et quand on fait ça, on est au cœur de la pratique. On apprend à regarder ce qu'on a sous le nez, devant soi. On apprend à reconnaître les choses telles qu'elles sont. On apprend à reconnaître les envies qui sont telles qu'elles sont. Les envies sont que des fois les choses soient autrement. Ça fait aussi partie des choses telles qu'elles sont. La position à partir de laquelle on observe les circonstances et les conditions du moment et qu'on s'intéresse à les reconnaître pour ce qu'elles sont, c'est une position de neutralité, d'observateur. On ne prend pas parti.

Un jour, quand il était jeune moine, Ajahn Sumedho était dans sa hutte en train de méditer. Puis tout à coup il entend des espèces de cris affreux à l'extérieur. Il sort et voit un serpent qui était en train d'avaler une grenouille en commençant par les pattes arrière. Donc la dernière chose qui a disparu c'était la bouche de la grenouille. Et la grenouille hurlait, elle criait à la vie, à la mort. Si vous avez déjà entendu ça, ça vous prend aux tripes. Et au moment où il voit ce tableau, il y a Ajahn Chah qui apparaît au coin du chemin, qui le

regarde et qui lui dit : « Ne prends pas parti. Ne choisis pas de camp. »

Elle me revient souvent à l'esprit cette histoire. Quand on est face à une situation où on est d'une certaine manière, on aimerait qu'elle soit d'une autre manière, on aimerait que les choses soient autrement.

J'ai eu deux fois le même mot hier, et ce matin. Dès que l'horaire de l'après-midi a changé, « Est-ce qu'on pourrait faire les séances du soir à partir de dix-neuf heures plutôt que dix-neuf heures trente ? » Pourquoi on ne peut pas le laisser tranquille comme il est cet horaire ? Il est comme ça cet horaire. Il est conditionné. En arrivant on m'a donné cet horaire et ça ne me faisait rien, ni dans un sens ni dans l'autre. Ce n'est pas tout à fait comme j'ai l'habitude, mais ça allait bien comme ça. Puis je suis arrivé là, je me suis dit ce serait bien de faire comme ça. C'est une façon de faire. On pourrait faire autrement mais c'est comme ça. Cet horaire est un bon exercice. Cet horaire il est comme ça. J'aimerais que ce soit autrement. Envie que ce soit autrement, cette envie elle est comme ça.

Le désir, là où il nous leurre, là où il nous trompe c'est dans la promesse d'une satisfaction. D'habitude, on se dit que si je pouvais avoir juste ça, après je serais heureux. Ce raisonnement, cette attente est basée sur l'idée qu'une fois que je serai heureux je serai bien. Mais on n'est jamais heureux parce que ce bonheur dépend de quelque chose qui change. Je ne m'attendais pas à faire des entretiens l'après-midi. Puis tout d'un coup, ça s'est mis en place tout seul. L'horaire de l'après-midi n'a pas vraiment changé. À part, pour les six personnes qui viennent à l'entretien. Admettons que j'accède à cette demande, puis tout d'un coup on arrête les entretiens. Qu'est-ce qu'on fait ? On recommence à dix-neuf heures ? Ça se complique tout le temps ces histoires-là.

Dans notre rapport au monde tel qu'il est, l'attitude qui consiste à croire que satisfaire un désir va nous donner la satisfaction, ça c'est vraiment quelque chose à examiner de près. L'enseignement sur les quatre nobles vérités, c'est à ça qu'il nous invite. Le Bouddha nous invite à regarder, à étudier, à contempler, à comprendre. Tant qu'on

passé notre temps à essayer de changer ces conditions, ces circonstances, les ajuster, les modifier, on est un peu comme sur le Titanic qui est en train de couler, on est encore en train de réarranger les chaises et les transats sur le pont. On se dit, « non mais si c'est juste ça, ça serait parfait ! », sauf que le Titanic il est en train de couler !

Le Bouddha, c'est ça qu'il est en train de nous dire, il nous dit : la maison est en flammes, il faut sortir, et nous on est en train de se dire : « Non, non, mais les rideaux. ! » Donc, regardez ce que vous faites. C'est important d'amener de l'attention à ce qu'on fait, à ces idées qu'on se fait, que si on pouvait juste changer ça, tout irait bien, ce serait mieux, on serait heureux.

Pour ça, il faut apprendre à reconnaître ses pensées, il faut apprendre à reconnaître cette activité dans l'esprit de la pensée qui n'est pas toujours présente. Mais c'est une activité, c'est une des choses que fait l'esprit. Au même titre qu'un corps, ça bouge, ça a faim, ça a soif, ça produit de l'urine, des excréments, ça respire... Qu'on le veuille ou non, le corps, c'est ce qu'il fait. Il a la santé qui marche des fois, mais parfois il fait des maladies, c'est son boulot.

Je me souviens un jour, j'étais avec un confrère, on allait passer un peu de temps avec Ajahn Liem. Et mon ami lui a dit : « Il y a quelque chose qui ne va pas, je suis malade. » Et là, Ajahn le regarde et lui dit : « Comment ça, il y a quelque chose qui ne va pas ? Ça va très bien, la maladie, c'est ce que fait le corps, c'est sa nature. C'est son boulot au corps d'être malade de temps en temps. » C'est nous qui nous disons : « C'est désagréable, je n'aime pas, j'aimerais que ce soit autrement. »

Ça ne veut pas dire qu'on ne doit pas se soigner, mais l'attitude est différente. L'acceptation de la maladie plutôt que la résistance. Accepter que les choses soient comme elles sont, plutôt que d'avoir envie qu'elles soient autrement. Accepter que les désirs fassent partie de l'expérience.

On n'est pas obligé de se débarrasser de ses désirs. Il s'agit de les reconnaître, de les laisser venir et de les laisser passer. Ça nous ramène à cette position neutre, où on ne prend pas parti.

Un désir passe, on ne lui dit pas non je ne veux pas de toi, on ne lui dit pas non plus tu vas où, je viens avec. On reste neutre. Finalement le désir fait aussi partie du paysage.

On a envie de quelque chose, la résistance, le désir de ne pas ressentir, de ne pas le vivre. On peut faire de la résistance à la résistance pour apprendre pourquoi on souffre. C'est là qu'on va créer de la souffrance.

Quand on parle d'ignorance, c'est de ne pas reconnaître ces choses-là. La sagesse que Bouddha a décrite comme étant la compréhension des quatre nobles vérités. L'ignorance, c'est de ne pas les comprendre ; ni de les avoir à l'esprit, ni de les étudier, ni de les intégrer.

J'espère que vous avez eu l'occasion d'essayer un petit peu cet exercice d'Ajahn Sumedho, de penser intentionnellement. C'est de l'or en barre cet exercice-là. Si vous avez pris le temps d'essayer, vous aurez pu remarquer que vous commencez à y voir plus clair, quand les pensées font surface, et quand il n'y en a pas, vous commencez à remarquer le silence. Vous commencez à remarquer que les pensées sont impermanentes.

C'est très important. C'est le fondement de la deuxième étape qui consiste à examiner l'objet de ses pensées. Combien de fois quelque chose nous passe par la tête et on avale ça tout cru ? On ne remet pas en question le contenu d'une pensée.

Commencez par remarquer les pensées comme un processus. La pensée comme l'objet de l'attention, l'objet de la conscience. On remarque les pensées à partir du silence. On remarque la nature éphémère et changeante à partir de la tranquillité, de l'immobilité. Et à partir de cette position d'observateur, on peut commencer en laissant venir les pensées, et en les laissant passer, à remarquer le contenu d'une pensée, l'objet d'une pensée, et se rendre compte de ce qu'elle raconte.

Une fois qu'on a commencé cet exercice de penser intentionnellement, on commence avec les pensées neutres, juste pour remarquer la pensée, en contraste avec le silence. Et après on peut commencer à examiner un peu le rapport qu'on a au contenu de ces pensées, la tendance qu'on a à y croire.

Quand on est assis là et qu'on commence à avoir mal quelque part, avant de changer de position, on attend encore un peu, on regarde, puis tout d'un coup les réactions commencent à fuser à l'intérieur, et les pensées émergent qui nous racontent qu'il faut changer de position, que je vais faire des dégâts. Une pensée fait surface qui nous dit, là ça devient trop intense, je ne peux plus.

C'est une pensée. Est-ce qu'on remarque que c'est une pensée ? Est-ce qu'on remarque que le message est ce qu'il est ? Est-ce qu'on y croit ? Si on y croit, on a suivi la pensée.

Si on se pose d'abord la question : « Est-ce que c'est vrai ? » C'est là qu'on se donne l'opportunité de laisser passer la pensée sans la chasser, sans la suivre. Alors pour cet exercice qui consiste à penser intentionnellement, commencez avec du neutre, puis après, commencez à jouer un peu avec ça. Mesurez le contraste avec la position de l'observateur qui remarque le passage d'une pensée, qui remarque son contenu. C'est juste un élément qui passe dans le paysage.

Les caractéristiques, les détails de l'élément de la pensée, ne sont pas tellement importants. Une petite pensée, une grosse pensée. Une pensée vraie, une pensée fausse. Une pensée humble, une pensée arrogante. Une pensée attirante, une pensée dégoûtante. Une pensée agréable, une pensée désagréable.

Ce sont toutes les caractéristiques de ces pensées. Et chaque fois qu'on s'intéresse aux détails de la pensée, on est tenté de la suivre, d'y réagir, et on perd, on quitte cette position d'observateur qui ne prend pas parti, qui observe et remarque la nature éphémère de la pensée, qui est à même de reconnaître la nature insatisfaisante d'une pensée aussi attirante ou repoussante qu'elle soit. Si on quitte la neutralité et qu'on réagit à la pensée, soit en la suivant soit en

essayant de s'en débarrasser, on a perdu notre égalité d'âme, notre position de témoin, notre position d'observateur neutre. On a quitté ce refuge de conscience, de simple conscience. On est devenu la réaction à la pensée.

Dans l'exercice, vous venez explorer cette capacité à venir vous placer au centre, dans cette position de conscience, informée par la sagesse, voir : « Est-ce que je parviens à revenir ici quand les pensées viennent et m'embarquent, ou me repoussent ? Est-ce que j'arrive à revenir là ? Est-ce que j'arrive à y rester ? »

Au début vous pensez une pensée neutre, et après vous vous dites « on est soixante-dix méditants, pratiquants ici », « je suis un bon pratiquant. » « Bon, comme ça quoi, moyen mais bon » Donc là on commence à jouer avec le contenu de la pensée. Et puis il y a une réaction à ce contenu.

Est-ce que vous arrivez à rester neutre ? C'est toujours qu'une pensée.

Maintenant il y a un contenu qui génère une réaction. À partir de cette neutralité, de cette position d'observateur, de conscience, on connaît la pensée, on est capable d'apprécier le contenu de la pensée, on est capable de donner sa place aussi à la réaction et de lui laisser sa place, mais on reste neutre, on reste dans cette position de conscience.

Après on change un peu, on se dit : « Peut-être que c'est moi le meilleur dans l'équipe ici, je ne sais pas où ils en sont les autres, mais moi je suis bon, je suis le meilleur. »

Qu'est-ce qu'il se passe ? On y croit ? Ou bien on se dit : « Ah non, c'est arrogant ça, c'est vilain. Ce n'est pas joli de penser comme ça. »

On essaie de la chasser cette pensée, parce qu'on ne veut pas attraper la grosse tête. Tout ça ce sont des réactions. Ou bien on peut se dire : « Mais oui, je suis le plus vieux, j'ai fait deux cents retraites déjà, je suis meilleur que les autres. Je pourrais l'enseigner moi cette retraite en fait ! »

Ce sont des pensées, il y en a une qui suit la suivante.

Est-ce qu'on reste toujours à la neutralité ? Est-ce qu'on est capable d'observer ces pensées ? Parce qu'à partir de cette position de conscience, l'observatrice qui est informée par la sagesse, on peut voir comment ces pensées sont conditionnées, comment les réactions sont conditionnées. On ne réagit pas tous de la même manière à une pensée où on se met au milieu, on se dit : « Bon, je suis moyen, ni bon ni mauvais. », ou on se dit : « Non, moi je suis le meilleur, la meilleure », ou on se dit : « Non, moi je suis probablement le moins bon, la moins bonne. »

Si on génère ces pensées intentionnellement, on est capable vraiment d'observer cette nature de la pensée qui est créée.

Elle est née, créée, formée, la pensée est conditionnée. En contraste avec ça, il y a la position d'observateur, de neutralité, qui est conscient, et présent avant que cette pensée émerge. La pensée émerge, fait ce qu'elle a à faire, et génère des réactions.

Ces réactions font ce qu'elles ont à faire, puis on les laisse passer, les réactions se dissipent. Et cette conscience est toujours là, à connaître l'émergence, le changement et la disparition.

Cette conscience est juste là, présente, toute simple.

La pensée, les émotions, les réactions sont les objets de la conscience. On a la conscience avec l'objet, après il y a cette conscience, une fois que l'objet a disparu, la conscience est là.

Et on commence doucement à se familiariser avec cette conscience sans objet, à la reconnaître, à apprécier le refuge qu'est cette conscience dans le tourbillon de conditions qui émergent, des pensées, des réactions, des émotions.

Cet exercice de penser intentionnellement nous aide vraiment à amener à la lumière le processus de la pensée, cette activité. On prend conscience, on amène vraiment ça à la lumière de la conscience, plutôt que de laisser ces choses-là se faire à la périphérie de la conscience dans ces zones où on ne prête pas attention, où on ne regarde pas ces choses en face, où on est occupé avec autre chose, distrait, et pourtant ça bavarde dans le corps.

On se retrouve dans des situations où quelque chose arrive, puis tout à coup on a des émotions face à cette situation qui nous dérangent, qui nous émeuvent, qui nous font bouger à l'intérieur. Des fois on ne comprend pas, on bataille un peu avec ça ou beaucoup.

Quand on apprend à penser intentionnellement, on amène à la lumière l'activité de la pensée, l'existence des pensées, c'est en contraste avec le silence et la tranquillité. Quand on apprend, on s'entraîne à remarquer le contenu d'une pensée. Et avant d'y croire, de regarder : « Est-ce que c'est vrai ou pas vrai ? Est-ce que c'est bon ? Où est-ce que ça mène ? », de là on se rend compte qu'on se retrouve dans des situations où notre conditionnement, dans l'enfance par exemple, où nos parents, nos professeurs, nos maîtres d'école, nos amis, nous ont reflété une image de nous, et on se retrouve avec une image de nous-même qui est confiante ou bien pas confiante.

On a confiance en soi, on est timide, on n'a pas confiance en soi, on doute de soi. On a une image de soi comme quelqu'un de bien, fondamentalement bien, ou pas. Peut-être qu'on nous a appris qu'on était mauvais au fond, et qu'on mérite les souffrances et les punitions qui nous tombent dessus. C'est un conditionnement. Et ce conditionnement il fait surface sous forme de souvenirs, sous forme de pensées qui génèrent des émotions.

S'entraîner à reconnaître le processus de la pensée, la nature éphémère des pensées, ça veut dire qu'il y a des moments où il n'y a pas de pensées, et pourtant il y a la conscience.

Cette conscience devient un refuge, devient là où on peut aller se réfugier de ces torrents de pensée, de ce conditionnement.

On ne cherche pas à changer notre conditionnement, il y a des cours de psychothérapie pour ça où on trouve : « Changez votre personnalité négative et remplacez-la par une personnalité positive ! ». C'est attirant. J'aimerais bien avoir une personnalité positive, radieuse. Ça doit être beaucoup plus agréable à vivre que l'idée qu'on a de soi.

La personnalité est conditionnée, elle ne sera jamais parfaite. Elle change. Quand on commence à reconnaître le conditionnement,

comment cette personnalité est conditionnée, que c'est toute une vie qui la conditionne, c'est notre petite enfance, enfance, adolescence, vie adulte, et ça continue. Elle est constamment en train de changer cette personnalité. Elle est comme elle est à cause des conditions.

Alors qu'est-ce qu'on va en faire ? On essaie de cultiver les conditions qui donnent naissance à une meilleure personnalité ? On peut, mais c'est du travail vu que ça ne tient pas la route, il faut constamment remettre ça à l'ouvrage. Parce que la personnalité change, on cultive un truc, ça dure le temps que ça dure, après ça s'estompe, il faut recommencer, ça ne s'arrête jamais.

L'alternative, c'est de venir prendre position depuis la conscience, la conscience qui connaît les circonstances et les conditions qui changent, qui comprend que la personnalité est comme elle est, conditionnée.

Ainsi en apprenant à revenir à cette position d'observateur, de neutralité, qui ne prend pas parti, qui ne choisit pas de côté, qui ne suit pas de préférences, on peut observer ce que sont les conditions.

On sait comment rester ici et laisser passer les circonstances et les conditions, sans forcément les suivre ou essayer d'y résister.

Cette position d'observateur a la place pour les laisser venir et la patience de les laisser passer. À partir de cette position-là, on peut évaluer si ces conditions sont bénéfiques ou pas.

Le choix d'agir, que ce soit d'agir par le corps, la parole ou l'esprit, peut se faire en fonction de ce critère-là : si c'est bénéfique ou pas. Si ça mène à davantage de souffrance, si ça mène à une diminution de la souffrance, si ça mène à l'accumulation de la souffrance, ou à l'abandon de la souffrance.

Dans le monastère à Athanawan, l'abbé avait fait au pied d'un arbre, un petit enseignement court d'un maître en Thaïlande, un disciple d'Ajahn Man : « Ce qui est juste, mais qui ne fait pas plaisir, c'est mieux que ce qui fait plaisir, mais n'est pas juste. ».

## Enseignement

Une question récemment concernait la méditation en marchant. Quelqu'un a demandé des précisions.

Le but est le même que la pratique assise ou n'importe quelle position. L'idée c'est de trouver un moyen de se poser ici et maintenant avec ce corps en mouvement.

Quand on est sur son chemin de marche, quand on arpente, d'habitude il est recommandé d'utiliser le contact des pieds au sol, comme point sur lequel se focaliser, auquel prêter attention, auquel revenir. On marche, on commence au début, on se tient debout, on a le contact des deux pieds au sol, puis après on commence à marcher, droite, gauche, droite, gauche. On amène son attention au niveau des sensations des pieds avec le sol. Si vous voulez marcher avec vos chaussures, avec vos sandales, vos chaussettes, ou pieds nus, à vous de voir. Nous avons un temps suffisamment agréable pour que ce soit possible pieds nus, sans prendre froid. Puis, pieds nus les sensations sont plus variées, plus riches, donc c'est plus facile d'amener son attention au niveau des pieds.

Puis remarquez quand vous posez le pied droit, « où elles sont ces sensations ? Comment elles sont ? », juste pour prendre note et utiliser ces sensations comme point d'atterrissage de l'attention. Un pied à gauche, un pied à droite. Il y a une technique Mahasi Sayadaw. Il a enseigné cette façon de marcher, extra-lente, où on décompose vraiment le mouvement, on va très très lentement. Vous pouvez essayer si ça vous plaît. C'est une façon de vraiment focaliser l'attention.

Ajahn Chah recommandait de juste marcher de façon ordinaire pour qu'on apprenne à prêter attention aux sensations ordinaires, qu'on apprenne à venir poser l'attention sur les sensations dans le corps, sur les pieds, quand on marche de façon ordinaire. Comme ça, après, quand vous entendez le son de la cloche, le temps de revenir vous asseoir, vous êtes toujours sur votre chemin de marche, vous pouvez continuer à être présent avec cette façon de marcher ordinaire.

Quand on se lève, quand on va prendre le thé, dans les couloirs, quand on sort marcher, marcher jusqu'au transat, vous vous posez, vous revenez. Chaque fois que vous faites des allers-retours, c'est l'occasion de juste venir se poser avec ça, tranquillement, c'est ordinaire.

On s'entraîne sur le chemin de marche à faire quelque chose qu'on puisse ensuite utiliser tout le temps. Je l'utilise dans le monastère chaque fois que je fais des allers-retours, dans le *kuṭī*, dans ma chambre, dans la cuisine, dans la véranda où on prend le café avec LP Sumedho, quand je le ramène à sa chambre. On ressort, on remet les souliers, on ressort marcher un petit peu, on revient, je vais voir la secrétaire, je reviens, je vais voir un moine, je reviens. Chaque fois que je fais mes allers-retours, c'est l'occasion de juste me poser avec ça, même si l'idée c'est juste de quitter ici pour aller là-bas. C'est facile pour la tête de partir dans cette histoire. Entre deux, je me pose juste avec ce pas. Celui-là, puis celui-ci etc .

C'est une façon de juste lâcher prise de tout et juste se poser. De s'entraîner, de faire ça au ralenti, ça peut être utile, mais après aussi c'est difficile de transférer ça à la vie réelle. Quand vous quittez la maison, vous allez prendre le bus, au ralenti,... De transférer vraiment cette présence de façon naturelle, à nos mouvements qui sont naturels. Donc c'est vraiment une façon d'apporter cette présence dans le quotidien.

Il arrive parfois qu'en marchant on reste avec les pieds, puis comme un papillon qui tourne autour d'une fleur et finalement se pose sur cette fleur, des fois ça arrive que l'attention se pose dans ce corps, avec ses pas, ses allers-retours. On lui donne un coup de main tout doucement. C'est pour ça qu'on s'arrête au début du chemin. On marche, quand on est allé à la moitié du chemin on vérifie si on est encore là, « est-ce qu'on est toujours là ? ». On arrive au bout du chemin, on s'arrête, « est-ce qu'on est toujours là ? » On se retourne. On se pose, on recommence à marcher... À mi-chemin, « est-ce qu'on est toujours là ? ».

Ainsi on pose des jalons comme ça. On essaye de petit à petit rester avec chaque pas. Et puis de temps en temps on se pose, puis tout d'un coup l'attention est vraiment à l'aise, elle s'ouvre, on remarque qu'en marchant on respire aussi. À vous de choisir si vous restez avec la sensation du pas ou bien si vous vous ouvrez et toujours en marchant, vous commencez à inclure dans cette conscience du moment, le corps qui marche en respirant. Quand on y pense, on a tendance penser à l'un ou à l'autre ; mais quand on est juste posé avec ça, on peut être posé dans le moment présent tel qu'il est, sans forcément choisir l'un ou l'autre, mais d'inclure les deux. C'est à vous de voir.

N'oubliez pas, en marchant ou en méditant assis, ou bien si vous pratiquez la bienveillance, de toujours regarder l'effet qu'ont sur la qualité du moment présent les efforts qu'on fait. Ce n'est pas juste une question de faire des efforts, de foncer tête baissée, de constamment regarder ce feu, comme dans la métaphore du feu – on met du combustible dans le feu et on regarde comment ça prend. Est-ce que ça brûle trop vite ? Il faut en mettre beaucoup ? il faut mettre quelque chose de plus grand, de plus gros, de plus fin ?

Même au cours d'une heure assis, c'est long une heure, il se passe beaucoup de choses. La qualité de l'attention qu'on a au début, au milieu, à la fin est différente. Il faut constamment vérifier, reprendre la température, regarder l'ambiance, l'état de l'esprit. Parfois, il faut y mettre un peu plus de volonté ; parfois il faut au contraire prendre du recul, donner un petit peu d'espace.

Il y a une métaphore qu'utilise le Bouddha pour illustrer comment entraîner l'esprit. Il dit que quand on prend la respiration comme ancrage, c'est un peu comme planter un pieu dans le sol. L'esprit c'est comme un singe. On attache une corde au pieu, et autour du cou du singe. La nature du singe, c'est de courir dans tous les sens. S'il n'y a pas de corde, il file dans les bois et y passe toute la journée d'arbre en arbre, à suivre ce qui l'intéresse. Et quand on l'attache au début, il n'aime pas trop ça, il a tendance à se débattre un peu. Donc on lui donne un peu du mou pour qu'il ne se sente pas trop à l'étroit sinon

il devient fou. Petit à petit on peut lui raccourcir la corde, diminuer le périmètre dans lequel il circule. Au bout d'un moment le singe va se calmer, se poser. Il va s'asseoir, se coucher et puis s'endormir.

Comment est-ce qu'il est ce singe ? Comment est-ce qu'on le plante ce pieu ? Des fois ce n'est pas un singe, c'est un gorille ! Il prend le pieu et part avec ! Il faut prendre la mesure de ce qui arrive et adapter nos efforts en conséquence.

## Session du soir - Questions-réponses

Les questions abondent, vous m'excuserez si je n'arrive pas à répondre à toutes les questions.

*Question : La conscience dont vous parlez, la conscience non sensorielle, correspond-elle à samādhi, sati, au deux, ou est-ce encore autre chose ?*

*Réponse :* Ce qu'on appelle *samādhi*, c'est cet état de concentration, de centrage, de tranquillité, donc c'est plus une caractéristique de l'esprit. Ça pourrait parfois se comprendre comme étant *sati*, cette présence d'esprit, cette présence, cette conscience, ça oui, on pourrait un peu l'interpréter comme ça. Je ne sais pas comment se traduisent les enseignements d'Ajahn Sumedho en français, mais lui a tendance à être assez libre dans l'utilisation de ces termes. Voyez comment il les utilise, il a tendance à utiliser *sati*, mindfulness, conscience, présence d'esprit.

*Question : À l'écoute de votre histoire sur la bienveillance, je suis entré en sympathie pour ce jeune garçon, ce jeune homme en pleurs. Est-ce que cela fait écho à mes propres situations vécues ? Si on ouvre la cave on va donc dans le passé, comment nettoyer la cave avec bienveillance ?*

*Réponse :* Si on ouvre la porte de la cave, on ne sait pas forcément ce qui va sortir. On ne va pas forcément dans le passé, le passé c'est vraiment une idée qu'on se fait dans le présent. Si on ouvre cette porte de la cave, ce qui fait surface, s'il y a quelque chose, ce sont ces émotions, ces souvenirs qu'on aurait peut-être tendance à refouler, qui sont peut-être désagréables, difficiles à vivre, difficiles à recevoir et qu'on a tendance à éviter. Quand ils refont surface, on va vite voir ailleurs. Ces choses, si elles sont présentes, si elles ont besoin de faire surface, tant qu'on ne leur fait pas une place dans la conscience, tant qu'on ne les ressent pas, qu'on ne les vit pas, qu'on ne les reconnaît pas, elles vont continuer à venir demander de l'attention.

Ça ne veut pas forcément dire qu'on repart dans le passé, mais ça peut être une façon de le comprendre. Au niveau de la pratique, c'est

plus important de recevoir ces choses-là dans le présent. Les souvenirs sont au sujet du passé, mais un souvenir, quand ça émerge, ça émerge dans le présent. C'est important ça. Si un souvenir émerge et qu'on se dit qu'on repart dans le passé, on est de nouveau en train de créer un scénario.

On ne revit pas le passé, on vit, on ressent, on réagit à un souvenir dans le présent. Le souvenir peut être au sujet du passé, mais c'est dans le présent que ça se vit. Comment recevoir ça avec bienveillance ? Pratiquez beaucoup cette méditation sur la bienveillance, cultivez-la. Et à mesure que vous la cultivez, n'oubliez pas qu'il y a ces deux aspects : il y a l'aspect centrage, et l'aspect aussi de développer notre entendement de ce que c'est que la bienveillance, dans différentes situations.

Quand j'étais novice, j'étais en visite dans un monastère d'un moine, un disciple d'Ajahn Chah qui est assez connu, Ajahn Anan.

Certains d'entre vous en ont peut-être entendu parler. C'est quelqu'un qui ne cache pas beaucoup le fait qu'il est capable de lire les pensées des gens, de voir où ils en sont. Il ne l'utilise pas toujours, mais de temps en temps, il vous donne un conseil, il vous met sur une piste, il peut ne pas donner beaucoup d'explications mais il est en plein dans le mille, donc vous vous doutez bien qu'il a peut-être des capacités hors de l'ordinaire. Donc il me regarde et me fait : « Quand tu cultives *mettā*, cultive ton *mettā* dans tout ce que tu fais, toute la journée, du matin au soir, tout, tout, tout ! ». Oh là là ! Pour moi *mettā* c'était encore quand je suis assis et que je décide de faire une *mettā* méditation. C'était intéressant comme réflexion. Quand on cultive cette bienveillance, qu'est-ce que ça veut dire ? Posez-vous la question. Allez étoffer, enrichir votre perception de ce qu'est la bienveillance.

Je me souvenais, je m'amusais même, à cette période c'était un peu la traversée du désert d'un point de vue de la pratique de la bienveillance. Je chantais, je prenais mon rosaire et je chantais neuf, dix-huit ou trente-six fois ce chant qu'on vient de faire, histoire de passer le temps. Et je me disais « je ne sais pas comment ça fonctionne cet esprit, ce cœur, dans la cave, au

grenier », on se fait une idée de comment ça fonctionne, mais on ne sait pas vraiment. C'est vaste et mystérieux. Alors je me disais, je vais mettre des bombes à retardement à *mettā* un petit peu dans tous les coins. Et puis si je n'arrive pas à rentrer en contact avec ça maintenant, ce n'est pas bien grave. Je truffe la baraque de ces trucs-là, puis ça sautera quand ça sautera. Ça fera du bien. C'est une façon de faire confiance à cette conscience, cet esprit, ce corps, et peut-être de leur donner des suggestions. Il peut y avoir des choses à l'œuvre dont on n'est pas conscient.

*Question : Une autre question, la maladie est-elle un cadeau ?*

*Réponse :* Ça dépend du point de vue. Si vous êtes capable de la voir comme un cadeau, c'est-à-dire que vous êtes capable de faire ce que le Bouddha recommande de faire, qui est un des signes qu'on est en train de cultiver cette liberté. C'est que d'habitude, quand on perçoit quelque chose d'agréable, on est attentif qu'à cet aspect-là des choses. Tout aspect, toute chose, toute circonstance, tout objet, tout événement, ça dépend du point de vue. D'un certain point de vue, c'est bon, d'un autre, c'est neutre, encore d'un autre point de vue, ce n'est pas très attirant, ça peut même être repoussant. Ça dépend du point de vue.

Le Bouddha décrit que ceux qui ont fini leur pratique, sont ceux qui ont développé à la perfection cette capacité de bouger d'une perception, d'un point de vue à l'autre. Ce qui est communément perçu comme beau, ils sont capables de reconnaître le neutre et le repoussant. Dans ce qui est neutre, ils sont capables de voir le beau et le repoussant. Et dans ce qui est repoussant ou dégoûtant, ils sont capables de voir le neutre et le beau.

Donc si vous êtes capables de recevoir la maladie et de la voir comme une opportunité, comme une bénédiction, comme un enseignement, c'est un avantage.

*Question : Mes parents catholiques pratiquants sont âgés de quatre-vingt-neuf et quatre-vingt-onze ans. Je leur rends visite quotidiennement. Puis-je faire quelque chose sur le plan spirituel ?*

*Réponse* : J'ai parfois la même question de la part de parents qui me disent : « J'ai des enfants, moi je pratique, qu'est-ce que je peux faire pour mes enfants ? » C'est une bonne question.

Est-ce qu'ils s'intéressent à ce que vous faites ? Est-ce que c'est possible de leur parler ? Si c'est possible, essayez. Ils auront peut-être la curiosité et l'ouverture, même s'ils ne s'intéressent pas forcément au bouddhisme, au bouddhisme Theravada. Parfois les parents ont beau avoir quatre-vingt-neuf et quatre-vingt-onze ans, et en tant que fils ou fille on a beau avoir soixante-cinq ans, on est encore l'enfant. La perception n'est pas forcément « tu as quelque chose à m'apprendre ». Des fois ils fonctionnent encore dans ce schéma : « C'est nous les parents, c'est nous qui t'avons expliqué la vie. » Ça continue sur ce schéma-là. Mais quels que soient les schémas à partir desquels on fonctionne, les perceptions de nous-même, les perceptions des autres, on est sensible. Dans notre relation à nos parents, aux gens autour de nous, dans notre relation à nos enfants, la meilleure chose qu'on puisse faire c'est pratiquer. Pratiquer puis incarner cette pratique, la laisser nous transformer. Et les gens vont le remarquer ça. Ils le remarquent, peut-être qu'ils en parlent, peut-être qu'ils n'en parlent pas, mais ils le voient bien.

Je me souviens, Ajahn Sumedho, il est rentré, après avoir été moine pendant longtemps, je ne sais pas exactement combien, mais plusieurs années sont passées avant de rendre visite à ses parents. Et au cours de cette visite ou l'une des suivantes, il a demandé à sa maman si elle remarquait un changement. Puis sa maman – il était déjà Ajahn Sumedho, abbé de Pah Nanachat ensuite abbé du monastère à Londres, c'était quelqu'un, déjà une célébrité reconnue pour sa sagesse et tout – lui fait : « Oui, tu es plus gentil qu'avant ! ».

Donc les gens le remarquent. C'est aussi très joli, parce que ça nous encourage à faire confiance à cette pratique, à la laisser nous transformer. On n'est pas obligé d'aller dire aux gens que c'est merveilleux ces enseignements du Bouddha, si ça se trouve, on les saoule. Et puis s'ils ont l'impression qu'on leur tape dessus avec le bouquin, ils vont être fermés à ce qu'on leur dit. Par contre,

si on pratique, s'ils sont ouverts, on peut en parler, mais s'ils ne sont pas ouverts, continuez à pratiquer, faites confiance à ça, ils vont le remarquer, même s'ils n'en parlent pas. D'une manière ou d'une autre, ça va les affecter dans notre relation aux gens autour de nous.

*Question : Viññāṇa, la conscience des sens est en contact avec les ressentis, vedanā, elle est donc de nature conditionnée. Mais la conscience lumineuse et pure qui englobe le corps, c'est elle qui se réincarne et qui s'éveille. Il n'y aurait donc pas de conscience non conditionnée ?*

*Réponse :* Ça, c'est un bel exemple de ce que je vous racontais cet après-midi ou ce matin, quand je vous disais : « Ne croyez pas à tout ce que vos pensées vous racontent ». Parce qu'on se met à réfléchir comme ça, puis des fois, d'un point de vue logique, ça paraît tenir la route. Mais on est encore en train de circuler au niveau de la pensée, alors que la conscience, on la vit tous, comme dit Ajahn Sumedho : « Si vous êtes quelque chose, vous n'allez pas être des conditions, vous n'allez pas être le corps, l'esprit. Si vous voulez vous identifier à quelque chose, identifiez-vous à cette conscience, parce qu'il n'y a que ça qui est constamment présent. » On peut la reconnaître par soi-même, elle n'est pas verbale, elle n'est pas intellectuelle.

Le Bouddha a fait ce constat, il annonce ça comme un fait, il dit : « Il y a cette conscience pure, sans objet, sans limite, lumineuse, dans toutes les directions. » Il en parle comme quelque chose qu'il connaît, il sait de quoi il parle. Il ne demande pas forcément de le croire. Il fait ce constat, il dit il y a cette conscience. Après à nous de lui faire confiance ou pas. Si on lui fait confiance, et qu'il nous dit qu'on peut tous la reconnaître cette conscience, c'est à nous de trouver ça en nous ici et maintenant.

Quelque part c'est bien ce genre de réflexion, parce que c'est vrai que, comme j'en parlais cet après-midi pendant la séance des entrevues, le Bouddha parle de ces trois niveaux de sagesse. Le premier niveau de sagesse, c'est ce qu'on fait maintenant. On parle des enseignements du Bouddha, on les entend, on les lit, on s'intéresse à les comprendre intellectuellement et on peut les

mémoriser. C'est assez important de les mémoriser à un certain degré. Après, on vient s'asseoir là, on pose les bouquins, on s'assoit en silence pour bien regarder : ce dont parle le Bouddha, ça correspond à quoi dans l'expérience ? Qu'est-ce qu'il y a dans ce que j'ai lu, dans les souvenirs, dans les pensées, dans tout ce que je peux ressentir et vivre ici et maintenant, qu'est-ce qu'il y a que je puisse reconnaître dans ce que décrit le Bouddha ?

Quand on vit des choses, des joies, des peines, des aventures, on pense à ces enseignements du Bouddha qui disent, comment il voit ça, comment est-ce qu'il en parle ? On amène cette sagesse qui est à un niveau intellectuel, on commence à l'intégrer au niveau de notre expérience. C'est un peu comme avoir une carte pour aller découvrir un paysage, un terrain, une ville. Au début, on ne connaît pas la réalité sur le terrain. On a cette carte, on regarde la carte, on commence à reconnaître deux, trois trucs, puis on regarde et on essaie de naviguer en fonction de ce que la carte nous indique. Petit à petit, on peut reconnaître sur le terrain ce dont parle la carte, commencer à reconnaître dans notre cœur, dans notre expérience, ce dont parle le Bouddha dans ses enseignements. Ça, c'est le deuxième niveau de sagesse, on commence à comprendre, à reconnaître ça. Éventuellement, au bout d'un moment, on arrive à un point où on commence à connaître le terrain, la carte, on peut commencer à la poser, on peut s'y référer de temps en temps, on commence à en avoir moins besoin. On n'a pas toujours besoin de se référer à ces enseignements qu'on a mémorisés, qui sont des pensées, c'est au niveau rationnel, au niveau intellectuel que ça se passe. On peut commencer de temps en temps à poser ça, et reconnaître ce qu'il se passe ici, au niveau de l'expérience du cœur. Et puis là, on commence à naviguer dans le silence, au niveau de la connaissance directe.

On peut toujours se référer à la carte, on peut toujours se référer à ces enseignements pour nous indiquer la direction, pour nous la rappeler. Mais là, on fonctionne au niveau du silence. Et dans ce silence, où l'observation se fait en direct, sans l'intermédiaire de

la pensée, sans l'intermédiaire de la verbalisation, de la conceptualisation, on fait l'expérience directe de cette réalité quotidienne, de cette réalité du moment présent.

*Question : Prostration, inclinaison, vénération, manifestation de gratitude, tête baissée, doit-on observer une seule position corporelle à genoux, et pourquoi ?*

*Réponse :* Alors non, on ne doit pas. Mais c'est comme ça qu'on fait dans la tradition Theravada de Thaïlande. C'est culturel. En Thaïlande, c'est poli quand on respecte quelqu'un de se mettre un petit peu en dessous. Donc, quand les Thaïlandais nous invitent, ou nous offrent à manger, d'habitude ils ne viennent pas debout apporter à manger jusque-là où on est assis, ils viennent à pied, après ils se baissent, se mettent sur les genoux, puis font un petit bout à genoux, et ils offrent la nourriture, puis ils offrent le plat, ils laissent les moines prendre ce qu'ils veulent, et après les moines font passer le plat à leurs voisins, ou bien ils le rendent. C'est comme ça qu'ils montrent leur respect.

Au Sri Lanka, le moine est assis par terre, et par respect, les Sri Lankais, il faudra me dire si je me trompe, mais dans mon expérience, les Sri Lankais restent debout, parce que c'est respectueux d'être debout. C'est présomptueux de venir s'asseoir à côté du moine. Ils mettent à manger dans le bol, et le moine l'accepte, et quand il en a assez, il remercie.

Alors les Thaïlandais, la première fois qu'ils suivent les moines au Sri Lanka, ils voient les gens debout avec les moines, et ils se disent, ils sont malpolis ici. Il faudra leur expliquer que les coutumes sont différentes

Les coutumes qu'on suit, les rituels qu'on a, ce sont des rituels dans un contexte culturel qui nous vient de Thaïlande, dans cette tradition.

*Question : Ajahn, est-ce que vous pourriez nous raconter comment vous vous êtes retrouvé l'assistant auprès de Ajahn Sumedho ?*

*Réponse* : Une petite histoire, alors. Ajahn Sumedho, je le connais depuis que je suis ado, à peu près à l'âge de quinze ans. Ma maman était bouddhiste – je ne lui ai jamais posé la question, et maintenant, je n'ai plus l'occasion de la lui poser car elle est décédée il y a quelques années –, j'avais à peu près quinze ans, je crois et elle m'a proposé, au début des vacances d'été, si j'avais envie d'aller passer trois semaines dans un lieu qui avait été mis en place par un ancien ami à elle, Stephen Batchelor, que certains d'entre vous connaissent probablement, il est enseignant laïque. Lui, et quelques autres se sont retrouvés dans le sud de l'Angleterre, où il y a un mécène qui leur a mis à disposition une grande maison et un grand bout de terrain. Ils en ont fait une espèce de centre de retraite pour laïcs.

Ma maman me dit : « Si tu veux y aller, ils lisent les écritures, enseignent la méditation, et il y aura aussi du travail à faire, du bois à couper et à fendre, il y a un jardin et un potager, il y aura de l'herbe à tondre, il y aura des tas d'activités, est-ce que ça te chante ? » Je me suis dit que ça paraissait intéressant. Alors j'ai pris contact mais il n'y avait plus une place de libre. Par contre, juste au nord de Londres, il y avait un monastère assez grand, qui venait juste d'ouvrir, géré par des moines occidentaux qui viennent de Thaïlande. Je leur ai écrit, ils avaient de la place. Alors j'ai demandé à un copain s'il avait envie de venir avec moi, et on s'est retrouvé là-bas pour trois semaines. Et c'est comme ça que j'ai rencontré Ajahn Sumedho. Au fil des années, j'y suis retourné régulièrement. Et quand j'étais en Thaïlande en tant que moine, dans les premières années, quand j'étais à Wat Pah Nanachat, Ajahn Sumedho venait en visite chaque année, une fois, parfois deux, pour rendre visite à la communauté, donner une retraite, et aussi rendre visite au monastère de Wat Pah Pong. Chaque fois que l'abbé demandait deux volontaires parmi les moines ou les novices, pour être l'assistant d'Ajahn Sumedho, des fois je levais la main, et des fois je ne levais pas la main pour laisser la place à d'autres, et à chaque fois je me retrouvais être l'un des deux.

On a continué à se voir au fil des années, puis quand j'avais à peu près six ou sept *vassa* – retraite de trois mois pendant la saison des pluies –, j'entends qu'il prend sa retraite et qu'il vient en Thaïlande, je me suis dit que ce serait sympa d'aller vivre avec lui, j'avais entendu dire que son secrétaire partait vivre sa vie, Ajahn Sumedho n'étant plus abbé. Alors je me suis dit, peut-être qu'il a quand même besoin d'un secrétaire, ce serait sympa d'être proche de lui comme ça, mais je me suis dit aussi qu'il devait y avoir un paquet de postulants, « il y aura des moines qui vont sauter sur l'occasion, je ne vais pas me battre avec ça, on verra bien ce qui arrivera. » Et puis Ajahn Sumedho arrive en Thaïlande, j'étais de passage à Wat Pah Nanachat pour renouveler mon visa, lui il était en visite.

On était au mois de mai, et j'avais le projet d'aller à Bangkok, au monastère de Ajahn Piak pour passer la saison des pluies. En Thaïlande, ce qu'on peut faire, pendant la saison des pluies qui commence en juillet, c'est la passer quelque part. On peut s'y rendre tout simplement dans le courant de l'année pour prendre la température, regarder comment ça se passe, c'est aussi une façon d'aller vivre un petit peu avec la communauté, et aussi que la communauté puisse apprendre à nous connaître. Et puis de voir si eux, ils ont envie de notre présence pendant les trois mois de la saison des pluies. Si on y va suffisamment à l'avance, si ça se fait, ça se fait, et puis si ça ne se fait pas, on a quand même le temps d'aller trouver un autre endroit.

Donc j'avais ce plan en tête lorsque Ajahn Sumedho me dit : « Où est-ce que tu passes le *vassa* ? » Je lui ai répondu : « Je ne sais pas encore ». J'allais lui dire mon projet mais il ne m'a pas laissé finir la phrase et me dit : « Viens en Thaïlande dans mon monastère ». J'ai dit : « Bon, d'accord ». J'y suis allé, il n'a pas eu besoin de me le demander deux fois ! Et puis dans le monastère, il y avait moi et un autre moine qui était devenu moine en même temps que moi. On était les seuls moines qui avions déjà passé quelques années à apprendre comment être l'assistant d'un maître, d'un moine aîné, d'un moine âgé. Il y a certaines choses qui sont un peu intuitives et d'autres

choses qu'on apprend qui sont plus des aspects intégrés de la culture thaï. Il y a beaucoup d'aspects qui sont liés à nos règles.

Dans le monastère où vivait Ajahn Sumedho, il y avait un groupe de six à sept jeunes moines qui n'avaient vraiment aucune expérience. Donc l'abbé demande à cet ami et à moi-même de faire deux semaines chacun à tour de rôle avec un des jeunes, puis de leur apprendre comment faire. Ajahn Sumedho m'avait aussi demandé de m'occuper de son régime alimentaire, de surveiller un peu que ce soit équilibré. Comme il mangeait très souvent dans son *kuti*, il ne sortait pas tous les jours. Donc je le voyais tous les jours avec ça. Puis de fil en aiguille, on a commencé à s'entendre très très bien. Et un jour il me dit : « Je ne suis plus abbé maintenant depuis presque trois ans, j'ai bien profité de la solitude, j'ai quand même quatre-vingts ans », Puis il me dit : « Je ne sais pas combien de temps il me reste à vivre, on va passer le temps que j'ai à vivre à partager ce que j'ai appris. Je vais recommencer à accepter des invitations à enseigner, à voyager. J'ai besoin d'un secrétaire. Est-ce tu serais d'accord d'être mon secrétaire ? »

Cela s'est fait comme ça et, ça fait maintenant douze ans que je vis avec lui. Il ne m'a pas encore mis à la porte et je ne suis pas encore parti en courant. On dirait que ça fonctionne.

*Question : La conscience, peut-elle prendre le nom de Dieu immortel non créé ?*

*Réponse : Oui. Ce nom, Dieu, c'est comme beaucoup de mots, on lui donne la définition qu'on veut. Ça peut être le Dieu créateur de l'univers qui a créé la Terre avec la Genèse il y a six mille ans. Donc si la question c'est ça, la réponse c'est non. Mais dans ce contexte-là, oui. Ça va très bien d'appeler ça « Dieu ».*

*Question : Ekaggatā » Donc ça c'est le cinquième facteur qui est utilisé pour développer la concentration. Ekaggatā unification, concentration, que comprendre ? Peut-il y avoir une focalisation sans tension ?*

*Réponse : Unification, concentration, oui. Les deux termes peuvent être utilisés pour ça en terme pali. Je ne suis pas un expert*

en Pali, mais si je me souviens bien, *Ekaggatā*, *eka* veut dire un. Donc, un point unique. Et puis *gatā* c'est d'être allé à ce point unique.

*Question : Est-ce que c'est possible de développer la concentration sans tension ?*

*Réponse :* On peut la développer par la force de la volonté, à un certain degré, ça porte des résultats. Mais c'est du travail. Et ça ne tient pas sur la durée. La conscience naturelle, elle est pure. Cette position au centre, ce centrage, de demeurer au centre, résider au centre, c'est ce qui se passe naturellement. C'est quelque chose qui est dérangé par le désir.

Le désir, c'est une tension qui nous attire, depuis ce centre elle nous tire vers la périphérie. On court après les choses, on essaye d'éviter pour en éviter d'autres. Donc si on arrive à reconnaître ce qui nous meut, quand on arrive à reconnaître ces contacts, ces expériences qui surgissent, et les réactions qui les accompagnent, qu'on arrive à laisser ces réactions se faire sans les suivre, on laisse passer, on lâche prise de ces choses qui ont tendance à nous mouvoir, et si on arrête de bouger, si on lâche prise de tout ce qui peut nous faire bouger, à droite, à gauche, en haut, en bas, en avant, en arrière, on lâche prise de tout ça, ce qui se passe naturellement c'est qu'on se pose. C'est un peu comme une feuille, en automne dans le vent, le vent peut emporter cette feuille et puis la faire partir dans toutes les directions. Si on la protège du vent, la feuille se pose, elle atterrit, puis se pose au sol. Ça c'est ce qui se fait naturellement. Donc est-ce qu'on peut développer la concentration sans tension ? C'est une excellente question.

Si on reconnaît les tensions et qu'on arrive à les laisser se faire, les laisser passer, une tension se dissout au bout d'un moment, ces tensions ne sont plus les sources de mouvements de ce centre de l'attention. La concentration est naturelle, on se retrouve naturellement au centre.

*Question : J'ai fait l'effort de ne pas lire, de ne pas regarder mon téléphone, de ne pas écrire. Ça fait remonter beaucoup de tristesse*

*et d'ennui en moi. Quand je vois quelqu'un faire juste le contraire, et ils ont l'air beaucoup plus joyeux que moi, aussi, je suis plein de doutes. Qu'est-ce qu'il nous est vraiment demandé ?*

*Réponse :* Je crois qu'en effet, l'idée c'est de mettre de côté les distractions si on peut. On est adulte, on prend chacun la responsabilité de comment on gère les consignes qui nous sont offertes pour cette retraite. On se retrouve un peu dans la situation de cette histoire du vieux maître qui est allé prendre son repas dans une maison et quand il se repose, il y a deux moines qui commencent à rouspéter parce qu'il y en a un qui monte bruyamment à l'étage. Si on voit les autres se recueillir et mettre de côté les distractions, on peut se réjouir de ça et se sentir soutenu. Et si les autres font autrement, qu'ils bavardent, on peut espérer qu'ils s'écartent pour faire ça, que ça ne dérange personne. Ils regardent leur portable, c'est leur affaire, on n'a pas besoin de s'en mêler. On ne sait pas vraiment si les gens sont heureux à regarder leur téléphone portable, ils se distraient. Par contre, pour la personne qui a écrit ce mot, je peux vous féliciter parce que ce n'est pas facile de mettre de côté les distractions. Surtout, quand on met ces distractions de côté, c'est des fois justement ce qu'on fait pour éviter d'entendre les tapements dans la porte de la cave.

Donc l'ennui, la tristesse peuvent faire surface quand on arrête de se distraire, c'est ça la réalité du moment. Cette tristesse, peut-être qu'elle demande juste d'être reconnue. Donc en fait, vous vous rendez service quand vous faites ça. Vous vous faites un cadeau, en fait. Vous vous donnez l'opportunité de recevoir cette tristesse dans la conscience, de le vivre l'ennui, l'ennui ce n'est pas bien méchant, ça ne mord pas. L'ennui, si on le regarde d'une certaine manière, c'est quelque chose qu'on essaie de fuir, qu'on essaie de meubler. Si on porte un regard différent sur l'ennui c'est très paisible, c'est très tranquille, très calme. Vous êtes en train de vous donner l'occasion de les étudier, ces choses-là, de les recevoir.

*Question : Je ne comprends pas comment dans la production conditionnée, la conscience sensorielle produit la matérialité. Comment ça marche ?*

*Réponse :* Ça je pense qu'il y a une question de traduction. Les douze étapes de cette production conditionnée, c'est pareil, la première chose qui cause la deuxième, qui la crée. La première est la condition de la deuxième, qui conditionne la troisième. C'est un petit peu comme si j'avais des lunettes roses. Au moment où je les mets cela va conditionner ma vision. Ça ne cause pas la vision, ça ne produit pas la vision. Ma vision se fait de toute manière, avec les lunettes roses je vois la vie en rose. Donc avec l'ignorance comme condition, les formations sont conditionnées par l'ignorance. Avec les formations qui sont conditionnées par l'ignorance, elles vont conditionner à leur tour la conscience qui conditionne la matérialité, qui conditionne... c'est comme ça que ça se fait. Ce n'est pas un processus de conditionnement qui est causal, mais qui conditionne. C'est important de faire cette distinction.

*Question : La deuxième question, je ne sais pas si c'est lié ou pas, comment est-ce que le kamma peut impacter le matériel ?*

*Réponse :* Ce corps, c'est du *kamma*. Il y a quelqu'un, je ne sais plus qui c'est, un des maîtres en Thaïlande qui disait – pour être un petit peu plus précis, dans le pali, on parle de la loi du *kamma*, qui est cette loi de causalité. Mais après, *kamma*, techniquement, c'est l'action. Et le terme *vipāka*, c'est le résultat de l'action. Et ce maître disait : « Ce corps, c'est le résultat. Dans cette existence, on a ce corps, parce que dans notre existence précédente, on n'a pas lâché prise de tous les attachements. » Et le résultat, c'est qu'on reprend naissance, on se retrouve prisonnier de ce corps, attaché à ce corps, lié à ce corps. Quelqu'un qui pratique, et qui réussit à lâcher prise de tout dans cette existence, va encore se le coltiner ce corps, pour le reste de sa vie, parce que c'est une résultante du passé. Les causes sont passées, au présent on trouve ces résultats. Il est libre, mais il va encore vivre avec les résultats du passé, et quand ce corps cessera de fonctionner, comme il aura lâché prise de tout désir, de toute notion

d'être attaché à quoi que ce soit, il n'y aura plus cette cause qui va redonner une nouvelle naissance, un nouvel attachement, un nouveau corps. Donc comment est-ce que le *kamma* impacte le matériel ? Le matériel, c'est le résultat du *kamma*.

*Questions : Dans mettā, peut-on inviter les perceptions, ou plutôt les sensations de perceptions pouvant amener la douceur, la sérénité, tel qu'un toucher soyeux, la lumière, ce qui se réfère aux souvenirs, et donc aux pensées ?*

*Réponse : Là, je vous répondrai si ça marche, faites-le. C'est aussi simple que ça. Je vous ai proposé une méditation guidée sur mettā, l'autre jour. C'est un exemple. J'ai tendance à l'utiliser comme ça, et je l'adapte en fonction des circonstances, du moment. Toute pratique de méditation sur mettā, sur la bienveillance, autant qu'avec n'importe quelle autre, ça va aller d'autant mieux que vous la faites votre, que vous la créez à votre sensibilité, vous l'adaptez à vos circonstances. Faites-vous plaisir. S'il y a une sensation de toucher soyeux, si ça vous fait du bien, et que ça vous adoucit de l'intérieur, faites-le. Tant que ça fonctionne.*

*Questions : La méditation consiste à se connecter à la réalité. En pratique, poser son attention sur viññāṇa, sur les ressentis, les expériences vedanā. Ainsi se construisent les perceptions, mémoires, saññā, et les saṅkhārā qui constituent l'ego. Suis-je sur le chemin de la compréhension ?*

*Réponse : Oui, on dirait que vous êtes bon. C'est en effet comme ça qu'on explore ces cinq agrégats. Il y a cette conscience, il y a ces cinq agrégats qui constituent, sous différentes combinaisons possibles toute notre expérience. Bouddha nous dit que toutes ces expériences, ces cinq agrégats sont tous éphémères, changeants, impermanents. Tous d'une façon ou d'une autre, finissent par être insatisfaisants. Ils font tous partie de la nature. Ils ne sont pas à nous, ce n'est pas les nôtres, ce n'est pas personnel. Mais on projette l'idée qu'on en est le propriétaire, de*

ce corps, de ce bonheur, de ces jours, ces peines, ces souvenirs, ces pensées, ces émotions, ces cinq sens. On a créé cette idée de « moi, je ». Si vous êtes en train d'explorer ça, vous êtes sur la bonne voie.

*Question : L'ego dirige mes sensations, mes pensées, etc. Comment laisser s'immiscer la conscience et qu'elle fasse vivre ces sensations, ces pensées, et tout ce qui se présente ?*

*Réponse :* Je ne suis pas sûr de comprendre la question. L'ego ne dirige pas les sensations, les pensées. Ce qu'on appelle l'ego, c'est cette idée que je viens de vous dire, cette idée que cette chose-là, c'est moi. Donc elle ne les dirige pas, mais les voit sous l'angle personnel, c'est-à-dire d'un point de vue personnel, ça va les présenter d'une certaine façon, plus que les diriger. Ce point de vue va conditionner ce qu'on voit. Si on se tient debout, à côté de la porte, ici, à côté de moi, et qu'on regarde la chapelle, cette position conditionne ce qu'on voit, la vue qu'on a de la chapelle. Si on se met devant la porte d'entrée principale au fond, et qu'on regarde la chapelle, de nouveau, ce point de vue va conditionner ce qu'on voit. Ça influence ce qu'on voit, mais ça ne le dirige pas. La chapelle, elle est comme elle est. Cet ego, il ne dirige rien du tout, en fait. Il n'est pas du tout en commande, parce que cet ego, c'est une illusion, c'est une création de l'esprit. Il ne dirige rien du tout. Le corps, les sensations, les souvenirs, les pensées, et les cinq sens, ils opèrent comme ils doivent. Ils suivent les lois naturelles. Ils font ce qu'ils ont à faire, selon des principes qui leur sont propres. Ils sont impermanents, insatisfaisants, ne sont pas personnels. Par contre, dans cette relation à ces cinq agrégats, dans cette relation à notre expérience, comme par défaut, on n'arrête pas de revenir à ce point de vue personnel, profitez-en tant qu'on y est, il faut en profiter pour regarder ce que ça donne.

Qu'est-ce qui se passe quand je prends mes émotions personnellement ? Qu'est-ce qui se passe quand je prends les critiques qu'on me fait personnellement ? Qu'est-ce qui se passe quand je prends les louanges qu'on me fait personnellement ? Quand on me critique, je prends ça personnellement et je me sens déprimé.

Quand on me fait des louanges, je prends personnellement et je me sens inspiré. Alors quand on vit sa vie comme ça, c'est les montagnes russes, ça monte, ça descend, c'est fatigant. On aimerait rester en haut, mais ça ne dure pas, on descend. Ce n'est pas très reposant comme façon de vivre. Ce n'est pas très reposant comme façon d'être en relation à ces cinq agrégats.

Et après, par contraste, on vient tester cette position de l'observateur qui ne prend pas partie, cette position de la conscience qui connaît, mais qui ne suit pas les réactions, qui ne suit pas les désirs, qui ne s'identifie pas à ce qu'il se passe et à ce que ça donne. De ce point de vue-là, si on me fait une critique, ça peut encore être désagréable mais on est capable de reconnaître qu'une critique c'est comme ça, une sensation désagréable avec ces critiques c'est comme ça. L'envie de se défendre, de répondre, c'est comme ça. Ce sont des choses qu'on connaît à partir d'un point d'équilibre stable, qui ne s'implique pas avec ces choses, qui les connaît pour ce qu'elles sont, mais qui ne s'implique pas.

Quand on nous fait des louanges, qu'on dit du bien de nous, quand on nous dit qu'on est la meilleure personne sur toute la terre, ben c'est gentil. Qu'est-ce qu'ils nous disent les gens quand on nous dit ça ? En gros, ils nous disent qu'ils nous apprécient. Ça ne veut pas forcément dire que sur les huit milliards d'êtres humains sur terre on a touché le gros lot et que c'est nous le meilleur. Mais on est capable de recevoir une louange, un mot gentil, de reconnaître que c'est un témoignage de gratitude. Apprécier, et savoir que c'est impermanent. Comme je n'ai pas tout à fait compris la question, je ne sais pas si ça y répond.

*Question : Pourriez-vous nous parler de l'attention et de l'identification ?*

*Réponse : Je crois que je viens de le faire.*

*Question : Pour me maintenir dans la conscience consciente, je fais appel sans cesse à l'attention. Comment avoir une attention plus ferme ?*

*Réponse* : Regardez ce que c'est que l'attention. L'attention est là tout le temps, mais elle a tendance à se balader. Si je suis en train de parler ici, et qu'il y a tout d'un coup un bruit à ma gauche, à ma droite, un bruit fort, ça attire mon attention. L'attention se dirige vers la source du bruit si je m'y intéresse. Si je suis très concentré, dans ce que j'explique, si ça se trouve, ce n'est pas suffisamment intense pour offrir une compétition vraiment valable à la fermeté avec laquelle l'attention est posée dans l'intention de répondre à la question, par exemple.

On peut apprendre beaucoup de l'attention en la regardant se balader. Où est-ce qu'elle va ? Pourquoi est-ce qu'elle y va ? Quand elle bouge, qu'est-ce qui la fait bouger ? Quand elle va quelque part, qu'est-ce qui l'attire ? Et puis après, quand elle se rend quelque part, est-ce qu'elle y reste longtemps ou pas ? Si elle y reste longtemps, pourquoi ? Ainsi on apprend à reconnaître les facteurs qui conditionnent ces mouvements de l'attention, et comment ça marche. Si on se rend compte que l'attention est constamment attirée par des choses belles, si ça se trouve on a un fond esthète, et on adore tout ce qui est beau. Donc on essaie de méditer ici, mais la respiration ce n'est pas particulièrement beau. Par contre, les musées, la semaine dernière, Van Gogh, Toulouse-Lautrec, le Palais de Moscou, enfin, je ne sais pas, le festival du film à Cannes... Je ne sais pas ce qui vous occupe, mais ces perceptions de beauté qui sont des souvenirs, ça, c'est beaucoup plus agréable de se rappeler ces souvenirs. Les souvenirs sont des souvenirs liés à la beauté. Donc l'attention est beaucoup plus attirée par ces souvenirs que par cette respiration. Dans ce genre de cas, on peut commencer à utiliser ce que disait le Bouddha, qu'un être vraiment libre est capable de choisir le point de vue sur les choses, en se rendant compte que si ce point de vue que j'ai sur quelque chose me le présente comme étant beau, attirant, ça va attirer l'attention.

Est-ce qu'il y a une façon de considérer cette chose où elle est neutre, c'est moins attirant, ou carrément repoussant On n'est pas en train de catégoriser et de dire que cette chose est toujours comme ça. Ça dépend du point de vue. Si on arrive à prendre le point de vue qui

le rend moins intéressant, du coup l'attention sera moins attirée. Elle peut lâcher prise et revenir à la respiration. Et puis après la respiration, est-ce que j'arrive à percevoir la beauté dans la respiration ? Est-ce que j'arrive à prendre un point de vue sur la respiration qui rend la respiration attirante ? Comprendre comment fonctionne l'attention, qu'est-ce qui conditionne ses mouvements, ou sa stabilité, ses arrêts, ça vous permettra d'un petit peu guider le processus.

*Question : J'ai l'impression que je m'identifie à toutes les pensées même les plus stupides. Comment freiner cette identification ? Je crois que vous en avez déjà parlé.*

*Réponse :* Oui, en effet. Je reviens à cet exercice que Ajahn Sumedho nous a donné. J'y reviens et j'y reviendrai encore, parce ce qu'il est vraiment utile et vraiment efficace. Donc pensez à quelque chose intentionnellement, de neutre, pas à quelque chose d'intelligent, pas à quelque chose de malin, pas à quelque chose de stupide non plus, juste quelque chose de neutre. Le premier but de cet exercice, c'est vraiment d'apprendre à reconnaître le contraste entre la conscience d'une pensée comme un objet, la pensée est éphémère, et quand la pensée s'arrête, de reconnaître l'absence de pensée, le silence, l'espace. Ça c'est le premier but de cet exercice. Et c'est vraiment important de commencer par ça, de se focaliser sur comment apprendre à reconnaître la différence entre une pensée et l'absence d'une pensée. On prend une pensée, il y a une pause entre les pensées, le silence entre les pensées. La nature d'une pensée c'est éphémère, personne pense tout le temps, ce n'est pas possible. Vous pouvez essayer, vous vous fatiguerez plus vite que ce à quoi vous vous attendez. C'est aussi un exercice qu'on peut faire.

En Thaïlande, des fois dans certains monastères, une fois par semaine, de temps en temps, à certaines occasions, on chante le chant *ittipi so*, le chant qu'on a fait ce soir, sans l'introduction, donc juste *ittipi so*, les caractéristiques du Bouddha, *svākkhāto*, les caractéristiques du *Dhamma*, *supaṭipanno*, celle du *Sangha*, et

on chante ça cent-huit fois d'affilée. Alors, dans le monastère d'Ajahn Piak, celui dont je vous parlais, où j'ai voulu me rendre, là-bas ils le font chaque semaine, le jour de la pleine lune, de la nouvelle lune, et des quarts de lune, cent-huit fois. Ils le font à une vitesse assez impressionnante, ça leur prend quand même deux heures et demie. Très intéressant de faire ça. Vous chantez, très vite ça fatigue, vous poussez, vous continuez, puis vous poussez, puis vous persévérez, et très intéressant quand on finit la cent-huitième fois, et qu'on s'arrête, il y a un silence, et là, le silence, il est remarquable. Parce qu'il y a toujours, une douzaine, une cinquantaine, une centaine de personnes qui chantent, il y a un micro, ça fait un vacarme pas possible. Juste d'un point de vue sonore, le silence est remarquable, mais aussi, si on y a vraiment mis du cœur, qu'on a chanté ça, on est épuisé, on n'a plus l'énergie de chanter, de parler, ni même de penser. Et là, on remarque le silence.

Cet exercice que nous propose Ajahn Sumedho, je ne peux que vous encourager de l'essayer, de le pratiquer, de vous entraîner, et de vraiment en profiter. Quand on commence à remarquer les pensées clairement, en contraste avec le silence qu'il y a avant que les pensées émergent, une fois que les pensées se dissolvent, on apprend vraiment à la reconnaître cette nature éphémère de la pensée. Elle est créée, et puis le silence, on ne le crée pas. On doit la créer, la pensée. C'est une création qui apparaît et puis qui meurt. Le silence, il ne se crée pas. C'est l'espace dans lequel les choses apparaissent et disparaissent. Alors on commence avec ces pensées neutres, qui ne stimulent rien du tout, qui ne causent pas de réaction. Et après, plutôt que de dire : « Je suis un être humain », vous dites : « Je suis le meilleur des êtres humains ». Il y a un jugement de valeur là-dedans, ça donne quoi comme réaction ? On se dit : « Ah oui, c'est cool ». Ou bien on se dit : « Non, non, non, pas moi, quelqu'un d'autre, pas moi ». Ça c'est la réaction. Une réaction de ce type-là amène à la surface ce qu'on appelle l'ego, ce qu'on appelle l'identification. La pensée c'est toujours qu'une pensée. En termes de conscience, en termes de silence, la pensée c'est juste un événement qui passe. Rien d'autre. On commence à apprécier nos pensées en tant qu'un objet de

la conscience, commencez toujours avec une phrase neutre, qui ne suscite pas de réaction. Et puis après vous commencerez à utiliser des phrases qui ont un impact émotionnel, qui ont un sens, qui vous parlent, qui vous attirent, qui vous repoussent.

Et là, ce qu'on commence à reconnaître, au biais de ces réactions, c'est l'habitude qu'on a de prêter attention au contenu d'une pensée et d'y réagir et de s'identifier avec, ou de s'y identifier par opposition : « Je suis le meilleur des êtres humains » ou : « Ah non, pas moi, Ajahn Sumedho peut-être, Ajahn Chah, moi non ». On est encore en train de s'identifier en termes de quelqu'un qui n'est pas le meilleur des êtres humains. Donc cet exercice, au début, on le fait vraiment pour reconnaître les pensées, pour contraster avec les silences. Après, comme objet tout simplement, comme événement qui passe dans la conscience, vous pouvez commencer à jouer un petit peu avec ça, amener à la surface ce sentiment d'identification. Donc « je m'identifie à toutes mes pensées, même les plus stupides. » C'est ce qu'on fait par habitude. Cet exercice d' Ajahn Sumedho ne faites pas que m'écouter en parler. Utilisez-le.

*Question : La troisième question : Quant aux pensées, soit je n'en ai pas si mon attention est assez vigilante, soit je suis dedans mais je ne sais pas les voir passer, le recul, est-ce normal ?*

*Réponse :* Je crois que je viens de répondre à ça avec cet exercice. Ça va vous donner ce recul.

Je crois que je vais m'arrêter là pour aujourd'hui.

## Septième jour

### Session du matin - Questions-réponses

Dans les questions d'hier, il y a en a deux que je vais vous lire l'une après l'autre pour y répondre en même temps, parce que ça participe d'une même attitude, d'un même aspect de la pratique.

*Question : Ce qui est juste, pour moi, ne l'est pas forcément pour l'autre. Comment faire la part de la justesse ? Par exemple, il y a des méditants qui consultent leur téléphone, qui parlent en toute occasion. Certains interagissent avec des signes pour se servir de l'eau, se tendre une assiette. J'ai peur de heurter en ignorant ces actes à mon égard, ou en refusant avec agacement. Compassion et être dans le jugement. Tout devient confus, et si tout est juste, alors cette agitation et le non-respect des règles deviennent un support de pratique. C'est bien cela ?*

Et pour l'autre question, le contexte est un peu différent.

*Question : Après la méditation mettā que vous nous avez proposée, en me levant, je n'avais qu'une envie, sourire, échanger des regards bienveillants. Je n'ai vu que des visages fermés et des têtes baissées. Est-ce que la retraite silencieuse veut obligatoirement dire d'ignorer son voisin ?*

*Réponse :* Ce n'est pas facile d'être soixante-dix en silence. Ça nous révèle notre rapport à la communication, notre rapport au silence. Très souvent dans une conversation, un silence est ressenti comme un malaise. Et pour faire passer ce malaise, on se regarde, on sourit, on dit quelque chose, de préférence, quelque chose de gentil. Alors les regards et les paroles servent à huiler ces rapports entre

nous. Ce n'est pas facile, mais c'est assez intéressant d'observer combien on attend des autres, combien on imagine où sont les autres, ce qu'il font, pourquoi ils fonctionnent comme ça. C'est naturel.

On assume, on présume, on suppose, on imagine, tout ça, ce sont des fonctions de l'esprit. L'esprit fonctionne comme ça. Alors des fois, on en profite bien, on regarde le ciel pour voir s'il va pleuvoir ou pas, pour savoir s'il faut prendre un parapluie. On suppose qu'il va pleuvoir, et il ne pleut pas. Cette capacité à penser, ces pensées, ce sont des fonctions naturelles de l'esprit, en soi, elles ne sont ni bonnes, ni mauvaises, c'est un outil.

Quand on a un corps, on a affaire à ce corps comme il est. Plusieurs fois par jour, il faut l'amener au WC. On aimerait bien ne pas avoir besoin de faire ça. Il paraît que dans les rêves, les anges, les dieux, ils n'ont pas besoin d'aller aux toilettes. Ce serait commode ça ! Mais le corps, il est comme ça, ça fait partie de comment il fonctionne.

L'esprit, il est comme ça. Il se souvient, il pense. Il pense comment on utilise ces fonctions, comment est-ce qu'on apprend à être en rapport avec elles de façon que ce soit profitable et paisible.

Être ici ensemble pendant dix jours avec ces principes de silence, de mettre de côté les distractions, on se retrouve un peu face à face avec toute cette façon de fonctionner à l'intérieur. Dans ce genre de situation, plutôt que de se demander ce que font les autres et pourquoi ils font ça comme ça, c'est beaucoup plus profitable de sourire aux autres comme ils sont, se dire : « Bon ils sont comme ça ! », que j'apprécie ou pas, que je sois d'accord ou pas, que j'approuve ou pas, ils sont comme ça.

Qu'est-ce que je peux faire de ces réactions qui font surface à l'intérieur ? Parce que les autres, on n'y peut rien. Ils font ce qu'ils font, par contre, si on tourne le regard vers l'intérieur, et que l'on commence à remarquer ces réactions, on remarque alors qu'on peut se positionner différemment vis à vis de ces réactions qui émergent de l'intérieur.

Si quelqu'un bavarde et que ça nous dérange. la réaction initiale, ça peut être : « Mais pourquoi ils ne suivent pas la règle du silence ? » On est encore en train de se projeter à l'extérieur, on est encore en train d'intervenir dans le monde, s'intéresser aux caractéristiques, aux détails du monde, à se demander : « Pourquoi ce monde est comme il est ? » Mais on tourne en rond avec ça. C'est le chat qui essaie d'attraper sa queue.

C'est plus profitable de revenir à une position où on se dit, « Bon, je peux approuver ou pas mais ce monde, il est comme il est ». Et là vient l'acceptation. L'acceptation du monde tel qu'il est, est toujours plus paisible que : « Mais pourquoi est-ce que ce monde doit être comme ça, pourquoi il ne pourrait pas être autrement ? »

Là, on se place en porte-à-faux vis à vis du monde. Alors qu'en se disant qu'on peut bien désapprouver, on peut bien ne pas être d'accord, on peut bien penser et vouloir qu'il soit autrement mais en dépit de ça, ce monde est comme il est. Les gens sont comme ils sont. Ils font ce qu'ils font, ils disent ce qu'ils disent.

Donc à partir de cette position d'acceptation, on revient ici : le monde est comme ça. Ils sont comme ça, avec ce regard qui ne se tourne plus vers l'extérieur, mais qui commence à se tourner vers l'intérieur, on peut commencer à se dire mais...

Quand on est en silence, on se croise dans les couloirs. Qu'est-ce qui se passe quand je regarde les gens ? On peut remarquer les réactions qui font surface. On en croise certains qui nous regardent avec bienveillance, avec sourire. On se sent bien. On a presque envie de leur dire bonjour mais on se retient ou pas.

Et puis d'autres, on les croise mais ils regardent par terre. Pas de contact visuel, pas de sourire. C'est intéressant de regarder cette réaction à l'intérieur parce que ce n'est pas agréable quand on se gêne. Ce n'est pas agréable de ne pas se sentir vu, reconnu, respecté, apprécié, pourtant on peut revenir à cette conscience qui connaît cette expérience-là, qui connaît cette émotion-là, qui se dit : « Tiens, de ne pas se sentir reconnu, c'est désagréable. Elle est comme ça cette sensation ».

Si on ne prend pas refuge dans cette position d'observateur, on se retrouve dans la réaction, on se dit : « Je n'aime pas cette réaction, je n'aime pas ce sentiment, comment est-ce qu'on peut faire pour que je ne me sente pas comme ça ? ». D'abord, cette personne pourrait me regarder, puis sourire. Ça m'irait bien.

Je pourrais aussi mettre les bouchées doubles sur cette méditation de la bienveillance et submerger ces émotions désagréables par des émotions agréables. On peut, on peut essayer mais on est de nouveau dans l'action, on est de nouveau en train d'essayer de contrôler les circonstances plutôt que de les accepter. Donc il y a cette attitude d'acceptation : ce monde est comme il est.

Le monde extérieur, c'est les gens, la météo, la température, la vie mais c'est aussi le monde à l'intérieur, des réactions qui font surface, qu'on ne choisit pas. Il n'y a pas une seule personne ici qui se promènerait dans les couloirs et qui se dirait : « Tiens, je vais décider de me sentir mal à l'aise ! » Personne ne fait ça. On ne choisit pas ses réactions. Elles sont conditionnées. Ce que l'on a, c'est la possibilité de choisir où on se place d'un point de vue à partir duquel on considère une expérience donnée.

La deuxième saison des pluies en tant que moine, j'étais dans un monastère, au centre de la Thaïlande, où je me suis retrouvé quelques années plus tard avec Luang Por Sumedho. Ce monastère venait de commencer, ça ne faisait pas très longtemps. C'était un petit coin de forêt, avec cinq huttes. Le moine, le plus ancien, venait de devenir un Ajahn, comme on dit, c'est-à-dire que ça faisait dix ans qu'il était moine, alors on le taquinait. Il y a tout un système d'appellations pour les moines. Par exemple comme le vénérable assis à côté de moi, il a cinq *vassa*, donc cinq ans de vie de moine. Donc on l'appelle Than Mahesako. Et quand il arrivera à dix, on l'appellera Ajahn Mahesakko. En Thaïlande, c'est un petit peu fluide tout ça.

Donc normalement c'est à dix *vassa* que vous vous appelez Ajahn, mais à Wat Pah Nanachat, où je suis devenu moine, quand j'ai passé mon cinquième *vassa*, ils m'ont appelé Ajahn là-bas. Alors je leur ai dit : « Pourquoi vous faites ça au cinquième *vassa* vous ? » Ils m'ont

répondit : « Bah c'est comme ça dans ce monastère. » Ça perd de son importance, qu'on s'appelle Pierre, Paul ou Jacques finalement, tant qu'on sait que les gens nous appellent, ça nous va bien. Donc je n'en faisais pas une affaire.

Il y avait donc ce pauvre Ajahn qui n'était pas encore Ajahn, il lui restait encore deux ou trois semaines avant le début du *vassa* pour qu'il le soit à proprement parler. Et avec un de mes amis, avec qui j'étais devenu moine, on était de la même volée, pour ainsi dire, on le taquinait un peu : « Il va falloir attendre encore trois semaines avant de t'appeler Ajahn, ou pas ? » Et il se prenait la tête, et disait : « Non mais arrêtez avec ça ! ». Parce qu'il avait vécu pas mal de temps en Angleterre au monastère d'Amaravati, et à Amaravati, ils en font tout un plat de cette histoire. Quelques années plus tard, je suis allé en visite à Amaravati, et les gens ne me connaissaient pas. Ils me demandaient : « Est-ce que vous êtes un Ajahn vous ? » (Rires) Je cherchais l'étiquette, je ne la trouvais pas.

Donc on l'embêtait un petit peu avec ça et il était très humble, vraiment très très gentil et puis on commençait à se dire : « On ne va pas observer le silence comme on l'observe ici en retraite. On va essayer un peu de se donner à chacun un peu d'espace, un peu de silence, pour pouvoir profiter de cette occasion assez spéciale et assez rare. On a décidé d'interagir, lorsqu'il fallait interagir, de passer du temps seul quand il fallait passer du temps seul. Et moi j'étais dans la lutte à essayer de trouver l'équilibre entre combien passer du temps seul assis ou combien passer du temps en marchant. Je ne trouvais pas. Ce n'est pas que ça n'allait pas, j'essayais de rester assis puis en méditation. Je ne voyais pas ce qui n'allait pas, donc j'allais arpenter mon chemin de marche sur lequel je me sentais à l'étroit. Même s'il faisait une bonne vingtaine de mètres de long. J'avais vraiment l'impression d'être un tigre en cage. Donc je descends le long du chemin, au bas de la forêt et il y avait un étang. Ils étaient en train de préparer pour rénover un monastère, et il n'y avait pas de travaux prévus pendant cette période-là. Mais l'année précédente, ils avaient creusé un étang, et toute la terre, avaient été vidée au centre de

l'étang. Ils avaient mis autour comme une couronne, et ça faisait une petite route. Alors j'ai commencé à faire le tour de l'étang. Le tour devait faire quatre, cinq cents mètres, je tournais comme une toupie à faire des va-et-vient, ça me faisait du bien. Ça faisait beaucoup plus que vingt mètres, et je n'arrivais pas vraiment à méditer au sens propre du terme, à me concentrer sur quoi que ce soit. Je me suis dit : « Tant qu'à faire, je marche, et puis j'attends que ça se fatigue, essayer d'épuiser la bête pour qu'elle se pose ». Je tournais en rond, je tournais en rond, ça me faisait du bien. Même si ça n'était pas de la grande méditation, comme on lit dans les livres, c'était quand même nettement mieux que de me sentir en cage sur mon chemin de méditation, à côté de mon *kuti* ou assis dans mon *kuti*. J'ai fait mes heures là autour de l'étang, et ensuite quand je suis revenu dans le monastère, j'ai croisé les autres et le copain, en question, dont je vous ai parlé tout à l'heure, avec qui on taquinait Ajahn. Lui, il posait toujours le regard trois mètres par terre devant lui et quand on s'est croisé, il ne m'a pas regardé. Alors, je me suis dit : « Mais qu'est-ce que je lui ai fait ? » et je me suis dit aussi : « Bon, peut-être rien du tout ? C'est peut-être juste aujourd'hui, maintenant, ce matin. Ce n'est pas le jour », mais la moutarde m'est montée au nez avec cette histoire. Parce qu'au début, ce n'était juste qu'une question : « Qu'est-ce que je lui ai fait ? » Mais petit à petit, je me suis dit, mais pourquoi il est en colère avec moi ? Et puis, à force de ne pas comprendre pourquoi, je me suis mis en colère du fait qu'il était en colère contre moi. J'ai attendu les trois mois, je me suis dit que j'allais quand même réussir à être patient avec ça.

À la fin de la retraite de trois mois, dans les communautés monastiques, d'habitude, toutes les deux semaines on se réunit pour réciter les règles, et puis la dernière pleine lune à la place de réciter les règles, on procède de manière différente : on s'invite les uns et les autres à se donner un retour sur quoi que ce soit, les choses peut-être qu'on a remarquées chez nos confrères, un comportement qui a pu peut-être être néfaste, pas très bénéfique, ou bien si c'est quelqu'un qu'on connaît bien et qu'on voit œuvrer et méditer, on voit que c'est juste un aspect de la pratique, ou peut-être il y a quelque chose qui

pourrait changer et ça ira mieux, ainsi on a l'opportunité de se parler et de se donner un retour. C'est la manière dont on se réunit avec nos robes qu'on met sur l'épaule et puis on récite une formule en pali. Chacun son tour on dit : « j'invite la communauté à me donner un retour, si qui que ce soit, a vu, entendu, ou supposé quoi que ce soit dont je puisse bénéficier, je vous invite à m'en parler ». Et la plupart du temps on récite cette formule puis on continue notre nuit.

C'est intéressant d'avoir cette cérémonie parce que ça nous rappelle d'être ouvert à ça. Bien sûr il ne s'agit pas non plus de passer toute la saison des pluies à faire une liste de toutes les doléances qu'on a retenues, puis de les dire les derniers jours.

Donc avec mon bon copain, je lui demande s'il veut prendre du thé, il accepte et je lui dis : « J'ai un truc dont je voudrais te parler », et je commence à lui raconter ma saison des pluies : « je ne suis pas tout à fait sûr aussi de m'imaginer ça ou qu'est-ce qui se passe ? ». Et on est parti dans une discussion de trois heures. Lui, avait bien vu et remarqué qu'il y avait quelque chose qui m'embêtait. J'étais sur la défensive même si ce n'était pas verbal, par le langage corporel, les émotions, les humeurs auxquels on s'accroche et qu'on trimbale avec nous, consciemment ou inconsciemment, mais on est des êtres sensibles, on perçoit ces choses-là. On a passé trois heures à tourner en rond pour finir par se mettre d'accord qu'on avait tous les deux tout imaginé.

Mais c'était intéressant parce qu'au cours de mes heures de marche, autour de cet étang, j'observais, j'observais, et j'observais, je me posais des questions dans tous les sens. Un jour ça m'a frappé, je me suis dit : « Quand il se balade dans le monastère à regarder le sol trois mètres devant lui, quand quelqu'un passe à côté, il ne lève pas les yeux, il ne dit pas bonjour, il ne sourit pas. » C'est moi qui aie imaginé qu'il faisait ça et qu'il ne voulait pas me regarder parce qu'il était en colère avec moi, qu'il m'en voulait pour quelque chose. En fait, le type est juste en train d'essayer de maintenir sa concentration.

Ça m'est arrivé à moi au début de la pratique, quand je ne savais pas vraiment ce que je faisais, je m'acharnais avec cette respiration,

ce souffle, puis tout à coup, un jour, il y a une bonne méditation, je me suis levé, et comme je n'avais pas envie de la perdre, alors je suis resté centré, je ne regardais personne, j'ai essayé de m'accrocher à ça le temps que j'ai pu. Donc je me suis dit : « C'est ça qu'il fait ! » Du coup, moi, je suis parti sur tout un film, parce que je présumais que cette attitude venait de là. Ensuite je me suis rendu compte que pour moi, ça, c'est un conditionnement, je savais que ça venait du passé. J'ai vécu avec quelqu'un qui avait tendance à faire ça. Quand cette personne était en colère, tout à coup, c'était l'hiver, elle ne me regardait pas, elle ne me parlait pas. Donc moi, j'ai interprété : ne pas me regarder, ne pas me parler, c'est être en colère contre moi.

Du moment où je me suis rendu compte de ce conditionnement, tout d'un coup, j'ai commencé à me dire : « Fais attention avec ça, sinon tu vas tomber dans le panneau à chaque fois ».

Je suis rentré à Wat Pah Nanachat après en octobre, et j'ai vu ce conditionnement qui refaisait surface régulièrement. Chaque fois que quelqu'un ne me regardait pas, il y avait cette petite pensée qui me disait : « Oh la la, attention, il est en colère, qu'est-ce que t'as fait ? » Je me suis dit, ok, alors on y arrive : déjà l'idée parce que quelqu'un ne regarde pas, je présume qu'il est en colère. Et s'il est en colère, je présume qu'il est en colère contre moi. J'ai pensé : « Bah dis donc, il s'en passe des choses là-dedans ! » Déjà je ne suis pas sûr que la personne soit en colère. Peut-être, peut-être pas ? Et si elle est en colère, je ne sais pas si elle est en colère avec moi. Peut-être, peut-être pas ? Je me suis dit de remettre en question le contenu de ces pensées qui surgissent à force de conditionnement.

Dans le contexte de notre retraite ici pendant les méditations, celle de *mettā* de l'autre jour, quand je vous regardais, la plupart d'entre vous, vous aviez le sourire. Après, quand la cloche sonne, qu'on se lève, et qu'on poursuit par une période de méditation en marchant, on ne sait pas où sont les gens. Et de se dire qu'ils regardent par terre, qu'ils ne regardent pas dans les yeux et ne sourient pas : on ne sait pas où ils en sont. Donc il faut faire attention à ce qu'on présume. Peut-être que ce qu'on pense est vrai, peut-être pas. Mais quoi qu'il

en soit, quand les circonstances sont telles qu'elles sont, et en particulier dans les rapports entre nous, on est très sensible et on s'affecte les uns et les autres par notre langage physique, par les expressions du visage, par le langage, et même le timbre de la voix.

C'est une mine d'or ça, d'opportunités pour venir explorer un petit peu ce qui se passe ici, Comment est-ce que le conditionnement de notre passé fait émerger certains types de souvenirs, certains types de pensées, certains types de réactions. Donc tourner le regard vers l'intérieur plutôt que vers ce qui se passe à l'extérieur. Il n'y a pas de mal à ça, mais plutôt que de tomber dans le panneau et de commencer à imaginer pourquoi les autres font comme ça ? Méfiez-vous du contenu de ces idées-là. Peut-être que vous n'avez pas forcément tort, mais vous n'avez pas forcément raison non plus. Et comme on ne sait pas, comme on n'est pas sûr, on peut accepter ça comme c'est, sans savoir forcément pourquoi, puis se dire peu importe la raison. C'est une réaction en moi qui refait surface à l'intérieur, elle est comme ça. Est-ce qu'elle est agréable ou désagréable ? Et si elle est agréable, qu'est-ce que ça donne ? Et si elle est désagréable, qu'est-ce que ça donne ? Qu'est-ce que ça induit comme comportement, comme tranquillité ou comme agitation ? D'habitude quand c'est agréable, on se retrouve plutôt tranquille, quand c'est désagréable, on se met à s'agiter. Et cette agitation-là trouve sa source dans : « Je ne veux pas, je n'aime pas, je voudrais que ce soit autrement ». Si on prend conscience de ces choses-là, on peut éviter de s'y attacher, de les suivre ou d'essayer d'y échapper, de les mettre à la cave.

Donc ces deux questions, sont de très bonnes questions parce qu'elles nous ramènent à cet aspect-là de la pratique, de tourner le regard vers l'intérieur.

Ajahn Sumedho est américain, il est né à Seattle, sur la côte Ouest, il a grandi là-bas, il est venu vivre en Angleterre après avoir vécu une dizaine d'années en Asie, il avait le début de la quarantaine quand il est arrivé en Angleterre. Il les trouvait amusants ces anglais, leur culture, leur conditionnement, sont très différents de ceux des américains. Pour moi, qui suis né aux États-Unis, et ensuite à partir

de l'âge de deux ans j'ai grandi en Suisse, quand je suis arrivé en Angleterre je les ai trouvés aussi assez cocasses les anglais. Ils ont aussi sur eux-mêmes un humour d'auto-dérision qui est bien. Ils s'excusent pour tout. Vous êtes en train de marcher quelque part, ils vous doublent, ils se cassent la figure devant vous et ils s'excusent. C'est presque comme s'il y avait un petit peu un léger malaise en société.

Luang Por Sumedho me disait : « C'est vrai qu'ils ont ce côté-là, et parfois ça peut aussi tourner vers une attitude un peu négative », mais il a rajouté : « Au moins ils regardent dans la bonne direction, ils regardent à l'intérieur. » Enseigner à quelqu'un qui porte le regard à l'intérieur plutôt que vers l'extérieur, c'est déjà beaucoup plus facile, car il regarde déjà dans la bonne direction. Pour les Anglais ce sont des stéréotypes bien sûr et ça vaut ce que ça vaut. Aux États-Unis par contre, les gens sont plutôt extravertis, confiants, ils se tiennent droits, les pieds écartés, et se disent, du genre : « Moi je suis un gagnant, je ne suis pas un loser ». C'est un peu l'extrême opposé des anglais.

Donc de porter le regard vers l'intérieur est très bénéfique, c'est la direction dans laquelle il faut regarder. On examine, on fouille un peu, on essaye de distinguer ce qui se passe, et alors on commence à comprendre que tant que l'on a le regard tourné vers l'extérieur et qu'on se dit : « On est censé garder le silence et les gens parlent ! On est censé ne pas se distraire et les gens ouvrent leurs téléphones mobiles ! Ils interagissent alors qu'on essaie d'interagir moins ! »

Rappelez-vous de tourner le regard vers l'intérieur parce que c'est là où vous allez trouver l'espace à l'intérieur et de vivre une situation c'est comme ça, ça ne dérange pas.

Si on vit cette situation et qu'elle nous dérange, c'est qu'on aimerait que ce soit autrement et on n'est pas près de voir le bout du tunnel car si on veut que ce soit autrement cela implique que les autres doivent changer : « Je vais mettre un mot dans le bol ici ou je vais demander à Ajahn de dire comment se tenir et comment suivre les règles » Donc là, on est en mode : il faut que les autres changent

pour que je sois bien. Alors que si on retourne la question et qu'on la ramène à soi, ça devient : « Comment je peux m'adapter à ça ? Où est-ce que je peux me positionner dans ce contexte pour le vivre paisiblement ? » On revient à l'acceptation, on revient à la tolérance. On revient à ce point de vue de la conscience de « comment c'est en ce moment ? C'est comme ça » On regarde au niveau de ses réactions, de ses émotions, de ce ressenti à l'intérieur : « Ça me dérange quand les gens parlent tout de même alors que l'on essaie de garder le silence »

Donc ça, c'est tout du « moi-je ». On retourne ça un petit peu dans un sens puis dans l'autre et ça vient : « Quand les gens parlent autour de moi, voilà comment je me sens. Voilà la sensation qui fait surface dans la conscience, dans ces circonstances-là. » Puis petit à petit, tous les pronoms personnels singulier : « Moi je n'aime pas, je ne veux pas, je ne suis d'accord, j'approuve, je désapprouve... », ils commencent à disparaître, puis ça revient, c'est comme ça.

Ça c'est une des pépites de *Dhamma* d'Ajahn Sumedho cette phrase : « C'est comme ça. » En anglais, « it's like this ». Il la tient d'Ajahn Buddhadasa, qui était assez connu en Thaïlande, il était à peu près de la même période qu'Ajahn Chah, et a vécu un peu plus longtemps.

Un jour, il y avait une émission du type : « Survivre sur une île déserte ». Ils interviewaient des célébrités et ils posaient toutes sortes de questions du genre : « Si vous deviez finir tout seul sur une île déserte, quel livre prendriez-vous ? Quel serait votre morceau de musique préféré ? etc » Puis ils ont demandé à Ajahn Buddhadasa, après le lui avoir expliqué : « Une émission comme ça, vous feriez quoi ? Vous prendriez quoi avec vous sur une île déserte ? » Et il a dit qu'il prendrait un petit médaillon, et sur ce médaillon il serait écrit : « C'est comme ça » en guise de rappel.

Il y a une qualité d'adaptabilité qui est très précieuse à garder tout auprès de soi, à utiliser fréquemment, à se demander comment est-ce que je peux m'adapter aux circonstances du moment présent. Comment est-ce que je peux adapter le point de vue à partir duquel

je vis le moment présent, et c'est valable même pendant les moments d'assises. On s'assied et on regarde : comment est le paysage intérieur du moment présent ? Quelles sont les circonstances du moment présent ? Comment est-ce qu'on se positionne par rapport à ça ? L'esprit est calme, tranquille, serein ? Comment est-ce qu'on se positionne ? Comment on se centre avec ça ? Comment on le reçoit si l'esprit est plutôt agité, brumeux, confus ?

On regarde comment on se sent, peut-être un petit peu mécontent ? On ne sait pas trop ce qui ne va pas, on aimerait que ce soit autrement, comment on se positionne vis-à-vis de ça ?

Donc je vous l'ai dit, mais je vous le répète : « Soyez créatifs avec ça. »

On doit redevenir le petit enfant qui au début de la vie joue avec tout, qui touche à tout. Et notre boîte à jouets, c'est le *Dhamma*. C'est tous ces enseignements du Bouddha, toutes ces lectures, ces astuces, ces outils qu'il nous a donnés.

N'hésitez pas à les prendre en main, à les retourner, à les examiner, à les réexaminer, les mettre à l'épreuve, les tester, voir ce que ça donne. C'est comme ça qu'on apprend à connaître ces outils, puis on apprend à comment les utiliser.

Je vous laisse avec ça.

## Session du soir

### Puja

#### Questions-réponses

*Question : Comment arrêter de vapoter ou de fumer ? L'autre fois vous parliez de doudou. Moi c'est mon refuge qui me rend inconscient du moment présent.*

*Réponse : Et bien c'est agréable de fumer. Moi-même j'ai fumé pendant un temps. Il y a aussi beaucoup de maîtres de méditation en Thaïlande qui fument, qui chiquent la noix de Bétel, qui le font toute leur vie. Cela ne les empêche pas d'être éveillés. Ce n'est donc pas nécessairement très néfaste comme doudou. C'est à vous de voir. Moi j'ai arrêté de fumer car cela m'abimait les poumons. Au bout d'un moment, j'ai donc mis dans la balance les avantages et les inconvénients. C'est à vous de voir.*

*Question : Trois questions qui tournent autour de ce qu'on appelle l'équanimité ou l'égalité d'âme.*

*Que faire lorsque l'on voit une amie qui est dans une relation toxique mais qu'on ne peut pas lui dire quoi que ce soit qui risquerait de mettre fin à notre amitié et de créer des problèmes avec son compagnon ?*

*Que faire si l'on voit quelqu'un exploiter une autre personne mais que s'interposer risque de nous embourber dans leur problème ?*

*Avec l'histoire d' Ajahn Chah qui dit à Ajahn Sumedho de ne pas prendre partie lorsqu'il voit le serpent avaler sa grenouille, dans le cadre de relations abusives, lorsque l'on voit quelqu'un, par exemple un mari violent avec sa femme, ses enfants, que faire ?*

*Réponse : Il n'y a pas de réponse toute faite à ça. Vous remarquerez qu' Ajahn Chah n'a pas dit à Ajahn Sumedho : « Ne prend jamais parti ». Ce qu'il lui offrait c'était une réflexion, un*

enseignement pour qu'il regarde ce qui se passe ici, cette tendance à prendre parti.

Il y a une histoire, de Sharon Salzberg je crois, qui discutait avec un de ses maîtres en Inde et qui racontait l'histoire de quelqu'un à qui on vient d'arracher son sac à main. Elle disait : « Mais si on cultive la bienveillance, comment fait-on dans cette situation ? » Et son maître lui a répondu : « Avec tout l'amour que tu peux mettre dans ton cœur, tu prends ton parapluie et puis tu lui tapes sur la tête à ce voleur ! »

Ce genre d'enseignement, de ne pas prendre parti, ne veut pas dire ne jamais prendre parti. C'est une réflexion qui est destinée à nous amener à observer ce qui se passe quand on prend parti. Si on est face à une situation du type évoqué dans ces questions, cela suscite des émotions, des réactions. Très souvent, quand on prend parti, ce qui ne mène pas forcément à l'action, intérieurement on choisit, on juge un côté comme étant coupable et l'autre comme étant innocent. Dans un premier temps c'est toujours plus compliqué que ça, et dans un deuxième temps, si on devait agir, on agirait à partir d'une position où l'on est pris par ses réactions, par ses émotions, ses jugements, par la lecture qu'on fait d'une situation – lecture conditionnée par notre expérience, par notre conditionnement. Ce n'est pas une lecture objective. Et quand l'action vient de là, elle est colorée par ces réactions, ces émotions.

Donc quand Ajahn Chah dit à Ajahn Sumedho : « Ne prends pas parti », il lui rappelle de revenir au neutre. Et si on revient au neutre, on est toujours à même de prendre une décision plus réfléchie si on doit agir, si on doit dire quelque chose. Est-on en train de prendre du recul par rapport à nos réactions, par rapport à notre lecture de la situation ? Toute réponse qu'on peut avoir à partir de cette position neutre est une position où il y a de la liberté vis-à-vis des émotions. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas d'émotions, mais neutre, pas de l'émotion.

Qu'est-ce que c'est que cette équanimité ? Bhante Gunaratana en parle joliment dans ses enseignements. Il utilise cette métaphore des

parents avec leurs enfants. On en parlait l'autre jour dans une entrevue.

Quand un bébé naît, il a besoin de ses parents pour tout, ils ont plein de bienveillance dans le cœur pour leur enfant, ils lui souhaitent du bien, ils essaient de lui offrir ce qu'ils ont de mieux. Et puis ce petit enfant grandit, il apprend à marcher, il se met à tomber, il se fait mal, et là les parents ont de la compassion dans le cœur. Ils aident cet enfant au fur et à mesure qu'il grandit, qu'il apprend à marcher, à aller à l'école, qu'il se fait des amis, qu'il vit des expériences. Ses parents lui souhaitent toujours le mieux, et quand il se fait mal, qu'il rencontre des difficultés, ils essaient de le soutenir, de l'aider. Puis cet enfant commence à avoir des réussites dans la vie, ses parents s'en réjouissent. Arrive un jour où l'enfant quitte le nid familial. Il est devenu adulte, il remercie ses parents et se lance dans l'aventure. Il est temps alors pour les parents de cultiver l'équanimité. Ils ont déjà dans le cœur toute la bienveillance qu'ils peuvent avoir pour cet enfant, et aussi déjà toute la compassion, ils ont déjà cette sympathie pour ses réussites et ses succès, et à chaque fois qu'ils ont l'opportunité de le communiquer, l'occasion d'offrir leur soutien à cet enfant, ils le font. Mais cet enfant ne veut plus forcément être mené et guidé par ses parents à chaque pas de sa vie et veut commencer à apprendre par lui-même. On a tous fait ça. On se dit : « Ils sont gentils mes parents mais il faut qu'ils me lâchent la grappe ! ». On veut apprendre par nous-mêmes, on accepte de faire des erreurs et d'apprendre de nos erreurs. Le rôle des parents c'est d'apprendre à laisser cet enfant, adulte maintenant, à faire ses erreurs par lui-même.

Dans les petites phrases que le Bouddha nous donne pour définir ces différentes émotions matures que sont les Demeures Divines, il y a ce souhait dans la bienveillance : « Qu'on soit bien soi-même et que les autres soient bien ». Pour la compassion : « Que nous-même soyons libre de souffrance, que les autres soient libres de souffrance. » Dans cette sympathie que l'on peut avoir pour la réussite, le bonheur et le succès des gens, de soi-même comme des

autres, c'est d'ouvrir le cœur à cette joie, de se féliciter, de féliciter les autres et puis de partager cette joie. Pour l'équanimité, l'égalité d'âme, la réflexion qu'il met c'est : je suis le propriétaire de mon *kamma* et les autres sont les propriétaires de leur *kamma*. Et quand on étudie ce que le Bouddha nous présente, on se rend compte qu'on peut avoir toute la bienveillance, la compassion, toute la sympathie dans le cœur pour les autres, mais des fois on ne peut rien faire. Il faut accepter, qu'à un certain moment donné, notre rôle va être d'être là, d'être aussi bienveillant, aussi prêt qu'on peut à aider mais qu'on ne va pas pouvoir nécessairement agir. Et il faut accepter que les gens aient à apprendre de leurs propres erreurs, de leur propre souffrance aussi. Ça ne signifie pas l'inaction, ça ne signifie pas l'indifférence. L'indifférence ne se compose pas des trois premières, la bienveillance, la compassion et la sympathie pour le bonheur des autres, alors que l'équanimité se base, elle, sur ces trois demeures divines, sur ces trois émotions matures. Donc c'est l'opposé de l'indifférence. C'est un intérêt, une volonté de souhaiter le bien à l'autre, d'aider l'autre, ou même soi-même et de comprendre que cette loi du *kamma* c'est une loi de cause à effet.

Les choses sont conditionnées d'une certaine façon et nous sommes aussi conditionnés d'une certaine façon. Dans cette position d'équanimité on revient à cette position d'observateur qui est basée sur la sagesse, qui accepte que les choses soient comme elles sont, que les gens soient comme ils sont. Et pourtant il y a toujours cette disposition à agir s'il y a la possibilité d'agir et que c'est bénéfique ; mais conscient de cette compréhension de notre responsabilité de ce qu'on peut faire et de ce qu'on ne peut pas faire, de comment on apprend. On est à même de distinguer les circonstances dans lesquelles on peut agir lorsque c'est bénéfique, et les circonstances où on voudrait agir mais où on se rend bien compte que ce ne serait pas bénéfique. C'est un point d'équilibre à partir duquel on peut observer, comprendre et puis prendre une décision appropriée à la situation.

*Question : La notion psychologique de l'inconscient a-t-il un équivalent dans le bouddhisme ?*

*Réponse :* Je n'ai jamais entendu parler d'inconscient dans le bouddhisme. Et je ne suis pas non plus entièrement sûr de comment se définit ce terme même ici en occident. D'après des conversations avec certaines personnes, il semble y avoir différentes définitions. Dans le bouddhisme, quand on développe cette capacité à observer le moment présent et à reconnaître ce qui est en train de se faire dans ce moment présent, ce qui émerge, on apprend petit à petit à reconnaître certains objets qui nous font réagir et après, à force d'observation, on commence aussi à reconnaître le contexte dans lesquels certains événements se font, ce que l'on ne remarquait pas avant. Certains de ces contextes peuvent être des conditionnements d'enfance qui donnent certaines grilles de lecture. Comme je vous le racontais, j'étais moi-même un petit peu prédisposé à interpréter les gens qui ne me regardaient pas comme étant fâchés contre moi. C'est un conditionnement ça, et ça prend du temps pour s'en apercevoir.

Notre capacité à observer et à élargir le champ d'observation, à observer les choses dans un tableau plus grand plutôt que d'être pris par le détail, correspond un petit peu à ce que j'ai l'impression que les gens évoquent lorsqu'ils disent l'inconscient. Ce sont des choses qui sont là et qui opèrent, qui nous influencent mais dont on n'a pas encore pris conscience. Donc ça, ça pourrait être un des aspects.

Un autre aspect de cet inconscient c'est aussi l'esprit, cette conscience et comment fonctionne l'esprit quand il est vraiment concentré, centré, ouvert, qu'il est vraiment en train d'opérer à partir du moment présent. On ne saisit pas tout ce qui se passe dans les mécanismes de l'esprit, ce qu'on appelle des intuitions. On est dans des situations et puis tout d'un coup une réaction, une réponse à une situation vient qui était parfaitement appropriée, que l'on n'avait pas préparée, à laquelle on n'avait pas pensé. On s'est juste laissé aller à quelque chose qui nous porte, donc ça c'est un exemple de cet esprit, cette conscience. On pourrait dire l'inconscient mais l'inconscient c'est ce qui se passe dans l'esprit dont on n'est pas conscient. Ce

pourrait être des tas de choses. Dans le bouddhisme on ne fait pas vraiment état de cet inconscient, plutôt de ce dont on a conscience et ce dont on n'a pas encore pris conscience. Avec la pratique, ce dont on a conscience devient de plus en plus vaste, de plus en plus raffiné, on pourrait dire qu'on est en train de commencer à sonder l'inconscient.

*Question : Cela fait cinq jours que je lutte contre la torpeur malgré huit heures de sommeil et des siestes l'après-midi. Quand je pratique les yeux ouverts, je rencontre mes monologues et les dialogues de fond de cours, de fond de cœur. Avez-vous un petit conseil ?*

*Réponse :* Et bien, peut-être que vous avez besoin de repos. Ça peut être aussi simple que ça. On le voit bien au monastère, je l'ai remarqué aussi dans mon propre fonctionnement, et en discutant avec les autres je me rends compte qu'on est tous un peu pareil. On se dit qu'on est là pour cultiver l'éveil, donc à mesure qu'on le cultive, on devrait dormir de moins en moins, l'éveil c'est le contraire du sommeil non ? Mais ça ne marche pas tout à fait comme ça. De plus on n'est pas toujours conscient de ce qui nous cause ces besoins ou ces envies de dormir.

Parfois il y a une infection qui ne donne aucun signe mais le système immunitaire travaille et se fatigue, il a besoin de ressources, donc on dort. Des fois c'est le temps qui nous affecte. Quand j'étais au sud-est de Bangkok dans le monastère d'Ajahn Than pendant la saison des pluies, j'ai attrapé des maux de tête absolument faramineux pendant une semaine. Je n'avais aucune idée de ce qui se passait. C'était la période qui précédait les pluies irrégulières de la saison des pluies. Des fois, il se passe une à deux semaines où il ne pleut pas, pourtant la météo elle, elle est en train de préparer quelque chose et puis tout d'un coup ce sont ces trombes d'eau qui descendent, c'est la pluie tropicale. Au bout de deux ou trois cycles, j'ai commencé à repérer que ces maux de tête étaient liés à ça. Et chaque fois qu'il pleuvait les maux de tête disparaissaient. Mais en

attendant je m'étais fait des films. Je me disais : « J'essaie trop fort dans la méditation... je réfléchis trop .... Je suis trop là-haut dans la tête » Je me faisais toutes sortes de scénarios mais c'était le temps, c'était la météo.

Donc ne cherchez pas forcément à trop comprendre pourquoi c'est comme c'est, ça ne nous empêche pas de travailler avec ; ne pas essayer de trop y réfléchir, de trop raisonner, ça nous permet de ne pas nous mettre trop la pression, nourrir une forme de bienveillance, laisser à ce corps et à cet esprit aussi un peu de marge de manœuvre pour qu'il puisse faire ce qu'il a à faire sans qu'on comprenne tout, de façon rationnelle et logique.

Généralement il y a une succession d'étapes, une succession de choses qu'on pourrait tester un peu pour voir si ce système n'a pas besoin d'énergie. Quand on est assis en méditation et qu'on est avachi comme ça, les énergies ne circulent pas bien, donc se redresser, lever la tête, et respirer un petit peu plus profondément..... essayez ! Est-ce que ça change quelque chose ? Si ça change tant mieux, si ça ne change pas, et bien frottez-vous un peu le visage, le Bouddha dit de tirer sur les oreilles. Est-ce que ça aide ? Se donner des stimulations sensorielles un peu plus vigoureuses, un peu plus énergétiques. Si ça ne marche pas, j'ai vu qu'il y en a certains dans la chapelle ici qui pendant les périodes assises, se mettent debout. Je ne sais pas pourquoi vous vous mettez debout, mais j'imagine que c'est parce qu'assis il y a cette torpeur alors que debout, on ne peut pas se permettre de se laisser aller à cette torpeur, parce que sinon on tombe et aussi il y a du monde autour. Donc automatiquement on fait attention et cette vigilance est parfois suffisante pour amener de l'énergie dans le système, parce qu'on fait attention à la position.

Si vraiment ça ne fonctionne pas, il ne faut pas vous sentir obligé de rester là, vous pouvez sortir et aller marcher. Ne vous gênez pas pour ça. Et puis si même en allant marcher ça ne va pas, et pourtant il fait frais, l'air à l'extérieur est vif, il est revigorant, si malgré cela, ça ne marche pas, vous avez peut-être bien besoin de sommeil. Donc

allez dormir et ne vous faites pas de souci si c'est huit heures, dix ou douze heures. Des fois le corps a besoin de faire ça, pendant une journée ou même une semaine des fois. Mais si on a essayé un peu de sonder, de voir ce qui fonctionne, plutôt que de tout laisser aller, juste essayer doucement une technique puis une autre, puis monter un petit peu l'intensité de l'énergie qu'on apporte au système, et puis si ça ne va pas, ça ne va pas !

Quand j'avais dix-neuf ans au monastère on se levait à trois heures du matin, on se retrouvait dans un *sālā* pour la méditation du matin et on était tous un petit peu à lutter avec ça. On prenait le bol à aumône avec nous parce qu'après la méditation du matin on se préparait et on partait pour l'aumône dans le village. D'habitude on laissait tous les bols dans un coin de la salle de méditation, mais il y avait un moine qui s'était dit que s'il prenait son bol et le posait devant lui, comme ça il se disait que si jamais il commençait à piquer du nez trop bas il allait toucher le bol et puis tout d'un coup on entendait : « Dooooong » Il avait vraiment mis un grand coup de tête dans son bol. Et il luttait avec ça ! Il a lutté avec ça pendant plusieurs années.

De temps en temps les moines allaient à Wat Pah Phong à des réunions, des choses comme ça, et les moines à Wat Pah Phong l'avaient surnommé l'hélicoptère parce qu'il se mettait à piquer du nez d'abord devant, puis de côté, à droite, à gauche, et puis il se mettait à tourner comme ça et les thaïs trouvaient ça à hurler de rire. Il n'y pouvait rien, c'était une phase comme ça. Est-ce que c'était physique, est-ce que c'était mental ? il faisait de son mieux et puis au bout de quelques années ça a passé.

Moi j'étais à l'arrière et quand je commençais à piquer trop du nez je me disais : « Allez debout, marche » et je faisais des aller-retours dans la largeur au fond de la salle de méditation. Il y avait une espèce de balustrade, et tous les cinq, six mètres il y avait une structure en ciment qui soutenait le toit, alors je marchais entre ces deux piliers et quelques fois je m'endormais en marchant et je me réveillais lorsque je me prenais la tête dans le pilier. Je me disais : « Bon, ça va

me réveiller ! », mais la plupart du temps ça ne me réveillait pas, c'était une période comme ça, trois semaines, un mois, et puis je me suis dit : « Si même en marchant je commence à me prendre la tête dans ces piliers, c'est peut-être que j'ai besoin de sommeil. » Dans un monde idéal, j'aurais aimé me joindre à la méditation, ça me gênait un peu. Du coup je faisais le tour. Il y avait un seul mur dans cette salle de méditation, c'était le mur derrière le Bouddha. Alors j'allais derrière ce mur je m'allongeais les vingt dernières minutes de la réunion et je dormais. Et je me disais en m'endormant : « Tends l'oreille quand même pour entendre le son de la cloche » et puis j'entendais le son de la cloche, alors je me levais et je revenais à ma place et l'abbé me regardait un peu bizarrement, Il ne m'a jamais rien dit. Peut-être qu'il comprenait ce qu'il se passait.

Essayez de voir en apportant doucement, d'abord un peu, puis de plus en plus, d'énergie au système pour voir si vous arrivez à changer l'équilibre.

C'est intéressant aussi de regarder cette torpeur qui est un des cinq obstacles à la concentration. Il y a une certaine façon de penser à ces obstacles, de parler de ces obstacles, qui nous laisse imaginer qu'il faut les détruire, il faut s'en débarrasser, il faut les éliminer pour pouvoir atteindre la concentration. Alors vous pouvez essayer, mais ces obstacles sont naturels et au bout d'un moment on commence à se fatiguer à essayer de s'en débarrasser. Ça devient la guerre.

Un jour j'étais dans la salle de méditation au monastère avec Ajahn Sumedho en Thaïlande, je pensais à quelque chose que j'avais entendu plusieurs des maîtres dire : qu'il faut comprendre ces obstacles. Dans les écritures, lorsque le Bouddha en parle, il nous encourage à comprendre ces obstacles, comprendre les conditions qui leur donnent naissance, comprendre les conditions qui conduisent à leur dissolution.

Je me souviens qu'Ajahn Sumedho lui-même disait avoir lutté, lutté, lutté contre la torpeur jusqu'au jour où il s'est dit : « Mais pourquoi je me bats avec ça ? » Et il a décidé de l'accepter. Et à partir du moment où il a décidé de l'accepter ça ne l'a plus dérangé. Et ça,

ça m'a interpellé. Quand j'étais assis dans cette salle de méditation, dans le temple on faisait deux heures à peu près, et c'était le soir, la torpeur vient surtout si vous avez des journées un peu plus occupées. Le Bouddha parle aussi de la torpeur comme quelque chose dans lequel on plonge parce qu'on est attiré par les caractéristiques et les signes de la torpeur. Je me suis dit : « Mais de quoi il parle ? ». Alors je me suis assis, j'ai médité normalement comme d'habitude et j'ai attendu que ça vienne, avec l'idée d'essayer d'attraper le premier signe quand il se manifeste parce que très souvent ça vient doucement, c'est assez léger, et puis tout d'un coup on se réveille. Il y a deux, trois étapes là qui sont passées inaperçues.

Alors je me suis dit : « Bon je vais essayer d'affûter un peu cette vigilance, cette attention pour essayer de les repérer, de repérer le crescendo qui mène à cette plongée ». Et là c'est devenu très très intéressant parce que – j'imagine que c'est un petit peu différent pour tout le monde – je me suis aperçu que la plupart du temps, quand cette espèce de processus d'endormissement, de stupeur en quelque sorte, se faisait, ça commençait chez moi très souvent avec des sensations dans les paupières. Elles étaient lourdes, un peu collantes. Parfois je parvenais à méditer les yeux ouverts sans trop de problème et d'autres fois, je sentais mes paupières très lourdes, je les fermais et continuais à méditer les yeux fermés. Ah quelle idée ! Parce que ça faisait pas long ! Alors je me suis dit : « Est-ce que je peux raffiner cette vigilance, raffiner cette observation ? ».

Parce que c'est un peu comme si on avait une qualité d'observation qui remarque les choses plus grossières et puis quand les choses deviennent un peu plus subtiles, on ne les enregistre pas, on ne les remarque pas, ça ne percute pas. Alors je me suis dit que cela doit être possible de raffiner cette sensibilité de l'attention, de la vigilance. Je pensais à cette histoire que je vous ai racontée il y a quelques jours d'une personne qui disait que lorsque l'on s'endort il y a cette lumière qui devient de plus en plus petite jusqu'à ce qu'elle disparaisse pratiquement et après elle revient et on se réveille.

Je me disais : « Comment il arrive à faire ça ? C'est bien qu'il doit rester vigilant, même quand il dort ! Donc s'il arrive à le faire, c'est que ça peut se faire. Si ça peut se faire, j'ai envie de trouver comment faire ça. » Et j'ai commencé avec ces sensations-là, et c'est devenu très intéressant parce que je me suis rendu compte qu'en fait c'est parfaitement possible d'être vigilant plutôt que de me laisser aller à cette sensation des paupières lourdes : j'ai sommeil, donc il faut que je me détende, et puis je me laissais aller. C'est un peu une séquence, la séquence inévitable, mais je me suis rendu compte qu'elle n'est pas du tout inévitable. Si j'affute cette vigilance et cette attention, et que je me place tout léger, tout doucement là, et que j'observe cette sensation, est-ce que j'arrive à maintenir cette vigilance ? Rester avec cette sensation et voir quelle est l'étape suivante, l'alourdissement du corps, etc.

Cette vigilance, on peut la cultiver et c'est aussi quelque chose auquel vous pouvez vous amuser pendant que vous souffrez de cette torpeur, d'essayer d'affuter cette vigilance. Comme cela vous n'êtes pas en train de lutter avec la torpeur qui fait elle ce qu'elle a à faire. Si vous arrivez à mettre un peu d'énergie dans le système pour le raviver faites-le, et si ça ne marche pas, est-ce que vous pouvez commencer à explorer un peu ce qui se passe, dans le rapport à cette vigilance, ces signes de torpeur, ces indications, ces symptômes de torpeur qui sont plus légers, qu'on interprète habituellement comme un signe qu'il faut aller se coucher et dormir. Ça peut être le cas mais ça peut-être aussi des circonstances que l'on peut utiliser pour s'entraîner à affiner cette attention, cette vigilance.

*Question : Que faut-il penser de la corruption des moines à Bangkok ? Sont-ils des moines de la forêt, de la tradition d'Ajahn Chah ?*

*Réponse :* Je ne sais pas. Vous savez, en Thaïlande, peut-être un peu moins maintenant, mais il doit y avoir en moyenne cent mille moines. Quelque part entre cent mille moines à la saison basse et cela peut grimper jusqu'à deux cents, deux cent cinquante mille à la

saison des pluies quand certains s'intéressent à devenir moine pour une période. Tout le monde n'observe pas les règles. Dans la tradition d'Ajahn Chah, nous avons vraiment de la chance car il donnait de l'importance au *Vinaya*, aux règles. Pas juste les respecter parce que ce sont des règles mais pourquoi est-ce qu'on les respecte ? À quoi est-ce qu'elles servent ? Pourquoi respecter les règles est quelque chose de bénéfique à la pratique ?

Le monastère d'Ajahn Chah est un monastère où s'enseigne la méditation. Tous les monastères ne pratiquent pas la méditation. Dans beaucoup de monastères ils font des cérémonies, et entre les cérémonies ils se reposent. Ils fument, ils machent la noix de bétel, ils écoutent un peu de musique, il y en a qui jouent aux cartes. L'argent, il y a beaucoup de moines qui acceptent de l'argent. Quand les moines de notre tradition vont quêter l'aumône à Bangkok – à moins que ce soit un coin où les gens savent qu'on vient régulièrement, et qui nous connaissent, qui savent qu'on respecte les règles – on se retrouve dans des coins où on ne nous donne pas à manger, où on nous donne de l'argent. Alors on doit leur dire : « Désolé, nous n'acceptons pas d'argent ». Il y a différentes réactions, on leur explique un peu, certains comprennent, d'autres ne comprennent pas. Ils disent qu'on est en train de leur fermer la porte, qu'ils ne peuvent pas faire des mérites et on finit par être des mauvais moines parce qu'ils n'ont pas l'opportunité de pratiquer la générosité.

Mais ce qui est intéressant dans le contexte où tout est impermanent, la religion, la forme qu'a cette religion, elle aussi est impermanente. Il y a un terme pali c'est *sāsana*. *Sāsana* représente la forme établie par le Bouddha avec le *Sangha* qui pratique le *Dhamma*, on dit que cette *sāsana* est vivante tant qu'il y a des gens qui trouvent la porte de sortie, qui trouvent l'éveil, et qui trouvent cette libération.

La nature des choses veut que ce soit une forme, et les formes dégèrent. Il arrivera un jour où les gens connaîtront les enseignements, il y aura les livres mais il n'y aura plus personne

capable de pratiquer pour cette libération. En Thaïlande, des fois les gens disent que c'est la fin de la *sāsana*. Un jour en Thaïlande une dame vient voir Ajahn Pasano à moitié dévastée parce qu'elle voyait justement la corruption des moines à Bangkok, les gens qui ne pratiquent plus, les moines qui acceptent de l'argent, elle disait : « La *sāsana* va finir avec ces histoires-là ! » Et Ajahn Pasano la regarde et dit : « Mais évidemment que la *sāsana* va s'arrêter ! A quoi est-ce que vous pensez ? c'est impermanent ! »

Donc la réalité que le *Dhamma* c'est le *Dhamma*, que cette conscience pure soit pure, cette réalisation-là ne disparaît jamais. Le fait que les choses soient telles qu'elles sont ne change pas. Ce qui change c'est notre capacité à le reconnaître, à pratiquer pour le découvrir, pour goûter à cette liberté.

De même parmi les moines de la tradition d'Ajahn Chah, quand il a commencé son monastère à Wat Pah Phong, ensuite il y a eu deux ou trois monastères associés, des disciples qui venaient de Wat Pah Phong. Puis petit à petit ça s'est étendu de plus en plus et je crois qu'ils sont arrivés à trois cent cinquante. Et là ils ont dit : « Stop ». Chaque fois qu'un moine d'un monastère d'Ajahn Chah commençait son monastère, ça en faisait un de plus et on ne s'y retrouvait plus. Puis il a commencé à y avoir des réunions deux fois par an où les moines de la tradition d'Ajahn Chah se réunissaient à Wat Pah Phong, au moins l'Abbé, et parfois un autre moine ou tous les autres moines de son monastère. Comme ça les gens se connaissaient, cela faisait une communauté de gens qui se soutiennent, et puis à trois cent cinquante, ils se sont rendu compte que cela devenait difficile. Alors ils se sont dit : « On arrête là » Ça fait trente ans qu'Ajahn Chah est décédé et on entend parler de monastères d'Ajahn Chah où les moines utilisent de l'argent. C'est inévitable. C'est la nature des choses dans le monde.

*Question : Pourriez-vous s'il vous plait répéter les étapes de la méditation mettā ? J'étais dans un tsunami de torpeur lorsque vous les avez dites. Désolé.*

*Réponse* : Je crois que des enregistrements sont disponibles. Je ne peux pas les répéter, c'était spontané. L'enregistrement est déjà disponible je crois et j'espère que vous pourrez y revenir.

*Question* : Est-ce qu'à un moment nous restons avec une seule personne en tête dans la conscience comme chez Bhante Vimalaramsi.

*Réponse* : Je ne sais pas, je n'ai pas rencontré Bhante Vimalaramsi. Et comme je vous le disais, n'ayez pas peur d'être créatif dans la pratique. La pratique de la méditation sur la bienveillance ou n'importe quelle autre. Si ce qui marche pour vous c'est de changer constamment de personne et puis de venir nourrir ce feu de cette façon-là, faites-le. Et si de vous dire je me souhaite du bien, et puis je souhaite du bien à Ajahn Sumedho et que ça peut passer l'heure entière, si cela vous remplit le cœur, et bien faites-le. Ou bien votre mère, ou votre grand-mère, votre enfant, c'est égal. L'important c'est que ça marche pour vous. Pour chacun d'entre nous c'est différent et pour chaque individu au cours du temps ça change. Si vous pratiquez la bienveillance le matin à la méditation de six heures et qu'après vous voulez en remettre une couche à la méditation de neuf heures, ça aura déjà changé. Les circonstances changent. L'état d'esprit change. Ça peut être plus facile, ça peut être plus difficile, ça peut être autrement.

Rappelez-vous à chaque fois de commencer ces pratiques, quel que soit l'exercice, quelle que soit la pratique, quel que soit l'entraînement, quelle que soit l'activité si j'ose dire, même si c'est juste de se poser et d'observer, commencez toujours juste par prendre la mesure d'où vous en êtes à ce moment-là avant de vous lancer et après quand vous essayez quelque chose, regardez comment ça prend, ou ça ne prend pas, comment le système réagit.

C'est encore un exemple de combien ce corps et cet esprit ne sont pas à nous, ils suivent leurs propres histoires. Et c'est à nous de venir prendre la température, d'essayer les choses, de voir comment ça fonctionne, et de s'adapter. Maintenir cette fluidité, maintenir aussi

cette partie-là de la vigilance, j'observe et je regarde : est-ce que ça marche ou ça ne marche pas ? C'est finalement vraiment le seul critère qui compte. Est-ce que ça marche ? Et si ça marche, allez-y.

Ajahn Sumedho avec son « son du silence » travaillait avec ça mais c'est nulle part dans les écritures bouddhistes. Il est tombé sur un livre qui s'appelle « La voie de la vigilance intérieure » d'Edouard Salim Michael, et pour la première fois il a trouvé une référence à ce son du silence et il était tout content parce qu'il s'est dit : « Finalement il n'y a pas que moi ! » et ça ne l'a pas empêché d'utiliser cette technique. Il n'a pas été demander à quelqu'un de lui donner le sceau de l'approbation. Son critère c'était : « Ça marche. Si ça marche je l'utilise » et puis il y a d'autres moines, connus comme maîtres de méditation, qui disent : « Ajahn Sumedho parle du son du silence, c'est n'importe quoi ! Et qui l'annoncent haut et fort à tous leurs disciples. « Le Silence ça n'a pas de son, il rapporte n'importe quoi Ajahn Sumedho ». C'est arrivé.

Ajahn Sumedho continue à travailler avec ça parce que ça marche. Donc n'hésitez pas à essayer différentes choses et si ça marche, utilisez ce qui marche.

*Question : Pourriez-vous préciser la nuance entre le premier agrégat de la conscience corporelle et le cinquième des sensations corporelles dans la conscience sensorielle. Ça, ça m'a mis un nœud dans le cerveau !*

*Réponse :* Juste pour préciser les termes, car c'est peut-être juste une question de terminologie.

Le premier agrégat ce n'est pas la conscience corporelle, c'est le corps. Il n'y a que le cinquième agrégat qui est la conscience sensorielle.

Quand on observe ces cinq agrégats, il y a cet observateur, alors les gens disent, oui mais si la conscience sensorielle observe par les sens et il y a l'observateur qui observe la conscience et après il y a l'observateur qui observe l'observateur. Il y a à nouveau des nœuds

dans les neurones. On réfléchit trop. C'est une pensée ça. Ce n'est pas la réalité, l'observateur qui observe l'observateur. Quand on observe il y a juste l'observation. Et après on se dit : « J'observe ». Mais on peut se dire : « Mais qui observe ? » Et puis « c'est qui qui observe l'observateur ? » Ce sont des choses qu'on se dit ça, ce sont des pensées, des idées qu'on se crée dans la tête. C'est important d'en faire la distinction. Il y a les idées qu'on se crée au sujet du processus lui-même.

Dans les cinq agrégats, le premier agrégat c'est juste le corps. Le deuxième les sensations comme le Bouddha les définit comme étant soit agréables, neutres ou désagréables, qui sont présentes dans toute expérience, tout contact des sens. C'est forcément un des trois.

Le troisième agrégat, ce sont les souvenirs et les perceptions. Le quatrième agrégat, qu'on appelle les formations mentales, se réfère essentiellement aux pensées, aux émotions, aux humeurs. Et le cinquième agrégat, la conscience sensorielle, la conscience dont on en fait l'expérience par le biais des cinq sens. J'espère que cela apporte un peu de clarté sur le sujet.

*Question : Connaître sans Savoir, c'est le thème de cette retraite. Mais je ne suis pas sûr de comprendre. Je crois que la pensée est venue s'en mêler un petit peu.*

*Réponse :* On peut préciser l'idée d'utiliser ces mots-là comme thème de la retraite. C'est vraiment pour apprendre, pour vous inviter à reconnaître la différence entre l'expérience directe et puis penser à l'expérience.

C'est comme la différence entre dire « le miel, c'est sucré ». Ça, ça serait un savoir, c'est ce qui se passe au niveau de la pensée, de la tête, de la mémoire. Mais l'expérience du goût du miel n'est pas une pensée, la connaissance du goût du miel n'est pas une pensée. On utilise des mots pour la décrire. La carte d'une ville n'est pas la ville.

Connaître sans savoir, c'est une invitation à revenir au niveau de l'expérience directe. Apprendre à reconnaître cette connaissance

qu'on peut avoir du moment présent. Quand on est dans le moment présent, qu'on connaît directement, on connaît en silence. Quand j'utilise le mot « savoir, connaître sans savoir », ce sont ces savoirs acquis, appris, les pensées. La différence entre connaître l'impermanence et savoir que les choses sont impermanentes, on peut passer une journée entière à regarder passer tous les différents moments de la journée, toutes les différentes expériences de la journée en se disant : « Ça c'est fini, ça aussi c'est fini, et ça aussi ». On peut ainsi passer toute la journée à faire ça et on n'en tire rien du tout. On est juste en train de coller des étiquettes sur les choses et de les envoyer aux oubliettes.

Par contre venir se poser dans le moment présent, vous pouvez vous poser ici, vous pouvez vous poser dans la cour, sur les transats, vous pouvez aller vous poser où vous voulez et vous écoutez. Vous attendez qu'un oiseau chante. Et avant qu'il chante, il y a du silence. Il n'y a pas de chant d'oiseau, il y a peut-être du vent, ou quelque chose comme ça, mais d'un point de vue du chant de l'oiseau il n'y a que du silence. Vous l'entendez chanter, ça ne dure pas très longtemps et il s'arrête. Et puis ça c'est connaître l'impermanence, c'est connaître l'absence, l'émergence, ça dure ce que ça dure et ça s'arrête. Et on peut faire ça sans penser. Après on peut revenir dessus et dire : « C'était impermanent ». Ça aussi c'est impermanent. Ce sont deux choses différentes. Dans un cas on connaît la nature impermanente de ce son, dans l'autre on en parle, on y pense et on le décrit. C'est ça la différence entre connaître quelque chose et quand on pense savoir.

*Question : J'ai observé une certaine insouciance dans ma pratique qui fait aussi écho à mon comportement de tous les jours. Un jour je suis très concentrée et je me sens centrée, le jour suivant je refais ma vie dans ma méditation, j'imagine des scènes variées. Je suis incapable de me concentrer, j'ai constamment des hauts et des bas dans ma méditation mais aussi dans mon humeur. Un jour je me*

*lève et je me sens heureuse sans raison particulière, le lendemain je suis down. Comment est-ce qu'on fait face à cette inconstance ?*

*Réponse :* Je ne peux pas m'empêcher de lire cette question et de lire en filigrane : « Comment je fais pour que ça s'arrête ? ». « J'aimerais que ma pratique soit constante. Je voudrais mettre ça en place et que ça tienne la route ». Comment est-ce qu'on fait face à cette inconstance ?

D'abord la reconnaître comme quelque chose de naturel, elle est là, il n'y a qu'à l'observer, puis reconnaître, dans le décor, dans l'inconscient si vous voulez, cette partie de notre expérience sur laquelle on n'a pas encore jeté de la lumière : « J'aimerais bien que ce soit autrement. Car ça me fatigue d'être de bonne humeur le matin et de mauvaise humeur le matin suivant. »

Ce désir est naturel. Le changement, l'expérience du changement quelque part c'est désagréable ; en particulier quand on ressent des choses agréables, on aimerait que ça reste comme ça.

Dans ce scénario où je me réveille un matin de bonne humeur sans raison particulière, et j'aimerais que ce soit pareil le lendemain. On aime ce qui est agréable, on ne veut pas que ça change. Et si ça change pour le neutre, on le ressent quand même comme un peu désagréable parce que c'est désagréable de ne plus être heureux.

Parfois ça va un peu plus loin, ce n'est pas juste neutre, c'est désagréable. On est de mauvaise humeur. On se lève du pied gauche, on est ronchon, irritable. C'est désagréable comme expérience. Tant qu'on a un corps, un esprit, tant qu'on a ces cinq agrégats, ils vont changer. On sera forcément éveillé, réveillé, vigoureux un jour et puis un autre jour on sera plein de torpeur, comme dans les questions précédentes. La nature du corps, la nature de l'esprit sont comme ça. Quand on a un esprit et un corps, on a des émotions et des humeurs, et ces humeurs changent. C'est comme ça.

Quand on apporte de l'attention à ces choses, qu'on essaie de les voir pour ce qu'elles sont et de les comprendre, on se rend compte que c'est toujours comme ça. Ce qui nous empêche la plupart du temps de juste accepter ce simple fait là, que c'est comme ça, c'est

ce désir obsessionnel qu'on a que ce soit autrement. Et ce désir, si on ne le remarque pas, il opère quand même, il est quand même toujours là, qu'on s'en rende compte ou pas, il fait toujours partie du tableau. Quand on ne le remarque pas, il nous pousse, il nous pousse et on se sent poussé, on se sent dérangé, que la bonne humeur change, que la mauvaise humeur arrive. Et on ne comprend pas pourquoi, pourquoi ça nous dérange que les choses soient comme elles sont, et bien parce qu'on voudrait qu'elles soient autrement, c'est aussi simple que ça.

Donc le processus d'éveil consiste vraiment à s'éveiller à cette réalité-là, que les choses sont telles qu'elles sont, et que dans ce tableau il y a aussi le désir qu'on a que les choses soient autrement. Ça fait aussi partie du tableau. Il faut apprendre à le reconnaître ce désir. C'est cette deuxième noble vérité. Elle est très importante. Apprendre à reconnaître ses désirs. Parce que tant qu'on ne les reconnaît pas, ils viennent quand même et on réagit. On les suit. Il faut apprendre à les reconnaître, à les repérer, puis quand ils arrivent, à s'écarter et les laisser passer. C'est là qu'on arrive à prendre ce point de vue où on se dit : « Les choses elles sont comme elles sont, ça ne me plaît pas, j'aimerais que ce soit autrement. » Et ça c'est aussi comment sont les choses. Ce désir que les choses soient autrement. On a dans cette situation : « les choses sont comme ça mais je préférerais qu'elles soient autrement ». Et tant qu'on est attiré davantage vers la préférence que les choses soient autrement, c'est à dire vers le désir, et qu'on ne revient pas à l'acceptation que les choses sont telles qu'elles sont, chaque fois qu'on repart vers le désir, on repart vers la souffrance, on repart vers le mécontentement.

Vous pouvez jouer avec ça : les choses sont comme ça, et je n'aime pas du tout ça. On remarque alors ce qui se passe quand on se dit ça : « Les choses sont comme ça et je n'aime pas du tout ça ». C'est une question à laquelle je n'ai pas à répondre, mais je crois qu'il y a quelqu'un qui aurait bien aimé que... comme l'horaire de l'après-midi qui a changé, qu'on commence les séances à dix-neuf heures, que dans les séances du soir il y ait un quart d'heure à vingt minutes de silence, pas que des causeries et des questions-réponses.

Et puis récemment il y a eu une nouvelle requête, je ne sais pas si c'est la même personne, mais je n'espère pas parce qu'alors là... La dernière requête en date c'est : « Je comprends bien qu'il ne faille pas suivre ses préférences mais j'aurais quand même préféré que les règles de la retraite soient claires dès le début et qu'il y ait moins de questions-réponses car ça part dans tous les sens et qu'il y ait plus d'enseignements ». C'est intéressant de voir ce qui se passe. C'est exactement ce dont je vous parlais à l'instant : les choses sont telles qu'elles sont mais j'aurais préféré qu'elles soient autrement. Et puis le cœur part sur la préférence. C'est inévitable. Alors tant que vous le faites, les mots vont continuer ; je vais encore avoir des requêtes, des demandes, des suggestions : « Est-ce qu'on ne pourrait pas faire autrement ? Je comprends bien, vous faites comme vous faites mais pourquoi .... » (Rires) ; parce que le cœur continue à suivre ses préférences.

Chassez-les ces préférences, faites-le les yeux ouverts, regardez ce qui se passe. Parce que pendant ces dix jours ce n'est pas moi qui souffre de l'horaire comme il est, ce n'est pas moi qui souffre du fait que des gens parlent, que des gens regardent leurs téléphones portables, qu'ils me regardent ou qu'ils me sourient quand on se croise, ou pas, moi je veux me faire plaisir dans cette retraite.

Donc regardez ce qui se passe quand le cœur repart sur ses préférences : « Je comprends bien qu'on ne doive pas suivre ses préférences mais quand même, j'aurais préféré que ... ». Et c'est reparti ! C'est quoi le résultat ? Et bien c'est le mécontentement. Ça me dérange tellement qu'il faut que j'écrive un mot ! Qu'est-ce qui se passe quand on ramène l'attention aux choses telles qu'elles sont ? Qu'on se dit : oui d'accord. Plutôt que de se dire : « Oui d'accord les choses sont telles qu'elles sont, mais j'aurais préféré qu'elles soient comme ça ». Qu'on se dise : « J'aurais préféré que les choses soient comme ça, qu'elles soient X ou Y mais elles sont telles qu'elles sont ». Quand on ramène l'attention de l'autre côté de la balance, qu'est-ce qui se passe ? Essayez ça ! Là, le cœur s'ouvre finalement, le mécontentement commence un petit peu à perdre de la force. On

se rend compte qu'on peut très bien avoir ses préférences mais elles ne nous dérangent plus. Elles ne finissent plus par un papier dans le bol. Elles finissent par : « Ben c'est comme ça ». Puis on lâche et dans ce lâcher-prise tout d'un coup il y a de la place, il y a de l'espace, pour que les choses soient telles qu'elles sont, pour que les préférences soient là aussi mais on n'est plus dérangé, ni par l'une ni par l'autre. On est ouvert.

*Question : Si je me fais ordonner en tant que moine, cela risque de causer de la souffrance à ma femme et à ma fille. Dans ce contexte, ce choix ressemble fortement à de l'égoïsme. Dois-je suivre ma vocation ou penser aux intérêts de ma famille proche ?*

*Réponse :* Je ne sais pas quoi dire. Ce n'est pas une question à laquelle quelqu'un d'autre peut répondre. La réponse à cette question-là, il faut la trouver par soi-même, par sa vocation. D'autres personnes peuvent avoir leur vocation, leur ressenti à ce niveau-là, mais il n'y a personne qui le sent comme on le ressent soi-même, comme on le vit soi-même.

Votre femme, votre fille, c'est vous qui les connaissez, qui savez où elles en sont. Ça peut être égoïste mais ça aussi c'est un point de vue.

Si ce n'était pas pour le fait qu'un certain prince, il y a vingt-six siècles, se dise : « Je ne peux pas, je ne peux pas, cette femme que j'adore, cet enfant qui vient de naître, qui me fait fondre le cœur, si je reste là et puis que je fais ma vie de famille... » Il regardait ça, et puis il se disait : « Je ne peux pas », et il a filé dans la nuit. C'est grâce à lui qu'on est là.

Alors est-ce que c'était un acte égoïste ? C'est peut-être bien possible, qu'au matin quand sa femme s'est réveillée, elle s'est dit : « Mais où est mon mari ? » et qu'elle ait commencé à rameuter le palais entier, et puis : il a filé dans la nuit. Sans doute qu'il y en a qui se sont dit qu'il était égoïste. Mais ce n'est pas aussi simple que ça. C'est une réflexion et un choix que personne ne peut faire pour vous. C'est vraiment quelque chose qu'il faut trouver, qu'il faut examiner

dans votre propre cœur. Ce n'est pas un choix facile à faire, je le sais, parce que moi ça m'a pris neuf ans pour faire ce choix, entre mes vingt ans quand je suis retourné habiter à Genève où j'ai fait mes études, j'ai travaillé, et que finalement je me suis dit : « Non mais il faut que j'y aille, je ne peux pas ne pas y aller ». C'était vraiment touchant parce que la plupart de ces années j'ai vécu dans un petit appartement dans la vieille ville de Genève avec ma petite sœur. Elle me voyait douter et souffrir, puis vint le jour où j'ai finalement annoncé que la décision s'était prise, et que ce n'était pas moi qui l'avais prise. Elle s'était murie, elle a muri et un jour elle s'est imposée à moi. Je n'ai jamais eu l'impression que j'avais décidé. Ça s'est décidé tout seul, ça s'est vraiment imposé à moi, je ne pouvais pas faire autrement. Et quand je lui ai annoncé ça, sa réaction a été tellement touchante parce qu'elle m'a dit : « Oh plus de doutes ? Ça fait dix ans que tu doutes, c'est fini ! » Je me suis senti tellement compris, c'était vraiment touchant. Mais je sais, pour avoir passé neuf ans dans cet état-là, que ce n'est pas facile. Donc j'ai beaucoup d'empathie pour la situation dans laquelle vous vous trouvez. Mais il faut trouver la réponse à cette question vraiment dans son propre cœur de façon à ce qu'on puisse être en paix avec la décision et les résultats que cette décision va avoir.

*Question : La conscience sans objet n'est-elle pas la conscience en Nibbāna, et seulement en Nibbāna ? Car j'ai été chercher sur Google une citation d'un sutta où le Bouddha parle de la conscience pure, et on le trouve en effet dans le sutta Majjhima 49. (C'est en effet cette citation-là à laquelle je me référais, et à laquelle Ajahn Sumedho se réfère. Elle se trouve aussi ailleurs. Elle se trouve dans les Samutas probablement ou peut-être ailleurs, Majjhima 49.)*

*Et la personne écrit entre guillemets : « La conscience où rien n'apparaît, infinie, lumineuse partout. Ce qui n'appartient pas au domaine de l'expérience, des quatre éléments ou des dieux etc.... ». Cette pure conscience est-elle vraiment accessible en dehors de*

*l'expérience de Nibbāna où plus rien n'apparaît ? Sinon, dans quel autre sutta le Bouddha parle-t-il de cette conscience ?*

*Réponse* : Oui, à strictement parler, c'est en effet cette expérience-là, si on peut appeler ça une expérience de *Nibbāna*. Il y a une très jolie métaphore qu'un maître en Thaïlande a utilisé quand il parlait de la Voie. C'est un peu comme si on quittait un terrain qui était dans les plaines, dans la jungle, une jungle épaisse où on ne voit pas bien loin. Et dans ce genre de jungle on ne s'y retrouve pas tout seul. Si on erre comme ça, on s'y perd extrêmement facilement sur des distances très courtes. Donc on trouve un guide qui nous indique la voie pour aller au sommet de la montagne. On commence alors à faire son chemin, petit à petit, ça commence à monter. Et monter, c'est plus fatigant que de marcher à plat. C'est un des indicateurs qu'on est sur la bonne voie, c'est que c'est un peu difficile.

Ajahn Liem nous disait au monastère : « Un poisson qui est vivant va toujours se placer contre le courant, il nage contre le courant. Il reste sur place visuellement pour nous mais il est toujours en train de nager contre le courant. Il n'y a que les poissons morts qui descendent avec le courant. » Quand on pratique et qu'on commence à repérer un petit peu ces histoires : « C'est comme ça mais on voudrait bien que ce soit autrement », ces désirs qui ont souvent tendance à nous tirer dans la direction de cette promesse de satisfaction – pourtant on n'est jamais vraiment satisfait. Si on est satisfait ça ne dure pas longtemps, on en reveut et si ce n'est pas assez, on en veut davantage, on est toujours en train de courir. Après ça, quand on commence à les repérer ces désirs, quand on commence à reconnaître ces préférences et qu'on se dit : « Et si pour une fois je ne les suivais pas. Je les ressens mais je ne les suis pas », ça tire un peu à l'intérieur. Il y a cette légère tension. Il faut y résister gentiment. C'est la sensation de la voie qui commence à grimper sur le chemin de la montagne. Ça commence gentiment et puis ça monte, ça monte, et finalement on arrive à une corniche, et sur cette corniche on voit tout le chemin qu'on a parcouru jusque-là. Puis en ressortant de l'autre côté on voit tout le chemin qui mène au sommet de la

montagne et ça c'est le point de réalisation du *Dhamma*, de *sotāpanna*.

Et c'est la première fois qu'on goûte à cette conscience pure, puis après on continue notre voie.

Mais après les grands rochers il y a d'autres escarpements, on ne voit pas forcément l'intégralité du chemin. Mais parce qu'on est passé par cette corniche, on a vu tout le chemin qu'on a parcouru et pour le chemin qui reste à parcourir, on n'a plus besoin de guide. Mais jusque-là il nous fallait un guide, il fallait faire confiance à quelqu'un qui a déjà parcouru le chemin et qui sait, qui nous promet que ce chemin arrive au sommet de la montagne.

On lui fait confiance on le suit. À partir de ce moment-là on peut toujours finir la marche avec le guide mais si le guide s'en va et redescend chercher quelqu'un d'autre, on ne doute plus.

Ça c'est une des caractéristiques de ce qui se passe dans l'esprit. On a vu par nous-même pour la 1ère fois le sommet de la montagne, on a vu le chemin qui y mène, on sait ce qui reste à faire, il n'y a plus de doute. Cette disparition du doute est parfois décrite comme une foi indestructible. Ce n'est plus de la foi à ce niveau-là, c'est de la connaissance.

Ensuite il y a trois étapes supplémentaires, ça c'est ce que l'on appelle les *sotāpanna* et après il y a *sakadāgāmi*, *anāgāmi* et *arahant*, c'est un petit peu les étapes, les refuges sur lesquels on s'arrête en route pour le sommet.

Aussi à la question qui était posée, oui cette Conscience Pure peut être l'équivalent du *Nibbāna* et qui peut être seulement connue dans cet état-là. Donc quand on a passé cette corniche et qu'on a un premier aperçu du sommet, on a goûté à ça, on a réalisé ce que c'est que la Conscience Pure sans objet, sans limite, lumineuse dans toutes les directions.

On s'arrête là pour ce soir

## Huitième jour

### Session du matin - Enseignement

Dans la pratique, comme on la vit pendant cette retraite, dans ces assises, ces périodes en marchant, ces activités, le repos, on a l'idée en tête, que l'on essaye de pratiquer, que l'on essaye de méditer. On a souvent ce sentiment d'être en train d'essayer d'atteindre quelque chose, d'être en train d'essayer d'obtenir quelque chose. On n'a qu'à regarder les attentes que l'on a quand on vient s'inscrire à une retraite comme ça, en espérant en tirer quelque chose. C'est intéressant d'observer ce phénomène parce qu'il est conditionné. Ce n'est pas qu'il soit juste ou faux, correct ou incorrect, mais comme tout conditionnement, si on n'en prend pas conscience, il va nécessairement conditionner le point de vue qu'on a de nous-mêmes, de la pratique, de ce qu'on a, de ce qu'on n'a pas, de ce qu'on a développé ou pas, de ce qu'on a réussi à obtenir ou pas. Et tout ça, ça participe à cette perception de nous-mêmes comme étant quelqu'un « qui est comme ça » avec cette personnalité, cet égo. Je suis quelqu'un d'ignorant qui doit cultiver la concentration, la sagesse pour devenir quelqu'un d'éveillé. Je suis quelqu'un qui souffre, qui doit faire quelque chose pour ne plus souffrir.

Remarquez comme cela se passe au niveau de la pensée. C'est une pensée qu'on a. Je suis comme ça. Ce n'est pas trop mal, mais ce n'est pas parfait non plus, je pourrais faire quelque chose pour m'améliorer, pour devenir meilleur. Quant au contenu de ces pensées, on y croit ou on n'y croit pas. On se dit qu'on peut ou qu'on ne peut pas. Du point de vue de l'observateur, du point de vue de cette conscience silencieuse qui connaît les choses telles qu'elles sont dans le moment présent, ces choses-là, ce sont des pensées. Quel que soit le contenu d'une pensée, ce n'est toujours qu'une pensée. Et on devient quelqu'un d'ignorant, de sage, de concentré, de dispersé. On devient quelqu'un qui a besoin de faire quelque chose pour obtenir

un résultat. On devient quelqu'un qui doit faire un effort pour devenir meilleur, au moment où on s'identifie, où on croit au contenu de ses pensées, qu'on les avale. À ce moment-là, on opère à partir de cette personnalité qu'on a créée, qu'on a construite et à laquelle on croit.

Le Bouddha parle d'utiliser cette notion de soi pour transcender la notion de soi. Utiliser la personnalité pour transcender la personnalité. Utiliser le désir pour transcender le désir. Au départ, on fonctionne à partir de cette personnalité, de cette identification aux choses comme on les perçoit. Au début, on se rend compte qu'on souffre, on a envie de ne plus souffrir, on désire être libre. On est obligé d'utiliser ça comme un point de départ et c'est à partir de là qu'on chemine. En ouvrant les yeux, en regardant ce qui se passe, en regardant ce qu'on a soulevé, en regardant ce qui est autour de nous, on commence petit à petit à y voir clair et à repérer les cinq agrégats et à reconnaître cet inconfort, ce *dukkha*, la première noble vérité qui est parfois traduite par souffrance. Mais, quelque fois, c'est juste un petit truc qui ne tourne pas rond. Ça peut être aussi simple que ça. Dans la langue pali, le mot *dukkha* décrit ce qui se passe avec un char. Il est tout neuf avec l'axe qui tourne sur son essieu. Je ne sais pas si j'utilise le terme correctement, on va appeler ça comme ça. Quand le char est tout neuf, ça tourne rond. On attelle ce char à un cheval, à un âne, à une mule, et puis on commence à l'utiliser. Au cours de son emploi, les roues heurtent les rochers, elles se prennent des trous sur le chemin. Petit à petit, l'essieu commence à s'user, à n'être plus tout à fait lisse. L'axe non plus. Ça tourne toujours mais, ça ne tourne pas entièrement rond. Ça fait des petites irrégularités. On les sent quand on avance sur ce char. *Dukkha*, c'est ce processus-là, ça ne tourne pas rond. Et dans la vie, on a ce sentiment qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond, quelque chose qui dérange. Donc, *dukkha*, ça peut être juste cet aspect-là qu'on trouve dans notre vie du matin au soir avec des petits dérangements, des petits inconforts. Ça peut être des souffrances plus remarquables aussi. Donc, on apprend à reconnaître ce processus, on apprend à reconnaître ça comme une expérience. On commence à se

familiariser avec ce dont parle le Bouddha quand il dit : « Dans la vie, il y a *dukkha*, il y a cette souffrance. »

Le Bouddha nous parle, dans la deuxième noble vérité, de la cause de la souffrance : cela vient de l'attachement, aveugle et ignorant, au désir, à ces trois formes de désir. On apprend à reconnaître ces choses-là, et petit à petit en les observant, on reconnaît leur nature éphémère. On commence à pouvoir opérer à partir du point de vue de cet observateur qui est neutre. On commence à développer à l'intérieur un point d'équilibre, cette égalité d'âme, cette équanimité. On commence à développer une agilité, une mobilité dans notre vigilance, dans l'attention qu'on apporte aux choses, dans la façon de regarder les choses, pour maintenir cet équilibre. Un peu comme une balance avec ces deux plateaux, tout d'un coup, il tombe un truc d'un côté et ça fait pencher. On dit que c'est beau, on aime. L'agilité de cette vigilance, de cette attention consiste à rétablir la balance en se disant : « Oui, de ce côté-là, c'est beau et c'est attirant ». Il y a aussi une autre façon de regarder ça, c'est moins attirant ou carrément repoussant. On vient de mettre quelque chose de l'autre côté de la balance qui ramène l'équilibre. Donc cultiver cet équilibre, c'est un équilibre dynamique, on ne peut pas juste aller mettre deux cailloux de chaque côté et aller se reposer, ce serait supposer que les choses ne changent pas. Les choses changent constamment. Donc, à mesure qu'on change, il faut être aux aguets, il faut être vigilant. Et puis cultiver cette fluidité intérieure, cette mobilité, cette capacité à mettre quelque chose de l'autre côté de la balance pour rétablir l'équilibre, cela se fait au niveau de ses perceptions.

Donc, tout ça, nous amène à cette idée d'effort qu'on fournit dans la pratique. Qu'est-ce que c'est, l'effort qu'il faut fournir ? Combien d'efforts est-ce qu'il faut fournir ? Quelle est la juste mesure ? Comment est-ce qu'on fournit un effort ? Dans quelle direction ? Le Bouddha, dans cette voie du noble sentier octuple, parle de « l'effort juste ». Cet effort juste, a quatre aspects : deux aspects qui sont en relation aux choses néfastes ou malsaines, et puis deux aspects qui concernent les choses bénéfiques ou saines. Dans le premier cas, les

choses néfastes, les deux efforts qui concernent cet aspect-là, c'est d'essayer de se préserver des choses néfastes qui n'ont pas encore émergé et le deuxième effort, c'est, si les choses ont déjà fait surface, comment est-ce qu'on les abandonne ?

Ce sont des lignes directrices qu'on mémorise. Et puis après, on commence à observer, comment est-ce qu'on met ça en pratique. Vis-à-vis des choses bénéfiques et des choses saines, il y a de nouveau ces deux types d'efforts. Un premier effort, c'est comment est-ce qu'on donne naissance aux choses bénéfiques, aux choses saines ? Comment est-ce qu'on les aide à émerger ? Et le deuxième effort, c'est comment est-ce qu'on les maintient, qu'on les nourrit, ces choses magnifiques et saines, une fois qu'elles ont émergé ? Qu'est-ce qui est sain, qu'est-ce qui est malsain, qu'est-ce qui est néfaste, qu'est-ce qui est bénéfique ? On peut aller trouver des listes. On trouve toujours une liste quelque part, quelqu'un a écrit une liste. Donc si vous voulez une liste, il y a les préceptes. Mais ces préceptes, comme n'importe quelle autre liste suivent une logique qui nous ramène à ces quatre nobles vérités. Je vous parlais l'autre jour de cet enseignement que le Bouddha a donné à son fils. Peut-être que c'était pendant une des entrevues. Le Bouddha explique à son fils, un jour alors qu'il était encore assez jeune – je ne sais pas s'il avait dix ans, il était déjà novice – une façon d'examiner ce qu'il fait. Il prend trois situations : avant d'agir, pendant qu'on agit et après qu'on ait agi. Il définit l'action – qu'elle soit un acte par le corps, par la parole ou par la pensée – avant d'agir, d'observer et de se poser la question : « Est-ce que cet acte va être bénéfique pour moi-même ? Est-ce qu'il va être bénéfique pour les autres ? Est-ce qu'il va être bénéfique pour les deux parties ? Est-ce qu'il va avoir des résultats agréables et désirables ? » Si la réponse est oui, c'est bon, on peut s'engager dans cet acte. Par contre, si on examine et que l'on se rend compte que cet acte va mener à la souffrance pour nous, à la souffrance pour les autres, à la souffrance pour les deux parties, et que les résultats vont être désagréables et indésirables, dans ce cas-là, on se retient de commettre cet acte, que ce soit par le corps, par la parole, par la pensée.

Dans le deuxième cas, pendant qu'on agit par le corps, la parole et l'esprit, alors que c'est en cours on a encore cette capacité de jeter un coup d'œil à ce qui se passe et on se pose les mêmes questions : « Est-ce que c'est bénéfique pour moi, pour les autres, pour les deux parties ? Est-ce que ça mène à des résultats agréables et désirables ? » Si la réponse est oui, on peut continuer. Mais si en examinant on se rend compte que ça mène à la souffrance pour nous, la souffrance pour les autres, la souffrance pour les deux parties, que les résultats sont désagréables, on interrompt l'acte, on essaie d'interrompre ça même en cours de route.

Et puis, dans le troisième cas de figure, après avoir agi, on peut examiner les résultats de ce qu'on a fait, des actes qu'on a commis par le corps, la parole, la pensée. Et de nouveau, les mêmes questions : « Est-ce que ça a été bénéfique pour moi, pour les autres, pour les deux parties ? Est-ce que le résultat était agréable, désirable ? » Et si oui, on peut se réjouir. Mais si on se rend compte que ça a amené à la souffrance pour nous, pour les autres, pour les deux parties, que les résultats étaient désagréables et néfastes, on peut commencer à se poser la question : « Comment je fais pour ne pas répéter ça dans le futur ? ».

Et il conclut ce petit enseignement à son fils en disant : « Tous les sages, tous les êtres éveillés du passé ont utilisé cette méthode pour se purifier. Tous les sages et tous les êtres éveillés du futur utiliseront cette méthode pour se purifier. Tous les sages, tous les êtres éveillés du présent utilisent cette méthode. » C'est intéressant cet enseignement, parce qu'il ne définit pas le bien et le mal en donnant une liste et en nous disant de l'accepter telle quelle. Le Bouddha se présente toujours comme un guide, il ne se présente jamais comme une autorité qui sait et en qui il faut avoir une foi aveugle. Les outils qu'il nous donne, ce sont toujours des outils qui nous permettent d'utiliser notre capacité à observer, notre capacité à pratiquer. Là, il nous donne la capacité de découvrir ce qui est bénéfique ou néfaste.

Donc on revient à ces quatre types d'efforts, les deux premiers qui concernent les choses néfastes, les deux suivants qui concernent les

qualités bénéfiques et comment on se positionne pour éviter de donner naissance aux choses néfastes ou bien pour les abandonner une fois qu'elles ont surgi, comment donner naissance aux choses bénéfiques, et comment est-ce qu'on les nourrit et qu'on les développe quand elles ont surgi.

Dans la formule habituelle que le Bouddha utilise pour décrire ces quatre types d'efforts, par rapport à la dernière quand les choses bénéfiques ont déjà surgi, on a une jolie petite séquence : les choses bénéfiques qui ont déjà émergé, on fournit l'effort pour les maintenir, pour éviter de se retrouver en confusion vis-à-vis d'elles. C'est intéressant qu'il parle de ça. Parfois, on fait quelque chose de bien et après on se remet en question, on doute. Donc éclaircir ce doute, le clarifier, revenir à cet examen que le Bouddha proposait à son fils Rahula en lui disant : « Est-ce que c'est bénéfique ou néfaste ? », les cultiver pour qu'augmentent ces qualités positives, ces choses bénéfiques, les développer ou les amener à la plénitude, à une culmination. C'est vraiment une jolie progression. Mais il y a aussi un autre aspect intéressant dans la formule habituelle que le Bouddha utilise quand il parle de ces quatre types d'efforts justes. Il a une introduction avant le discours sur les quatre types d'efforts, et cette introduction est très jolie.

Je la traduis du mieux que je peux en français parce que j'ai plus l'habitude en anglais. C'est aussi une séquence croissante, en quelque sorte. On commence par donner naissance à l'intention, dans le cœur, dans l'esprit. On donne naissance au désir ou à l'inspiration de fournir un effort d'un des quatre types. Après avoir donné naissance à l'intention, on génère de la persistance. On maintient cette intention de fournir un effort pour éviter que les choses néfastes ne prennent naissance, pour les abandonner quand elles ont pris naissance, pour donner naissance aux choses bénéfiques qui n'ont pas encore émergé, et pour le maintien de la non-confusion, l'augmentation, le développement, la plénitude et la culmination des choses bénéfiques. Donc c'est vraiment intéressant de venir explorer à la fois la façon

dont le Bouddha décrit ces quatre efforts mais aussi cette petite introduction qui commence par générer le désir.

Dans cette perception qu'on a de nous-mêmes, cette image qu'on a de soi, cette personnalité qu'on se trimballe, on a parfois l'impression que dans certains domaines, il n'y a rien. Et puis, on lit un petit peu ces enseignements du Bouddha, on en entend parler – quelque chose d'aussi simple que la concentration – on se dit : « Moi, je n'en ai pas de concentration, j'ai toujours la tête dans tous les sens. » La concentration, on entend dire que c'est quelque chose de bénéfique, en termes d'efforts ça serait intéressant de cultiver ça, de la générer. Puis après, une fois que ça a pris un petit peu, de la cultiver, de la maintenir, de la nourrir, que ça arrive à sa culmination. Mais nous, on se perçoit comme quelqu'un qui n'a pas de concentration, comme une cause perdue : j'essaye, j'essaye et ça ne mène nulle part. Il n'y a pas d'espoir et on peut facilement se décourager. On passe des moments dans notre vie où on essaye de méditer tous les jours, on fait dix minutes tous les matins, une heure tous les matins ou le soir, on fait ça comme on peut. On essaye, on essaye et puis au bout d'un moment, on se dit : « Non, ça ne mène nulle part cette histoire. » On se décourage, on abandonne. L'idée nous trotte un petit peu dans les pensées, dans le fond du décor : ça serait sympa de se remettre à méditer, mais à chaque fois que j'essaie, ça ne mène à rien.

Quand on revient à cette description que le Bouddha nous donne de ce que c'est que l'effort juste, et à cette introduction avant de parler des efforts eux-mêmes, de donner naissance au désir, de donner naissance à l'inspiration, c'est déjà ce que le Bouddha décrit comme l'effort juste. Donc, si on est là à se percevoir comme quelqu'un qui n'a vraiment aucune concentration et qui ne sait pas y faire, si on passe notre temps à se dire : « J'aimerais bien trouver comment faire, ce serait bien si... », on peut se dire que c'est une rêverie. Et du point de vue de cette personnalité qui se perçoit comme quelqu'un qui ne peut pas, en effet, c'est une rêverie, quelque chose d'inatteignable, d'inaccessible. Mais en termes de ce que décrit le Bouddha, on est

en train de générer le désir, on est en train de planter une graine. On est en train de se dire : « Ce serait sympa si... Et si je pouvais... Et si je trouvais... Et si j'essayais... » Ça commence par là. Même quand on a l'impression que le projet est sans espoir, que ça ne va jamais démarrer, que ça va rester juste une imagination, rappelez-vous ce que dit le Bouddha. Il dit que générer le désir, générer cette aspiration, c'est la première étape de l'effort juste. Et après, on essaye. On essaye un petit peu, puis on essaye un peu plus et on commence à mettre de la persévérance. On persévère. Comment est-ce qu'on persévère ? En soutenant et en maintenant cette intention, ce désir, cette inspiration d'origine. De constamment la ramener à l'esprit. C'est ça qui nourrit la motivation à continuer d'essayer, à persévérer. Cet effort, en le cultivant, en donnant naissance au désir, à l'inspiration, en essayant, en persévérant, on se retrouve dans cette position à observer ce qui se passe. Si j'essaie ça, qu'est-ce qui se passe ? Est-ce que ça marche ou pas ? Si ça marche, on essaye davantage, on continue, on raffine, on renforce. Et puis, si ça ne marche pas, on essaye autrement.

Et là, ce processus-là, c'est ce que le Bouddha a décrit quand il parlait à son fils, Rahula, avant d'agir. Est-ce qu'on a une idée où ça va nous mener ? Des fois, on ne sait pas. On essaye et puis en cours de route, on peut observer et regarder où ça nous mène. Et des fois, même là, on n'est pas tout à fait sûr, on est pris dans l'histoire et on ne fait pas attention. Après coup, on peut encore observer et se dire : « Qu'est-ce que ça a donné cette histoire, finalement ? C'est quoi la conclusion de cet effort ? » Donc, cette façon d'examiner, d'évaluer avant, pendant et après, c'est quelque chose qu'on peut vraiment ramener à ce plan de travail, constamment. C'est une façon d'observer, c'est une façon d'étudier, une façon de comprendre. Et en termes d'efforts qu'on fournit dans la pratique, j'essaie de méditer, j'essaie de me concentrer, j'essaie de garder les préceptes, j'essaie de développer de la sagesse, j'essaie de lâcher prise. Examiner, observer et évaluer ce qui se passe, c'est ça qui nous permet de guider ces efforts. Si on oublie d'observer, d'évaluer, de regarder où ça mène, on peut se mettre en tête une certaine façon de fournir cet effort. Puis on

y va, on se met la tête contre la porte, et on pousse, on pousse, on ne s'arrête pas pour regarder si la porte est déjà ouverte ou verrouillée, coincée, rouillée ou s'il n'y a pas de porte et que l'on est en train de pousser contre le mur. Donc de vraiment s'arrêter, d'observer, de fournir un effort, puis après d'évaluer le résultat de cet effort. C'est très important et c'est ça qui va nous permettre d'ajuster l'effort. Cette observation, cette évaluation, on peut la faire à n'importe quel moment.

Quand je suis retourné en Thaïlande pour devenir moine à l'âge de trente ans, et que je me suis mis en tête de pratiquer en répliquant la recette de dix ans auparavant, je ne me suis pas posé cette question. Je me suis dit : « Ça a marché alors. Ça a marché il y a dix ans, il n'y a pas de raison que ça ne marche pas aujourd'hui. » J'ai baissé la tête et j'ai foncé. Je me suis tapé la tête contre le mur. Je n'ai pas regardé. Et puis j'ai persévéré, j'ai poussé, poussé, poussé et c'est seulement quand, à force de pousser et que je commençais à le ressentir physiquement, ça se traduisait par des douleurs dans le corps, c'est là que j'ai commencé à me poser des questions. J'ai persévéré comme ça pendant, je ne sais pas, un an, un an et demi, avant de me rendre compte que ça n'allait pas trop. Ce n'est pas grave. Le moment où on se rend compte que les efforts qu'on fournit ne mènent pas au bon résultat, c'est là qu'on peut s'arrêter et puis se dire : « Comment est-ce que je vais fournir ces efforts ? Qu'est-ce que je fais ? À partir d'où est-ce que je fournis un effort ? Quelle est cette position de départ ? Qu'est-ce qui informe ma motivation ? Qu'est-ce qui informe mes perceptions ? Qu'est-ce qui dirige cet effort ? Comment il est dirigé, cet effort ? Dans quelle direction ? De façon intense ou subtile ? De façon précise ou de façon générale ? » On peut se poser des tas de questions sur cet effort. Parce que la réponse à ces questions-là peut nous aider à comprendre en quoi le résultat de cet effort, il est ce qu'il est.

Donc finalement, on pourrait dire qu'une grande partie de l'effort à fournir, c'est l'effort de s'arrêter et de regarder, d'observer. On se dit d'habitude que de fournir un effort, ça veut dire qu'on y va, on pousse,

on tire, on fait quelque chose. Dans la pratique, la plupart du temps, faire un effort ça veut dire de s'arrêter, de se poser, d'observer, de regarder, de comprendre.

L'effort qu'on fournit pour essayer d'obtenir de la concentration, c'est un projet qu'on a en tête et qu'on se dit : « Je vais la développer cette concentration, je vais l'obtenir », est très différent de l'effort qu'on fournit quand on se pose la question : « Qu'est-ce que c'est que le centre ? Qu'est-ce que c'est que d'être concentré, d'être avec le centre ? » Et avec cette conscience qui est présente ici et maintenant, qui n'est attachée à rien, on dit qu'elle est centrée ici et maintenant, mais ce n'est pas centré dans un sens spatial. C'est centré et c'est ouvert. Cette conscience est ici au centre, mais elle est partout. Dans la périphérie aussi. Elle n'est ni ici, ni là. C'est une façon de parler de dire qu'elle est centrée. Dans cette façon de parler, on dit qu'elle est centrée, ouverte. Sa nature, c'est le silence, la tranquillité, le vide, l'absence de caractéristiques. Et quand le désir apparaît dans ce tableau-là, et que par ignorance, on va l'attraper, ce désir, et qu'on le suit parce qu'il nous promet de nous mener quelque part, on bouge, on se projette dans le monde. Donc de cultiver le centre à ce moment-là signifie observer, apprendre à reconnaître ce désir quand il survient, le laisser faire ce qu'il a à faire et le laisser passer. Au moment où on l'attrape et qu'il nous emporte dans sa promesse de satisfaction, on a quitté le centre.

Cultiver la capacité à revenir au centre dans ce contexte-là signifie observer, reconnaître le désir et surtout ne pas y toucher. Laissez-le filer tout seul. Vous ne quittez pas le centre, vous n'allez nulle part, vous ne devenez rien du tout. Du coup, il n'y a rien à cultiver, il n'y a rien à obtenir. À ce titre-là, l'effort juste, comme le dit Ajahn Sumedho ces jours-ci, l'effort juste ce n'est pas d'effort, aucun effort.

Est-ce qu'on peut passer les quinze minutes qui restent sans faire d'effort ?

## **Méditation**

## Session du soir

### Enseignement

#### Puja

Certains d'entre vous ont peut-être déjà entendu parler de Bahiya.

Bahiya était un sage, un ermite qui habitait en Inde à l'époque du Bouddha mais ne connaissait pas encore le Bouddha. Il n'en avait pas encore entendu parler. Les historiens ou ceux qui étudient les écritures se doutent d'après les indices qui sont donnés qu'il habitait soit dans le centre, soit dans le sud de l'Inde.

Il était en train de pratiquer, de vivre sa vie d'ermite, puis arrive à un point où il se dit : « Je crois que j'ai terminé. Je dois être un de ces êtres éveillés maintenant. » Et un ange, un *deva* passe par là et lui dit : « Non tu n'es pas encore éveillé. » L'ermite lui demande « Comment le sais-tu ? ». Il lui dit : « Il se trouve qu'au nord de l'Inde, au nord d'ici, il y a un sage qui s'appelle Gautama, qui est vraiment éveillé, qui connaît vraiment par lui-même cette libération complète. Si tu veux, va le voir. »

Alors Bahiya part comme ça, prend ses affaires et s'en va. Il marche pendant des semaines. Il arrive finalement à rencontrer le Bouddha un jour, un matin, alors que le Bouddha était en train de faire sa quête d'aumône, dans un village. Il s'approche du Bouddha et lui dit : « Excusez-moi, j'ai entendu parler de vous, s'il vous plaît, auriez-vous la bonté de m'enseigner et partager avec moi ce *Dhamma* que vous avez découvert ? » Alors le Bouddha lui dit : « Oui, peut-être mais pas maintenant, je suis en train de quêter l'aumône. » Bahiya lui dit : « On ne sait jamais quand les choses peuvent changer et l'un de nous peut mourir. S'il vous plaît, enseignez-moi le *Dhamma*. » Le Bouddha lui répond une deuxième fois : « Oui, mais je suis en quête d'aumône. Peut-être un petit peu plus tard ». Une troisième fois, Bahiya insiste.

Alors finalement le Bouddha lui fait un enseignement très bref, qui a été traduit en français comme ceci : « Bahiya, voilà comment tu dois t'entraîner. Quand tu vois une forme, qu'il n'y ait que le fait

de voir. Quand tu entends un son, qu'il n'y ait que le fait d'entendre. Quand tu sens une odeur, qu'il n'y ait que le fait de sentir. Quand tu goûtes une saveur, qu'il n'y ait que le fait de goûter. Quand il y a une sensation physique, qu'il y ait seulement une sensation. Et quand une pensée apparaît, que ce soit un simple phénomène naturel de l'esprit.

Voilà comment tu dois pratiquer. Et dès lors il n'y aura pas de moi né de ces sensations. Quand il n'a pas de moi dans ces sensations, il n'y a pas de mouvement et il n'y a pas d'arrêt.

Cela, simplement cela, est la fin de la souffrance. »

C'est court, précis et concis.

Bahiya remercie le Bouddha. Le Bouddha continue sa quête d'aumône. Bahiya se retourne et part dans l'autre sens et se fait encorner par une vache qui courait le long de la rue, au détour de la maison et en meurt.

Le Bouddha rentre au monastère, mange, va se reposer et passe l'après-midi devant sa hutte. En fin d'après-midi, comme au monastère, les moines se réunissent dans une salle, prennent le thé ensemble, mangent un peu de chocolat – il n'y avait peut-être pas de chocolat à l'époque (rires) – Ils sont en train de discuter et le Bouddha débarque dans cette petite réunion. Il demande aux moines : « De quoi est-ce que vous parlez ? » et les moines lui disent : « Dites donc, c'est dommage quand même, cet ermite qui est venu de si loin pour vous rencontrer, qui vous a juste entendu un petit peu puis qui s'est fait encorner et en est mort. »

Et le Bouddha leur dit : « Ne vous inquiétez pas pour Bahiya, c'est tout ce qui lui fallait pour complètement lâcher prise et être libre, il est décédé complètement libre et n'a pas repris naissance. Il n'y a pas de souci à vous faire pour lui. »

Et après il a aussi dit : « Bahiya, il avait une caractéristique comme personne d'autre, c'est celui qui m'a le moins embêté à me demander des instructions. » (Rires.)

## Questions-réponses

*Question : Quelqu'un demande quelques précisions sur les trois devenirs. Alors j'imagine que cela veut dire les trois formes de désir, dans la deuxième Noble Vérité.*

*Réponse :* On en parlait justement cet après-midi dans les entrevues.

Le désir, l'attachement au désir, c'est la cause de la souffrance. Pour pouvoir examiner de plus près ce désir, le Bouddha nous l'a décrit comme se présentant sous trois formes. La première forme est appelée en pali *kāma tanhā* ; *tanhā* veut dire désir et *kāma* veut dire sens, donc *kāma tanhā* signifie désir sensuel. C'est le désir de vivre des expériences par les sens et d'y trouver du bonheur.

Le deuxième type de désir est toujours *tanhā* qui s'accompagne de *bhava*, *bhava tanhā*. Le terme *bhava* se retrouve dans les douze liens de la coproduction. *Bhava* veut dire devenir, dans un sens pratique, pour comprendre cette forme de désir, c'est le désir de devenir, le désir d'être, le désir d'avoir, de ressentir, de vivre des expériences.

La première forme de désir, c'est être plus au niveau des expériences sensuelles, l'envie d'aller regarder un joli paysage, de monter à l'arrière du monastère et de regarder l'horizon, de regarder ces champs de lavande, c'est beau ! C'est le désir de voir, d'entendre, de sentir, de goûter, de ressentir physiquement. Le désir de devenir c'est davantage ce qui nous amène là, de devenir heureux, trouver une fin à la souffrance, de devenir un bon méditant, un bon pratiquant, devenir quelqu'un qui a une bonne concentration, devenir quelqu'un qui acquiert de la sagesse.

On a toutes sortes de projets dans la tête, devenir médecin, infirmière, astronaute, pompier, devenir parent, et quand on a des enfants, on veut devenir un bon père, une bonne mère, un bon grand-père, une bonne grand-mère, être un bon fils ou une bonne fille, d'aimer ses parents, donc ce désir de devenir, avoir quelque succès dans sa carrière.

La troisième forme de désir, c'est l'inverse : c'est toujours une forme de désir, mais le désir de ne pas devenir, de ne pas être, de ne pas avoir, de ne pas ressentir, de ne pas avoir à vivre. Ce désir-là, on le retrouve chaque fois qu'on a des expériences désagréables, on n'a pas envie d'être assis ici et d'avoir mal aux genoux, d'avoir mal aux hanches, d'avoir mal au dos, on n'a pas envie d'être assis ici et de subir de la torpeur ; faire l'expérience de la torpeur, donc c'est la troisième forme de désir. En pali c'est *vibhava tanhā*.

Quand on veut un peu examiner ce désir, apprendre à le reconnaître, c'est utile d'avoir ces trois formes de désir à l'esprit. Dans notre langage courant, quand on parle de désir, c'est d'avoir envie de quelque chose. Avoir envie d'une deuxième tranche de tarte à la poire, c'est de ça qu'on a envie. Avoir envie d'un bain chaud, d'une douche chaude, quand il fait froid. On a envie de quelque chose. D'habitude, on ne perçoit pas ne pas avoir envie de quelque chose comme une envie. Mais le Bouddha le décrit précisément comme étant une forme de désir. Le désir de se débarrasser de quelque chose, le désir de s'éloigner de certaines expériences. Je ne sais pas comment c'est pour vous le matin quand le réveil sonne. Mais c'est agréable de dormir, d'être au chaud sous le duvet, le réveil sonne, on se lève parce qu'il faut, ce n'est pas qu'on a envie, et si vous regardez un peu ce qui se passe, à l'intérieur il y a ce côté qui fait « ouh ! Je n'ai pas envie ». Donc traduire cela en termes de deuxième noble vérité, c'est : « J'ai envie de ne pas me lever », ce désir de ne pas avoir à faire cela, de ne pas avoir à vivre cela. Apprendre à le reconnaître ce désir, car il est absolument partout. Tout au long de la journée, on le retrouve comme les deux autres d'ailleurs.

Les deux autres, on a tendance à les reconnaître un peu plus facilement car ils ressemblent davantage à l'idée qu'on se fait habituellement du désir, de l'envie de quelque chose. Alors que cette troisième forme de désir, on ne la reconnaît pas habituellement. Mais si on arrive à la reconnaître comme une forme de désir, cela commence à nous donner un sacré éclairage ce qui nous meut, ce qui

nous pousse, ce qui est à l'origine de ces résistances, de ces fuites, de ces tentatives de faire en sorte que les choses soient autrement.

Quand on a, comme le dit Ajahn Chah, suffisamment de concentration, quand on a réussi à s'établir ici et maintenant avec suffisamment de présence et suffisamment d'ouverture pour commencer à regarder ce qui émerge dans le moment présent, cela ne veut pas forcément dire seulement ici pendant une assise, cela veut aussi dire à onze heures trente quand on descend prendre à manger, Than Mahesako et moi on a reçu la nourriture, on a donné la bénédiction, on s'en va et puis vous allez tous vous servir à manger, comment vous vous sentez dans cette foule de soixante-cinq, soixante-six personnes ? Quand on ne peut pas discuter, quand l'idée est de ne pas parler, certaines personnes se sentent peut-être à l'aise, mais juste se poser la question comment est-ce que je me sens ? Qu'est-ce que ça fait ? À quoi ça donne naissance au niveau du ressenti, au niveau des émotions, que d'être dans une situation comme cela ?

Certaines personnes se sentent heureuses, se disent : « Quelle grande famille j'ai là ! ». D'autres personnes vont mettre le nez par terre, et essaient de ne pas trop regarder les gens, parce que quand on a un contact visuel avec les autres et qu'on ne peut rien dire, cela fait un peu bizarre et on se sent un peu mal à l'aise. Ce malaise n'est pas forcément très agréable comme expérience vécue. Si vous regardez les gens dans les yeux, et on ne sait pas forcément s'il faut sourire ou pas sourire, et peut être que l'autre personne ne sourit pas tout de suite, peut être que l'autre personne ne regarde pas dans les yeux non plus, on ne sait pas trop comment faire, et on se sent un petit peu mal à l'aise. Ce sentiment-là n'est pas très agréable, ce n'est pas dramatique mais ce n'est pas très agréable. On commence à trouver une façon de vivre avec cela, alors on regarde aussi par terre, ou bien on se tourne vers quelqu'un d'autre qui nous regarde et qui nous sourit, ou bien on essaie d'aller aussi vite que possible pour qu'on puisse se mettre quelque chose dans l'assiette et puis filer, partir dans un coin où personne ne nous regarde. On trouve une façon de vivre

cela. J'imagine qu'au bout d'une semaine, huit jours, sept jours maintenant, vous avez tous vos stratégies de survie. Mais quand on s'intéresse à observer ce qui se passe pour comprendre – avec cette grille de lecture que le Bouddha nous donne, quand il parle de souffrance, de *dukkha*, ce petit sentiment de ne pas être tout à fait à l'aise ou d'être carrément mal à l'aise – je ne sais pas comment cela se passe pour chacun d'entre vous, de se dire plutôt que de vite faire quelque chose pour que cela passe, ça c'est la réaction, donc quand on vient au contact de quelque chose qui est inconfortable, qu'est-ce que je peux faire pour que cela dure aussi peu de temps que possible ? C'est comme cela qu'on fonctionne.

On peut encore le faire, mais attendez un instant et puis demandez-vous à quoi ressemble cette sensation, comment je la ressens ? Et commencez par le corps, car elles sont toujours ressenties quelque part dans le corps. C'est un peu l'impression qu'on rougit un petit peu, une certaine agitation, on ne sait pas trop quoi faire de soi, comment se tenir, dans quelle direction se tourner, et puis on la sent cette agitation, elle a une énergie dans le corps. Cela peut vous faire un petit serrement, une sensation de gorge un peu serrée, donc explorez un peu cela, et la question à se poser, c'est si la conscience est ici et maintenant et qu'elle est capable de connaître toutes ces choses qui émergent, ça c'est une sensation qui émerge dans la conscience donc on établit ce rapport là à une émotion, une sensation de ce type-là plutôt que de se dire : « Je suis gêné, je ne sais pas quoi faire, tati tata » et là on est parti dans les détails de l'histoire. Revenir à cette conscience, et se dire en termes de conscience c'est quoi, dans le corps c'est ça, dans l'esprit il y a peut-être des souvenirs de situations précédentes dans lesquelles on s'est retrouvé avec telle et telle personne hier aussi, ce sont des souvenirs qui font surface dans le moment présent. « Et que pourrais-je faire pour gérer cela autrement ? », cela ce sont des pensées qui émergent dans le moment présent. Est-ce qu'on peut accueillir tout cela en termes de conscience, sans réagir, donc sans partir dans le devenir, de devenir une personne gênée, une personne mal à l'aise ?

Comment non plus faire attention de ne pas partir avec la troisième forme de désir qui est « comment je me débarrasse de cela ? ». Donc à ce vécu, cette expérience, cette émotion, cette sensation, on s'ouvre un peu pour l'accueillir, la recevoir, et on ouvre un peu la vision pour essayer de repérer ces différentes formes de désir. Est ce qu'ils sont là, est-ce que je suis tenté de prendre cela personnellement et me dire « je suis quelqu'un de timide, je me gêne facilement, et cela devient une identité, on devient cette sensation.

Donc posez-vous la question : « Est ce que cette envie est présente de s'identifier à cela, de le prendre personnellement ? Est-ce que je peux revenir à la position d'observateur qui connaît cette sensation comme quelque chose qui est né de ces circonstances ici. » Ce n'est pas personnel, on est conscient du désir de cette sensation, je suis quelqu'un de timide qui se gêne. Et l'autre désir serait de se dire : « Je n'en veux pas », essayer de faire en sorte que je développe ma confiance en moi, trouver des techniques de développement de confiance en soi. Ce n'est pas une mauvaise idée, mais cela devient une stratégie d'évitement, pour essayer d'éviter d'avoir à vivre cette sensation, donc là c'est ce troisième type de désir, je n'ai pas envie de cette sensation, je n'ai pas envie de cette gêne, de ce malaise. Vous pouvez quand même prendre votre assiette et filer dans un coin, mais ne perdez pas cette opportunité qui se présente d'en apprendre quelque chose d'abord. Peut-être qu'au début c'est difficile, mais essayez quand même.

Rappelez-vous cette séquence des quatre types d'effort juste. On commence par générer l'inspiration, le désir, donner naissance à l'inspiration, au désir. Après, on essaie petit à petit et on commence à se familiariser avec cet exercice, on peut lui amener un petit peu plus de persévérance, on se retrouve à suivre ces étapes dans le développement de l'effort juste dont je vous parlais hier.

*Question : Je n'ai plus envie d'approcher la pratique avec acharnement. Je veux laisser venir les choses tranquillement, sans pousser, même si cela me laisse parfois le sentiment que je suis en*

*train de choisir la voie facile. Pouvez-vous partager vos réflexions là-dessus ?*

*Réponse* : C'est intéressant à contempler ce processus-là. Comme je le disais au sujet de l'effort juste, on a un petit peu une idée de ce que c'est qu'un effort. Et l'effort, c'est justement de pousser ou de s'acharner, de faire quelque chose. On ne conçoit pas forcément l'effort de retenue, la force que cela prend de ne pas suivre une envie, un désir, une tentation, une réaction. On ne le perçoit pas toujours comme un effort.

Il y a une jolie histoire de Milarépa qui était en train de faire un pèlerinage qui durait des semaines et des mois. Il se trouvait sur une voie de pèlerinage assez populaire. Un jour, des pèlerins passent le long de la route. Milarépa est allongé sur le côté de la route, immobile. Alors les gens passent à côté, le regardent, tentent de discuter un peu avec lui. Lui reste là allongé à ne rien dire, à ne rien faire. Puis quelqu'un arrive qui le regardait depuis un moment et dit : « Ça suffit, ne reste pas là à ne rien faire. » Milarépa lui dit : « Vous n'avez pas idée de l'énergie que ça me prend de ne rien faire ! » (Rires). « Un effort immense ». C'est une excellente idée d'apprendre à ne pas faire, à laisser les choses se faire d'elles-mêmes.

Du coup, on réoriente cette idée d'effort, on la redéfinit, cette notion d'effort qu'on avait en tête, puis plutôt que de faire, de pousser, de s'acharner, de prendre cette pratique par la gorge, de la serrer, de la secouer pour qu'il en sorte quelque chose, on peut se dire : faire confiance à la pratique. Faire confiance et revenir à cette position d'observateur qui va nous révéler tout ce qu'on a à apprendre de ce processus. Il va nous montrer là où on peut se diriger, mais surtout, les choses qu'il faut laisser aller.

C'est assez fréquent qu'on parle de la pratique en la résumant au lâcher prise. Et comme le lâcher prise n'est pas quelque chose qu'on peut faire intentionnellement, c'est quelque chose qui se fait tout seul quand on a vu le désavantage qu'il y a à la prise, à l'attachement, quand on va s'attacher aux choses, quand on voit le désavantage qu'il y a à ça, le lâcher prise se fait tout seul.

Donc l'effort juste, c'est bien, elle est bien cette question, je n'ai plus envie de m'acharner à la pratique, c'est seulement un constat que l'on peut faire quand on s'est acharné et on s'est arrêté à un moment pour regarder ce que cela donne, que ça ne va pas exactement être quelque chose de très agréable. Donc c'est bon signe si le constat c'est : « Je ne veux plus m'acharner », c'est que vous vous êtes arrêté pour regarder ce qui se passe, vous vous êtes rendu compte que ça ne se passe pas.

*Question : Est-ce que vous avez déjà eu des intuitions sur les vies antérieures ? Si oui, en quoi ce genre de connaissances peut être utile à la pratique, est-ce qu'elle renforce la foi en cette voie ?*

*Réponse :* Je ne sais pas comme je n'en ai pas eu mais c'est intéressant de discuter avec des gens qui ont eu des souvenirs de leurs vies antérieures, et en particulier les pratiquants. Il y a un maître qui me disait quand il entreprend la concentration, il arrive un moment où l'esprit est tellement centré, et tellement silencieux qu'il ne lui faut trois fois rien, une petite suggestion, comme par exemple partir chercher des souvenirs plus loin que ce dont on se rappelle, juste ouvrir la porte et ça commence à défiler. Il me disait : « C'est intéressant de faire cela, parce que quand on le regarde, on commence à voir ses vies antérieures, on se rend compte qu'il n'y a pas que dans cette vie-ci qu'on souffre, la précédente aussi, celle d'avant aussi, et puis celle d'avant aussi. Et cette espèce d'engouement pour la vie commence à se modérer un peu parce qu'on se rend compte de toutes ces vies qu'on a passées à souffrir. » C'est cette idée qu'on se dit, « mais la vie est formidable, les joies, les peines, c'est vivant, c'est ça qui fait la vie », on commence à changer un petit peu, le détachement commence à se faire un peu plus facilement.

On voit aussi des gens qui disent se rappeler des vies antérieures mais cela ne fait que rajouter des couches et des complications à cette image qu'ils ont d'eux-mêmes. L'ego devient de plus en plus grand. Et puis c'est intéressant quand vous entendez les gens qui parlent de

leurs supposées vies antérieures, ils ont fait des régressions ou des trucs comme cela, ils ont tous cité Cléopâtre et Jules César (rires). Je n'ai encore jamais entendu quelqu'un me dire : « Oui, j'étais en Inde il y a deux siècles, et j'étais un lépreux. » (Rires)

Je ne me souviens pas de mes vies antérieures, je n'ai pas eu d'intuition non plus, il y a un ou deux de ces maîtres en Thaïlande qui ont des capacités hors de l'ordinaire qui m'ont dit une chose ou deux, pourtant je ne trouve pas cela plus intéressant. Car quand on se retrouve ici, à essayer de se poser avec le moment présent, avec la respiration, avec les sensations dans le corps, avec le mantra *buddho*, quel que soit votre objet de méditation, il y a déjà une quantité de souvenirs qui vient faire surface juste pour cette existence-ci et qui viennent me déranger, que tu te dis : « À quoi bon aller en chercher davantage ? Cela suffit déjà. » (Rires) Parce qu'au bout du compte, un souvenir est un souvenir. Le passé, ce sont des choses qu'on construit dans notre imaginaire à partir d'un souvenir. Le souvenir est toujours ici et maintenant.

Dans cet exercice de lâcher prise, si le lâcher prise est ce qui nous amène à la libération, si le lâcher prise est ce qui nous tire dans tous les sens, dans le passé et dans le futur, lâcher prise des souvenirs est ce qui nous permet de nous poser ici et maintenant, quelle importance que ce souvenir soit d'hier ou dans le passé, notre enfance ou une vie antérieure. Ce n'est toujours que plus de bagages à porter. Donc c'est moins attirant d'aller fouiller dans les vies antérieures si on regarde cela sous cet aspect-là.

*Question : Est-il exact de dire qu'il existe trois types de méditation enseignés par le Bouddha : vipassanā, ānāpānasati et mettā ? Est-ce que je pourrais en savoir plus sur vipassanā ?*

*Réponse :* Il y a peut-être un peu de confusion sur les types de méditation, les genres de méditation. La méditation en général comme processus, c'est un équilibre entre développer la tranquillité, développer suffisamment de stabilité pour regarder, et comprendre ce qui se passe. Donc cet observateur doit se tenir un petit peu

tranquille pour qu'il puisse voir passer les choses. On développe tantôt la pratique avec l'accent mis sur la tranquillité, et tantôt avec l'accent sur l'observation.

Cette tranquillité s'appelle *samatha*, et l'observation pour apprendre en observant les choses dans leur nature impermanente, insatisfaisante, et sans quoi que ce soit de personnel, c'est quelque chose qui s'apprend, qui se réalise par l'observation. C'est cela qu'on appelle *vipassanā*. On pourrait les appeler les deux types de méditation, mais ils ne sont pas distincts. On ne fait jamais vraiment l'un sans l'autre. *Samatha* guide *vipassanā*, et *vipassanā* guide *samatha*.

Après, le Bouddha a parlé de nombreux objets de méditation. Il en a donné une liste de quarante, de toutes les sortes. Il y a des réflexions, se rappeler de la générosité, celle qu'on a développée, celle que développent les autres, penser aux qualités du Bouddha, du Dhamma, du Sangha, on peut prendre chacun de ceux-là comme objet de méditation. Penser aux devas, aux anges, aux *kasīna*, qui sont des objets sur lesquels on se focalise, qui sont vraiment assez purement des objets de méditation pour développer la tranquillité, la focalisation, la concentration. Cela peut être la flamme d'une bougie, l'un des quatre éléments, la terre, l'eau, l'air et le feu, cela peut être des disques de couleur, qu'on observe, qu'on met au mur, un disque blanc, vert, bleu, différentes couleurs, qu'on observe et après on ferme les yeux et on essaie de garder l'image à l'esprit. Il y a les quatre demeures divines, *mettā*, *karunā*, *muditā*, *upekkhā*, la bienveillance, la compassion, la capacité à se réjouir du bonheur des gens, et l'équanimité. Bref en tout il y en a quarante, et parmi eux, *anapanasati*, la méditation sur la respiration.

Le Bouddha parle d'*ānāpānasati* comme le joyau dans la couronne des objets de méditation, parce que c'est un objet de méditation qui se prête aussi bien au développement de la tranquillité, de la concentration, qu'à la contemplation de la nature éphémère, impersonnelle et insatisfaisante des choses. La respiration est en constant changement, donc on peut l'utiliser des deux façons,

autant *samatha* que *vipassanā*. Et c'est aussi, de tous les objets, celui qui apparemment convient au plus grand nombre de personnes. Voilà la distinction entre ce qu'on appelle les objets de méditation et les deux types de méditation *samatha* et *vipassanā*.

Je crois que j'ai parlé un petit peu l'autre jour de quand on développe la concentration, l'esprit devient assez tranquille, et la tranquillité c'est agréable. Toutes ces expériences qu'on a par les portes des sens s'accompagnent toujours d'un aspect agréable, désagréable ou neutre. Au niveau visuel, auditif, olfactif, gustatif, sensoriel, tactile, du corps, des souvenirs, des pensées, et au niveau de la pratique de la méditation, au niveau de l'esprit, cette tranquillité est une forme de plaisir, c'est agréable. On développe cette tranquillité et quand on commence à goûter un peu à cela, ça peut devenir addictif. C'est très attachant, c'est très intéressant, c'est très agréable. Alors on commence à venir s'installer là-dedans.

Au début, on lutte avec cela, on essaie un petit peu dans tous les sens, certaines personnes ont plus de facilités que d'autres, et en fonction de l'énergie qu'on y met, le temps qu'on y passe, comment on est guidé, on arrive à une certaine forme d'expérience de cette tranquillité. Cette tranquillité n'est pas un but en soi, il ne s'agit de développer *samatha*, de se poser puis d'y rester. Cette tranquillité ne nous apprend pas grand-chose sur la nature de notre expérience. Cette tranquillité est un petit peu un break, une pause, dans le flux constant des choses, où on se retrouve tantôt heureux, tantôt malheureux, tantôt confortable, tantôt inconfortable, ça passe constamment de l'un à l'autre. C'est entre autres pour cela que c'est agréable cette tranquillité, une pause dans la tempête.

*Vipassanā*, c'est apprendre à connaître cette tempête, la tempête des sens, la tempête des contacts au niveau des six portes des sens. Apprendre à la connaître, apprendre à connaître ces sens comme dans l'enseignement que le Bouddha a donné à Bahiya.

Pour en arriver là, pour en arriver à ce rapport-là avec les sens, où c'est aussi simple que cela, dans la vue, il n'y a que la vue, dans les sons il n'y a que les sons, ce qui est entendu on n'en fait rien du tout,

on n'essaie pas d'interpréter cela, de supposer, d'y penser, de se souvenir de choses, on ne suit pas les réactions qui font surface, c'est juste quelque chose qui est vu, entendu, senti, goûté, ressenti, c'est juste une pensée, c'est juste un souvenir. Si on peut vraiment laisser les choses à ce niveau-là, comme il est dit dans ce petit enseignement, à ce niveau-là il n'y a pas de « moi qui ». S'il n'y a pas de moi qui voit, qui entend, qui sent, qui goûte, qui ressent, qui pense, qui se souvient, il n'y a pas de souffrance. Cela ne fait pas le lit de la souffrance.

Donc *vipassanā*, c'est ce qui nous amène à examiner les choses auxquelles on s'attache. *Vipassanā* c'est quand on vient se poser, et qu'on est suffisamment tranquille, on utilise alors cette tranquillité, cette clarté, aussi relative qu'elle soit, et on commence à examiner. Donc on se retourne, face au monde, on le quitte un moment pour se retrouver tout tranquille et centré, et une fois que cela est fait, on se retourne et on s'ouvre au monde, on s'ouvre aux dérangements, on s'ouvre aux changements, on s'ouvre à cet aspect de l'expérience, qu'il soit agréable, neutre ou désagréable. On accepte de s'ouvrir au contact du monde, de vivre les ressentis pour pouvoir comprendre ce qui se passe, pour pouvoir étudier cela à la lumière des quatre noble vérités, de comprendre ce que c'est que le désir, comment il mène à la souffrance, qu'est-ce que c'est l'attachement aveugle et ignorant au désir, les trois formes de désir. Qu'est ce qui se passe quand on reconnaît la prise du désir qui mène à la souffrance, le lâcher prise, et puis cette troisième noble vérité, l'absence de souffrance, la fin de la souffrance, et cette voie, cette pratique, qui est une pratique. En anglais il y a un joli terme, je ne sais pas comment le traduire en français, « the way of non suffering ». La voie de la non-souffrance.

*Question : J'ai bien aimé l'histoire de la montagne. Le problème c'est quand on est encore loin de la corniche, et du coup on est loin d'avoir l'aperçu de cette conscience pure, alors que faire, que reste-t-il, la foi ? le désir d'avancer ? Quelles sont les petites corniches avant la grande corniche ?*

*Réponse* : À mesure qu'on regarde ce qui se passe, on comprend petit à petit. Il y a des moments où les choses sont suffisamment tranquilles, suffisamment claires, plus claires qu'avant en tout cas, que tout d'un coup on comprend quelque chose. En anglais, on appelle cela *insight*. Je n'ai pas encore trouvé une traduction française qui corresponde à cela. Parce que vision pénétrante... Un aperçu de la réalité en quelque sorte, une compréhension à un certain niveau de la réalité, ce sont ça les petites corniches avant la grande corniche.

Et puis c'est dans un moment particulier, un contexte particulier, que ce soit dans la pratique formelle, assise, en marchant ou que ce soit dans le courant de la pratique ou tout d'un coup dans le fil de la journée que tout à coup « Ah ! », on comprend, on voit plus clairement qu'avant. Donc cela est une compréhension, c'est un petit peu de sagesse dans le paysage et ces choses-là après se cultivent.

En se concentrant dans des situations, par exemple il y a des situations où régulièrement, dans un certain contexte donné, on se retrouve à ressentir certaines choses, et puis agir en fonction de l'émotion qu'on ressent. On réagit. À chaque fois, après, on se dit « Mais ... encore ! » et on ne comprend pas pourquoi ça se fait. On examine, on regarde, et puis tout d'un coup un jour, la lumière, et puis on comprend ce qui se passe. Cela ne veut pas dire qu'à partir de ce jour-là, ça ne se fait plus jamais.

Là, c'est intéressant, parce qu'on revient à cet enseignement du Bouddha à son fils Rahula, qui dit « avant d'agir par le corps, la parole et l'esprit, est-ce que tu arrives à voir où cela va mener ? ». Pendant et après. Là on se retrouve avec le après. Pendant, on a examiné et on a vu un petit peu plus clair, après, cette histoire-là devient un souvenir. Alors on peut soit rester avec cela et puis se reposer sur ses lauriers et puis « non c'est bon, j'ai compris », et puis cela devient un souvenir, on devient quelqu'un qui a compris, puis c'est de nouveau un élément de personnalité.

J'ai rencontré des gens comme cela, des laïcs, moines ou nonnes, qui parlent, qui enseignent. C'est valable ce qu'ils disent, mais ce

qu'ils disent remonte à une expérience qui date, et leur comportement au quotidien n'est pas forcément inspirant. Quand ils parlent de cette histoire-là, c'est inspirant parce que c'était un aperçu, un moment de sagesse et de compréhension. Donc c'est authentique. Mais ils parlent d'un souvenir, et ils ont oublié de l'actualiser ce souvenir, de l'intégrer, et de regarder comment cette réalisation-là à ce moment-là peut informer la position qu'on va essayer de prendre, qui vous permet de comprendre avec autant de clarté ou davantage de clarté la prochaine fois, au prochain tour.

Cela s'appelle cultiver la compréhension, cultiver la sagesse, cultiver cet aperçu, c'est très important. Sinon, on a fait un pas en avant, et on passe le reste de sa vie à se dire : « J'ai fait un pas en avant ! » (Rires). Et puis on s'est arrêté. (Rires).

*Question : Que répondre à ceux qui nous disent que l'expression « c'est comme ça » c'est du fatalisme ?*

*Réponse :* Vous n'êtes pas obligés de leur répondre, d'abord (rires). Ça dépend de ce que c'est, cette expression « c'est comme ça ». Ça peut être du fatalisme, ça peut être de baisser les bras, ce qui n'est pas du tout la même chose que de venir regarder comment sont les choses dans le moment présent, en particulier quand c'est désagréable, et d'y amener toute la bienveillance, toute la compassion, toute l'empathie qu'on peut, on s'intéresse à la situation, et puis on dit : « Elle est comme cela cette situation ». Et cela ne veut pas dire qu'on ne va pas agir d'une manière ou d'une autre.

Mais c'est une façon de venir à une position d'acceptation du moment présent tel qu'il est, et à partir duquel on peut soit décider d'agir ou de ne pas agir mais si on agit à partir d'une position comme celle-là, elle sera toujours plus appropriée la réponse qui vient avec cette position-là que la réponse qui naît d'une réaction « j'aime », « je n'aime pas », « je cours après », ou « je m'enfuis ». Ce n'est pas toujours facile à expliquer, ce n'est déjà pas facile à le faire, cela.

Alors à quelqu'un qui vous dit « c'est comme ça » c'est du fatalisme, je poserai toujours la question : « Est-ce qu'ils sont ouverts ? Ou est-ce qu'ils lancent cela à la figure et s'en vont ? » Donc ce n'est pas forcément nécessaire de répondre. Mais s'ils nous disent ou plutôt nous demandent « est-ce que ce ne serait pas du fatalisme ? », prenez la mesure de leur intérêt, de leur ouverture d'esprit, et s'ils ont l'air intéressé, vous pouvez les inviter à commencer à examiner leur propre expérience du moment présent.

*Question : Certaines pratiques consistent à pousser le manque de sommeil pour s'observer dans cet état, pour tester la stabilité de l'esprit, pour provoquer des rêves intenses ou pour essayer de rester conscient le plus longtemps possible dans l'endormissement. Avez-vous l'expérience de ce genre de pratiques et qu'en pensez-vous ?*

*Réponse : Ajahn Chah, quand il a commencé le monastère à Wat Pah Pong, était encore en pleine pratique. Il n'y allait pas de main morte. D'ailleurs il a tellement poussé le bouchon au niveau de la pratique que cela lui a vraiment endommagé la santé. Pour les ennuis de santé qu'il a eus après, il a clairement dit que c'était parce qu'il avait poussé très très fort. Pendant cette période de pratique, les gens qui étaient inspirés se sont joints à lui et sont devenus moines et il leur a dit : « Tu peux te joindre et tu fais comme moi ». Toutes les pleines lunes, toutes les demi-lunes, tous les quarts de lune, les journées équivalent aux dimanches bouddhistes en quelque sorte, il pratiquait toute la nuit. Il y a cette pratique qui consiste à ne pas s'allonger. Soit assis, soit debout, soit en marchant. La position allongée, on ne l'utilise pas. Et c'est devenu une tradition à Wat Pah Pong et dans les monastères associés à Wat Pah Pong, c'est qu'une fois par semaine en gros, on ne se couche pas la nuit. Il n'y a pas beaucoup de gens qui ont une pratique comme était celle d' Ajahn Chah, ou celle de certains de ses disciples à ce moment-là.*

Moi j'ai passé les premières années de ma vie de moine à suivre cette tradition, à ne pas me coucher, et je n'ai jamais vraiment eu des nuits où j'étais en profonde concentration pendant toute la nuit. Pour

moi, c'était de l'endurance, et pour pratiquement tous les autres moines avec qui j'étais, c'était de l'endurance.

Certains moines disent : « Faites-le quand même, parce que le résultat de cette pratique de l'endurance, ce sont des résultats sur le long terme, et on ne peut même pas commencer à imaginer le bénéfice qu'on tire de cela. » C'est un acte de foi qu'il faut faire. Et pour les gens qui vivent dans les monastères avec un abbé, un maître qui enseigne cela, qui encourage les gens à faire cela, peut-être qu'ils se sentent encouragés et suffisamment soutenus pour le faire.

Dans un des monastères à Bangkok où j'avais pensé aller un temps et ça ne s'est jamais fait, l'abbé dit, quatre fois par mois, lors de ces jours lunaires, vous ne vous couchez pas, et après encore six autres fois dans le mois que vous choisissez. Vous pouvez faire cela les six premières nuits du mois, comme cela c'est derrière vous, ou vous faites cela quand vous voulez. Mais en gros, si vous venez à ce monastère, le contrat c'est : dix nuits du mois, vous ne vous allongez pas. Je faisais cette pratique, ce qui me donne beaucoup d'acidité à l'estomac, et je trouve la période entre deux heures du matin et cinq heures du matin assez épouvantable. Je me suis retrouvé comme on fait quand on fait les chants, c'est comme cela qu'on nous enseigne à nous asseoir, sur les genoux et les pieds ne sont pas à plat, sur les orteils pliés. Là ça va, c'est mou, il y a un petit support, mais en Thaïlande on est juste sur le bout de tissu, sur du ciment, et ça fait mal aux pieds. Comme cela, j'ai fait toutes les nuits sans dormir, et à trois heures et demie du matin, on commence à faire les chants, et tous les villageois qui sont dans la *sala* à Wat Pah Nanachat, certains ou la plupart d'entre eux sont allés dormir un petit peu, ils sont tout ensommeillés. Quand ils chantent, ils y mettent du cœur, ils chantent fort, mais ils chantent tout ensommeillés. Donc ce n'est pas « *yo so baghava arahato* » avec une certaine cadence, c'est plutôt « yoooo... soooo...ba...gha...vaaa » (rires). C'est pire qu'une berceuse (rires). Et il y en a pour une heure de cette histoire-là.

Ce n'est pas tout le temps, quelquefois ça ne va pas trop mal, mais plus de la moitié du temps, c'est dur de rester éveillé avec des choses

comme cela. Et je me retrouve à tanguer et une ou deux fois je suis tombé. Ce n'est pas faute d'avoir essayé de rester assis, de rester éveillé. Ensuite, on part quêter l'aumône, une fois que les chants sont finis on peut bouger, ça réveille un peu, on va quêter l'aumône, il y en a à peu près pour une heure de marche, sur les petits chemins, dans les petits villages environnants, et c'est calme, c'est tranquille, c'est la campagne. Quelquefois, il y a un petit peu de circulation, il y a une longue route principale sur laquelle les voitures circulent rapidement, et puis je me retrouve régulièrement, les jours après être resté debout toute la nuit, je me retrouve à m'endormir en marchant. Tout d'un coup, ça s'éteint là-haut, et tout d'un coup je me réveille trois quatre pas plus tard, et je suis au milieu de la route (rires). C'est dangereux cette histoire-là, heureusement il ne m'est jamais rien arrivé. J'étais suffisamment motivé pour le faire parce que l'abbé disait : « Faites-le », parce que tous nos confrères le faisaient, donc il y avait un aspect d'esprit d'équipe, donc on le fait, on se soutient les uns les autres. Et un jour, j'écoute Ajahn Paññavaddho, ce moine anglais qui a vécu avec Ajahn Mahā Boowa, et là-bas, on les encourage à trouver un petit peu leur façon de faire. L'école d'Ajahn Chah, très souvent, c'est les *puja* du matin, les *puja* du soir et une fois par semaine, on ne s'allonge pas de la nuit. Alors que dans les cercles de la plupart des autres disciples d'Ajahn Mun, c'est vraiment beaucoup de temps libre. Il y a très peu de réunions en groupe comme cela. C'est chacun pour soi pendant des heures et des heures de la journée à essayer de trouver ce qui fonctionne. Donc on développe plus d'indépendance, dans un certain sens. Ajahn Paññavaddho parlait de ça et disait : « Essayez le jeûne » et certaines pratiques ascétiques dont le Bouddha disait qu'elles sont complètement inutiles, et puis d'autres qui peuvent être utiles pour révéler les résistances, les désirs, les amener à la surface pour pouvoir les reconnaître plus facilement. Ajahn Paññavaddho disait : « Jeûner, on peut essayer, ne pas s'allonger de la nuit, on peut essayer ». Certaines personnes n'ont pas la constitution physique qui leur permet de jeûner facilement. C'est une tourmente impossible. Ce n'est pas le but de la pratique de se tourmenter. Le but de ces pratiques, qui sont un peu du côté de

l'ascèse, c'est d'aider la pratique à avancer, d'amener les difficultés à la surface pour pouvoir mieux les adresser. Donc pour les gens qui essaient de jeûner et qui ne trouvent pas, leur corps ne fonctionne pas comme cela, il ne faut pas jeûner, ce n'est pas la peine. Et pour les gens qui essaient ces pratiques de ne pas s'allonger de la nuit, certains ont essayé de faire cela pendant une semaine, un mois, trois mois, un an, ils disent : « Si vous faites une nuit comme cela, et le lendemain vous êtes comme un ours avec un mal de tête, c'est que ce n'est pas la bonne technique pour vous ». Je m'y suis reconnu là dans l'ours avec un mal de tête (rires). Et depuis ce jour-là, je sais que je peux le faire, mais je sais aussi que ce n'est pas forcément ce qui marche bien pour moi. Par contre, jeûner c'est quelque chose que j'aime faire, que je trouve très facile. J'ai été béni d'un corps qui fait cela assez facilement, alors j'en profite volontiers.

*Question : Comment découvrir les saṅkhāra profondément enfouis qui ont construit et conditionnent notre moi ? Comment les déraciner ?*

*Réponse :* Utiliser les cinq agrégats, c'est précisément ces cinq agrégats qui constituent les éléments qu'on prend personnellement. On prend ce corps personnellement, on prend les aspects agréables, désagréables de nos expériences qu'on appelle bonheur et souffrance, bonheur et peine, on les prend personnellement, on se dit : « C'est moi, je suis mon corps, je suis heureux, je suis malheureux, je suis né le... », et la date et l'année, et notre enfance, notre adolescence, je suis mes souvenirs, on s'identifie à ses souvenirs. On s'identifie à nos pensées, à nos points de vue personnels, politiques, philosophiques, on s'identifie à nos émotions, à nos humeurs.

Combien de fois les gens viennent nous voir au monastère et disent : « Ajahn, j'ai un problème de colère » Vous connaissez le mot pali *kilesa*, les souillures ? Alors les gens viennent et disent : « Ajahn, mes *kilesa* sont terribles » Mais elles ne sont à personne ces *kilesa*, elles n'appartiennent à personne. Les *kilesa*, juste cette façon

de penser, cela change tout. Mes *kilesa*. Quelle tare, quelle poisse, alors que les *kilesa*, cela devient tout à coup quelque chose, comment est-ce qu'on travaille avec cela ? Quand j'ai un problème avec la colère, j'ai un problème de colère, c'est moi, cette personne, qui ressent de la colère et qui a un problème avec cela. Et du coup cela devient moi qui doit résoudre ce problème, qui doit me débarrasser de cette colère. « Ajahn, est-ce qu'il faut que je pratique *mettā*, il paraît que ça équilibre l'esprit, la colère ça fait pencher d'un côté, mais *mettā* ça redresse de l'autre. Est-ce qu'il faut que je fasse plus de *mettā*, mais comment je fais ce *mettā* », à cette sauce là ou à la sauce de l'autre ?

Donc c'est un rapport à cette colère qui est personnel. Et quand c'est personnel, la colère en particulier c'est quelque chose qu'on n'aime pas, on essaie de s'en débarrasser, où est ce qu'on se retrouve avec cela, on se retrouve avec cette troisième forme de désir, cette deuxième et troisième forme de désir. Alors soit la colère monte, on s'identifie avec elle, et on devient quelqu'un en colère, soit cette colère monte et ne nous plaît pas, et on s'acharne à essayer de la faire disparaître, la mettre à la cave, la transformer.

Alors que l'alternative qui se présente quand ce n'est pas ma colère moi qui ai un problème de colère, comment est-ce qu'on pratique avec la colère ? On commence par la regarder, à la comprendre, à la ressentir, qu'est-ce que c'est qu'on appelle la colère. Et quand on commence à regarder ça de plus près, on se rend compte que c'est tout une panoplie de nuances, la colère. Ce n'est jamais une expérience, qui revient et est toujours la même. C'est tout une panoplie de nuances, d'un ressenti qu'on appelle colère, que d'habitude je n'aime pas, je ne veux pas que ce soit comme cela, c'est ça la colère. Et l'on se rend compte que puisque cela se présente sous des aspects différents, des intensités différentes, la réponse à comment gérer cela change en fonction de l'intensité, de la durée, des circonstances dans lesquelles elle fait surface. Donc on commence à s'ouvrir à la colère, puis à l'accepter, puis se demander : « Qui es-tu, colère ? » Viens voir un peu par là qu'on discute. Dans

le registre de la colère, cela peut commencer par de toutes petites irritations, des tous petits agacements, tout légers, et cela peut être des grosses colères, on a envie d'étrangler quelqu'un, et toutes les nuances entre les deux. Donc on essaie de travailler un peu avec cela dans la pratique.

J'étais avec Ajahn Sumedho en voyage, nous étions à l'étranger, il a donné une causerie à une assemblée d'un millier de personnes. Dans cette énorme salle, il y avait cinq cents personnes de chaque côté sur des chaises, et dans cet espace, entre les deux, qui était suffisamment large pour que Ajahn Sumedho et moi puissions marcher côte à côte, compte tenu qu'il me tient le bras, nous marchions. Tout d'un coup, juste devant lui, sans que ni lui ni moi n'ayons le temps de s'y préparer, quelqu'un se jeta à ses pieds et se prosterna. Il faillit tomber sur Ajahn Sumedho. Compte tenu qu' Ajahn a des problèmes d'équilibre, il s'aide avec sa canne à droite et il a l'aide d'Asoko à gauche. Malgré cela l'homme a failli lui tomber dessus, il a vraiment tiré fort sur son bras. La réaction a été subite, une grogne : « Mais quel imbécile ! ». Vraiment, cela m'est tombé dessus comme une tonne de briques. Instantanée et furieuse fût la colère. Néanmoins, j'étais tout content que le pauvre homme était en train de se prosterner et donc regardait le sol. Il ne voyait pas ma tête, parce que ... (rires) je ne sais pas ce qu'il aurait vu ! (Rires). Il se relève, se remet à sa place et nous sortons. Ajahn Sumedho et moi faisons un ou deux petits commentaires à ce sujet, lui passe outre, mais moi pas, cela me reste, cette perception, cette idée « mais quelle stupidité phénoménale », donc un jugement qui est vraiment carré et lourd, et puis l'intensité et la vitesse avec laquelle cette colère est sortie, hyper intense.

Se passent quelques jours, nous rentrons à Bangkok. Nous mettons pied à terre à Bangkok, rebelote ! On arrive au sommet de l'escalier, Ajahn se tourne en direction de sa chambre, avec moi à ses côtés, et c'est une dame qui cette fois-ci se jette à ses pieds et de nouveau lui tombe pratiquement dessus. Je lui dis : « Mais ce n'est pas possible, ils font quoi ces gens ? » La colère ne monte pas tout à

fait aussi vite que la dernière fois mais elle monte à peu près aussi fort. Dans sa chambre, je le laisse déballer sa valise et ranger les affaires dont il a besoin, je monte dans ma chambre et m'installe. J'ai une chambre assez grande et un matelas par terre, il y a un bureau et pas mal d'espace. Je commence à faire mes pas entre la porte et la fenêtre, et je me dis : « Mais qu'est-ce que je fais avec cela ? » Et toutes ces pensées qui me passent par la tête, toutes conditionnées, donc je vais n'en chercher aucune, je suis vraiment en train de regarder et d'essayer d'adresser le truc juste avec ce qui monte naturellement. Et ce qui monte naturellement c'est : « Mais il ne faut pas leur en vouloir comme cela à ces gens. Ils n'ont peut-être pas pensé qu'il a un mauvais équilibre, et puis c'est la foi, c'est quelque part bien ». Enfin, toutes ces histoires, pour essayer de leur trouver des excuses. Et c'est soit cela, soit cela part dans un autre sens et je me dis : « Mais quand même, ça fait onze ou douze ans que tu es moine, et tu réagis encore comme cela, cela veut dire que la pratique ce n'est pas encore cela... Donc il faut que tu travailles un peu, car si tu ne regardes pas cela de plus près, ça va faire quinze vingt trente cinquante *vassa*, et tu piques encore des colères pareilles ». Donc je ne m'en sortais pas entre ces deux alternatives. D'une manière comme de l'autre j'étais en train de finasser cela, et de l'emballer comme ci, l'emballer comme ça, de lui mettre une fleur dessus, de faire quelque chose pour que cette colère soit acceptable. Puis je me disais : « Qu'est-ce que je fais, qu'est-ce que je fais ». L'approche n'est pas bonne, elle n'est pas la tranquillité et l'acceptation. Le Bouddha parle de la voie du milieu, et la voie du milieu c'est quoi déjà ? La voie du milieu... La voie du milieu, c'est au niveau de ses désirs, ni de suivre et de s'identifier avec, ni d'essayer de s'en débarrasser. Et qu'est-ce qu'il reste comme alternative ? D'être présent, et c'est comme ça. Et tout à coup, paf, cela s'est posé, et toute la tension a disparu. Et c'est intéressant aussi au niveau physique ce qui se passait, j'étais en train de faire mes cent pas, j'étais comme un lion en cage, je n'étais pas tranquille, ni avec cette colère ni avec ces tentatives de résolution de la colère. Et tout d'un coup, j'ai eu cette réalisation, je suis allé m'asseoir sur le siège à côté

du bureau, j'étais bien tout d'un coup, je me suis rendu compte que toute cette agitation s'était évaporée comme cela. Après je me suis dit, c'est sympa, mais quand je vis au monastère, il n'y a personne qui me fait monter la sauce comme cela, donc comment je m'entraîne à travailler avec cette colère si je ne la ressens jamais ? On rentre au monastère et cette question me trotte dans la tête et je commence à me dire : la colère c'est quelque chose qui a toute une gamme de nuances, ça commence avec ces tout petits embêtements ou agacements et ça finit avec ces émotions de ce type-là. Si je ne peux pas aller chercher des émotions intenses, des grosses colères avec lesquelles travailler, je vais travailler avec ce que j'ai sous la main. Et ce que j'ai sous la main, c'est de tout petits embêtements. De tout petits agacements, même infimes. Et je me suis dit : « D'habitude, dans le courant de mon quotidien, je les ignore ces choses-là, au niveau émotionnel ce sont de petits agacements qui dérangent un petit peu mais pas suffisamment pour que je m'arrête.

J'ai grandi en Suisse, on nous enseigne que les choses sont bien rangées, chaque chose à sa place, je vois des gens qui fument dans la rue, qui lâchent un mégot par terre, j'ai parfois vu des copains qui allaient chercher le mégot par terre et couraient après les gens et disaient : « Monsieur vous avez oublié cela » (rires). Ils font cela en Suisse. Donc on nous enseigne la propreté, on nous enseigne de ranger les choses à leur place, la voirie nettoie toujours tout, c'est joli, c'est propre, c'est rangé. À la maison, on nous enseigne la même chose. Ma maman m'a appris à faire la poussière dans ma chambre, et quand la poussière descend, après tu passes l'aspirateur. Donc j'étais pendant six ans à l'internat, on nous a appris à ranger nos affaires. J'ai un conditionnement, j'aime les choses rangées. J'aime quand c'est rangé que ce soit un peu parallèle et les choses dans un coin, pas dans tous les sens, donc je m'observe un petit peu. Dans le monastère je range les choses comme cela. Vous allez voir dans ma chambre, c'est plutôt ce système-là, chaque chose à sa place. Sur la jolie table ronde, j'ai trois livres, ils sont tous parallèles (rires). Deux petits tubes, un tube de baume pour les lèvres et un autre, une espèce de médicament pour la peau, les petites blessures. Ils sont aussi

rangés, alignés par rapport aux livres (rires). Mais ce n'est pas une obsession (rires). Ça peut devenir une obsession (rires). Vous n'y croyez pas, hein ? (Rires). Je vais vous expliquer pourquoi ce n'est pas une obsession. Ce genre de conditionnement, s'il n'est pas conscient, si on ne prête pas attention au fait que c'est en effet un conditionnement, et que cela nous pousse à agir comme cela, c'est un automatisme, ça peut devenir une obsession. Et ça devient une obsession quand les choses ne sont pas comme cela, que cela nous agace profondément et que cela nous déstabilise, et on n'est pas tranquille jusqu'à ce que ce livre soit parallèle à un autre. Je me suis dit, là j'ai un terrain magnifique avec lequel travailler, si je ne peux pas aller chercher des grosses colères, des grosses rages, je vais travailler avec ces petits trucs là. Les gens offrent des tas de trucs à Ajahn Sumedho tout le temps donc je commençais à prendre ça au *kuṭī*, et lui est comme un enfant avec ses cadeaux. On lui donne un truc bien emballé et il arrache tout et lance cela dans tous les sens, il regarde le cadeau (rires). Il reçoit un panier avec dix-sept trucs dedans, il faut qu'il sorte tout, qu'il mette ça dans tous les sens puis comme il ne sait pas où les mettre, il me donne les trucs à moi (rires) car moi je saurai où les mettre, et après quand il a tout regardé il se pose comme cela avec un grand sourire (rires). « C'est qui celui qui va tout ranger ? » (Rires). Alors ses trucs je les range, quelque fois j'observe comment je déballe un cadeau, je regarde où ils ont mis le petit scotch (rires). Puis j'essaie de décoller le scotch sans qu'il arrache le papier dessous, pour qu'on puisse réutiliser l'emballage (rires). Et l'emballage, je le plie, je le mets quelque part, enfin bref. C'est ma façon de fonctionner. Alors je me suis dit, il faut que je fasse les choses un peu à la Sumedho ici, alors je commence à arracher cela et je laisse tomber le truc par terre, pas à la poubelle. Et je le laisse par terre. Et je commence à vivre ma vie, et chaque fois que je passe à côté de ce truc, (rires), ça ne va pas du tout. Il est là le dérangement, et je me dis, si je veux commencer à observer cette colère, ça n'a pas besoin d'être une grosse colère, ça peut être la petite irritation, le petit agacement. Je me suis entraîné à faire cela, je me suis entraîné à poser les livres pas parallèles, avec les choses

les unes sur les autres, à ne pas ranger, à laisser un tas par terre, à ne pas balayer la chambre de temps en temps, et puis il y a des chatons de poussière, à droite, à gauche. Ça me faisait mousser ces trucs-là, mais je le faisais avec l'intention d'amener cela à la surface, je ne voulais pas devenir quelqu'un de maniaque, qui range tout, et quand quelqu'un d'autre pose un livre de travers, je vais vite le remettre à l'endroit. Je ne veux pas être quelqu'un comme cela. Le but de la pratique c'est la conscience, autant la conscience de ce conditionnement, Suisse, familial, etc, et puis le conditionnement qui fait que cela amène cette irritation, cette colère à la surface. Et après, d'observer le conditionnement qui est de réagir à une irritation en faisant quelque chose pour résoudre cette situation pour que l'irritation passe. Je me suis dit « laisse la cette irritation », observe-la, fais-lui une place, et essaie de fonctionner avec cette irritation. Et petit à petit, je le faisais à toutes les sauces ce truc-là.

Et un jour, c'était rigolo, on était à Wat Pah Nanachat avec Ajahn Sumedho, et une équipe de gens vient de Singapour en visite. C'était l'année dernière, Ajahn Sumedho avait quatre-vingt-neuf ans, après le repas il est fatigué, il se repose, fait une sieste, et l'équipe de Singapour dit : « Ajahn, on peut vous inviter à boire un café quelque part ? ». Je dis : « Pourquoi pas ? ». On sort se poser dans un petit café, et ils commencent à me poser des questions, et cette histoire-là sort, parce qu'ils parlaient justement à ces gens de Singapour. Singapour c'est encore plus propre et rangé que la Suisse. En Suisse on pourrait encore cracher par terre, mâcher un chewing gum et cracher par terre. Vous faites ça à Singapour, vous prenez une amende. Donc eux ont ce conditionnement. Quand je commence à parler de cela, ils reconnaissent. Et un des bonhommes, médecin et professeur d'anatomie assis à côté de moi, m'avait offert je ne sais plus quoi. Il y avait un emballage, alors je lui dis : « Entraînez-vous un petit peu à venir chercher ce conditionnement, et amener à la surface les irritations, les petits agacements. Par exemple le papier, là, vous faites comme ça (Ajahn Asoko chiffonne un morceau de papier), vous faites comme cela et vous le lâchez par terre. Et le type se baisse pour le ramasser (rires) et le repose sur la table. Alors je lui

dis : « Exactement, maintenant, il faut résister à cela ». Je remets le papier par terre, et il le ramasse de nouveau (rires). Et je lui dis : « Tu remarques l'agacement ? » et il me dit « Oui », « eh bien laisse-le. Je vais jeter le papier par terre, et cette fois tu ne le ramasses pas et tu regardes l'agacement ». La troisième fois, c'était bon, il l'a laissé. Après, il y a quelque chose de très surprenant qui s'est fait. J'étais en train de pratiquer cela à toutes les sauces, du matin au soir, j'y prenais un plaisir fou, parce qu'on se rend compte qu'on est libre. On commence à vivre avec une expérience de la vie qui est beaucoup moins étriquée, qui est beaucoup plus spacieuse. Beaucoup plus de tolérances pour que les choses soient comme elles sont, et qu'elles ne soient pas parfaites. Et puis la tolérance pour que les réactions à l'intérieur soient ce qu'elles sont. Et chaque fois qu'on revient à cette observation de l'agacement par exemple, c'est vraiment : « Tiens c'est comme ça l'agacement ». Et certains jours je laissais traîner un papier par terre, et c'était comme ça. Et le jour d'après, la sensation était différente, le même papier, au même endroit. La réaction n'était pas pareille. Et d'apprendre à découvrir, il y en a de toutes les sauces, de toutes les couleurs, de toutes les tailles, ces petits agacements, ces petites irritations. J'apprenais à leur faire une place et les accueillir. En général je rangeais quand même, juste pour vous rassurer. Je ne vivais pas dans une porcherie.

J'avais vraiment du plaisir à pratiquer comme ça, et je commençais à me rendre compte par exemple, pour aller chercher dans une gamme plus diverse d'émotions désagréables, quand je voyage avec Ajahn Sumedho, à force des choses c'est moi qui lui fais sa valise et qui lui défais ses valises. Je connais ses habitudes, je sais ce dont il a besoin. Comme on voyageait souvent et quelques fois on partait pour des mois, c'est important de ne pas oublier des choses, je me suis fait une méthode. Dans la valise à certains endroits vont certaines choses, parce que comme ça, si je les oublie, je sais, il y a un trou dans la valise, « là, qu'est-ce que je devais y mettre ? ». Et cela me permet de partir en voyage avec lui sans qu'il me dise : « Asoko, il est où mon ceci, cela ? ». Ça marchait bien. Et quand on rentre de voyage, les gens, les autres au monastère sont contents de

voir Ajahn Sumedho, ils viennent le voir et disent : « Oui dis donc Ajahn Asoko, tu as besoin d'un coup de main ? ». La première fois, j'ai dit « oui d'accord » puis je me suis rendu compte que les choses partaient dans tous les sens, ils vidaient la valise sans savoir où ça allait, ils le mettaient quelque part, et après je devais aller courir « où est cet engin ? ». Puis je me dis que cette confusion, je la trouvais insupportable, donc j'ai commencé à dire : « Non, non, c'est bon, va discuter avec Ajahn Sumedho, moi je m'occupe de la valise. » Et je disais cela gentiment, mais ce que je ressentais à l'intérieur n'était pas gentil, « fous moi la paix (rires), ne me dérange pas dans mon système, quand je suis dans mon système je suis en paix, et quand tu t'occupes de mon système et que tu mets le nez dedans, ça m'énerve » (rires). Mais je ne voulais pas le dire, ce n'est pas gentil, mais mon expérience à l'intérieur c'était cela. Je l'ai fait deux trois fois, et au bout d'un moment, je commence à me dire, c'est un petit peu fatigant de vivre la vie comme cela, qu'est ce qui se passe ? Chaque fois qu'on rentre de voyage, on est surtout content de voir Ajahn Sumedho, ils sont tout content de me voir mais manifestement, ils se rendent compte qu'il y a quelque chose qui ne joue pas trop, donc ils gardent leur distance. Ils perçoivent bien qu'il y a une petite hargne qui se balade (rires). Et je me suis dit qu'en fait j'avais horreur de la confusion. Je trouve cela insupportable. Allez, du pain sur la planche. On va s'ouvrir à la confusion. Alors quand ils me proposaient de m'aider, je me suis dit : « Oui, pourquoi pas ? ». Et je regardais partir les trucs dans tous les sens, à balayer le périmètre pour repérer où ils ont mis les choses, de temps en temps c'était au bon endroit, de temps en temps ce n'était pas au bon endroit, quelquefois il fallait que j'aille leur courir après et puis ils sont retournés à leur *kuṭī*, donc je vais me balader et leur dis : « Dis-donc, je cherche un truc, tu l'as mis où ? » « Hein, moi ? » (rires). Donc il faut que je revienne, enfin bref..Je me suis dit, la confusion c'est cela, est-ce que je peux m'ouvrir à cela et ne pas en faire un problème ? Et ce n'est pas une question de dire, je gère les choses différemment pour ne pas être dans la confusion, j'avais encore cette histoire, la réaction elle montait, « qu'est-ce qu'ils ont fait de ce truc-là, où l'ont-

ils mis ? ». Ça c'est le mouvement à degré d'irritation, d'agacement, il fallait une place à cette sensation. C'est conditionné, je ne choisis pas de réagir comme cela. Ce truc monte tout seul, si je devais choisir, si je pouvais regarder le menu des émotions et me dire quelles émotions j'ai envie de vivre, là en rangeant la valise d'Ajahn Sumedho, ce serait : détendu, cool, aimable, tolérant, souriant, ce qui fait plaisir quoi. Personne ne choisit de vivre des émotions qui ne font pas plaisir, qui nous tendent à l'intérieur. Pourtant je me suis dit : « Est-ce que je peux leur laisser de la place à ces émotions ? », en les laissant faire surface, les ressentir pour ce qu'elles sont, et non de devenir quelqu'un de tendu, d'agacé, d'irrité, ni de faire n'importe quoi pour essayer que ça change. Juste la laisser cette émotion. Donc je pratique avec cela, et puis tous les jours je me fais plaisir à trouver des choses pour aller retester ça, pour augmenter la capacité. Ce qui était intéressant, c'est que ça m'a amené à un niveau de conscience du moment présent qui était beaucoup plus pointu, beaucoup plus affûté, parce que toutes ces petites choses qui nous irritent, sur lesquelles on passe à autre chose et puis on oublie, je les ignorais. Donc je passais à autre chose, j'ai autre chose à faire, je faisais ci, je faisais ça, et là je m'arrêtais, je me disais : « Non, non, non, ne passe pas tout de suite à autre chose, attends. Ressens-la, la petite réaction, dans la conscience de ce moment, d'être tracassé parce qu'il y a un papier par terre, c'est comme cela ». Je me suis rendu compte que j'étais en train de poser des jalons avec cette conscience du moment présent beaucoup plus fréquemment dans la journée. Et un jour, je ne sais plus combien de semaines ou combien de mois plus tard, j'étais dans un monastère et l'abbé du monastère vient me voir, je le vois venir, j'étais très content de le voir, c'est une personne agréable, sympathique, « Dis donc Asoko », « oui », et il commence à me sortir une litanie de choses que j'ai faites ou pas faites, qui étaient fausses, que « j'aurais dû », « je n'aurais pas dû », et j'écoute le premier élément, le deuxième élément, et je me rends compte qu'en fait il présume que j'avais quelque chose à faire avec cela, mais en fait je n'avais rien à faire avec cela. Premier point, deuxième point, troisième, quatrième, cinquième, et je me dis, s'il y a quelque chose

dans sa liste, apparemment il a dû avoir une liste, et a tenu ça un moment, et tout à coup tout sort en vrac. Je ne sais pas ce qui s'est passé dans sa journée, donc je ne vais pas lui en vouloir, on a tous des bons jours et des mauvais jours, donc si dans sa liste il y a quelque chose de valable, je vais le reconnaître et puis lui dire : « Désolé pour cela ». Mais il n'y avait rien. Et tout d'un coup la pensée me passe par la tête, vraiment comme une phrase qui passe par l'écran de l'ordinateur, sur l'économiseur d'écran : « Je suis en train de me faire accuser d'un tas de trucs injustement ». Et ça, ça a déclenché une énorme colère, une espèce de « ce n'est pas juste ! », et tout d'un coup j'étais électrique de la tête aux pieds, j'avais le dessus qui picotait, j'avais les doigts qui picotaient, les pieds aussi, j'ai rougi, je le sentais, j'avais chaud au visage, à la nuque. Le gars est plus petit que moi, et je dis mais il n'a pas cligné des yeux, il a un type de deux mètres et de cent et quelques kilos devant lui qui est manifestement enragé (rires). Ça, ça m'a impressionné. Mais ce qui m'a encore plus impressionné, c'est que l'habitude de m'arrêter régulièrement pour faire une place à une irritation, à un agacement, faisait que je revenais constamment à ce centre et à cette ouverture et je me suis retrouvé à me dire : « Regarde ! Une rage comme cela ? De la tête aux pieds ? » et j'ai fait un petit scan « oui, oui de la tête aux pieds. » (Rires) Et je me suis dit : « Mais ce n'est pas étonnant que les gens qui ne pratiquent pas et n'ont pas conscience et qu'il y ait quelqu'un qui finisse avec un œil au beurre noir » et c'est comme ça que cela se passe. Il a fini sa litanie, s'en est allé, et manifestement il voulait juste vider son sac. Moi, j'étais un peu sonné, « qu'est-ce qu'il vient de m'arriver ? ». Autant du point de vue d'être accusé de tout cela que du point de vue de ce qui s'était passé au niveau de la pratique. Donc je fais quelques pas, et me dis : « Qu'est-ce qu'il vient de t'arriver ? » En fait, ce qu'il vient de m'arriver c'est que je viens de vivre une colère énorme, un gros coup de rage, et ce n'était pas moi. Je l'ai vécu depuis cette position d'observateur ouvert qui la reçoit, qui lui dit « bienvenue », qui tu es, comment tu te présentes. Donc j'ai fait quelque pas de plus, et là comme personne ne regardait,

j'étais là « Yes ! Ça marche » (rires), avec une joie au cœur, de se rendre compte que cette pratique marche.

Autre chose, on n'a pas besoin de s'entraîner avec les gros événements, ou arriver à pratiquer avec les gros événements, on peut s'entraîner avec les petits. Ça a démontré le fait que dans la pratique ce n'est pas : il faut y aller crescendo et on va y aller de plus en plus gros. D'abord on apprend à être à l'aise avec un petit inconfort quand on est assis, et après on peut faire Jésus qui est crucifié vivant, « allez-y les gars, ça ne me fait rien » (rires). Ce n'est pas un processus rationnel qui suit une logique linéaire et qui est crescendo comme cela. La pratique, c'est vraiment d'apprendre à repérer dans le paysage, et ce paysage, il se présente à chaque pas à sa façon. On doit développer la capacité à s'arrêter et de regarder ce paysage, l'émotion du moment et chaque fois en fonction des caractéristiques de ce moment-là, de se dire, à partir du centre, de cette ouverture dans la conscience : « C'est quoi ? ». Donc on est en train de pratiquer la reconnaissance de ce qui autrement aurait tendance à nous attirer à partir du paysage du monde extérieur et intérieur, de revenir, de vivre à partir d'ici et maintenant dans la conscience, c'est juste un événement. En pratique, ce retour au centre, à l'équilibre. Et chaque fois qu'on pratique ce retour, qu'on s'entraîne à reconnaître la tentation de partir dans le décor et qu'on revient au centre, petit à petit on apprend à revenir au centre de plein d'endroits différents dans la périphérie. On apprend à chaque fois à revenir au centre. Cela n'a aucune importance si ce qui nous attire dans la périphérie, ce qui nous attire dans l'extérieur dans le monde, c'est quelque chose de petit ou de grand, de faible ou de costaud, de jaune, rouge ou vert, ça n'a aucune importance. Là c'est dans les caractéristiques de l'événement, et pour revenir au centre, ce qu'on s'est entraîné à faire, ce qu'on a appris à reconnaître pendant la semaine qui s'est passée déjà, c'est de se rendre compte que chaque fois qu'on s'intéresse aux caractéristiques et aux détails de l'histoire, on part dedans. Il s'agit chaque fois de revenir, de se dire, il y a peut-être des caractéristiques et des détails de cette histoire, mais de revenir au centre, ça veut dire lâcher, se désintéresser de ça, aller au centre et puis le reconnaître

comme juste un souvenir, une émotion, une pensée, un événement. Donc en s'entraînant avec les petites choses, on se prépare aux grandes. Cela a donc été une jolie découverte.

Il est neuf heures et demie, il y a toujours une belle pile de questions. On garde cela pour demain.



## Neuvième jour

### Session du matin - Enseignement

On commence à voir cette retraite toucher à sa fin. On peut amener notre attention à cela, dans l'observation, en se disant qu'il reste deux jours, à peine deux jours. Qu'est-ce que ça nous fait ?

De revenir à cette position de témoin de notre expérience, on a assisté à l'émergence de cette retraite, au début, comme les choses changent au fil des journées, et là on se dirige vers la fin. Ça nous fait quelque chose. Certains se disent peut-être : « Dommage, cela a passé vite », d'autres commencent à avoir le sourire parce que finalement, on voit le bout du tunnel, ou peut-être qu'on en a fait tant qu'on se dit : « Ah, c'est comme ça ».

Il ne s'agit pas d'essayer de vivre ça d'une manière ou d'une autre, mais simplement être présent, observer, être témoin de ce qui se passe, sans forcément essayer de diriger les choses d'une certaine façon. Être témoin des choses qui touchent à leur fin « c'est comme ça ». On peut regarder ça et regarder ce que ça nous fait. Est-ce qu'on se dit : « Il reste plus qu'un jour et demi » et on se met à bavarder dans les coins, à se relâcher un peu.

Observer les choses qui montent comme ça à la conscience, c'est lui laisser sa place, et ne pas la suivre, ni la fuir. Juste à observer, ressentir.

Peut-être qu'on se dit : « Il reste un jour et demi, je vais mettre les bouchées doubles ». Ça aussi, ne pas le suivre, ne pas essayer de s'en débarrasser non plus, mais observer. Être témoin de ces choses qui font surface, qui émergent dans la conscience, ces choses qui font ce qu'elles ont à faire, et on est là assis, patiemment, à marcher, patiemment, à suivre le rythme de la journée, et du coin de l'œil on regarde tout cela émerger, changer et passer.

Dans cette observation, dans la pratique, on part facilement, on glisse facilement de la position d'observation à la position de chercher quelque chose. Chercher la tranquillité, chercher ce centre qui nous échappe. Ou si on a trouvé ce centre, chercher la profondeur. Le Bouddha, Ajahn Sumedho, nous parlent de cette conscience pure, sans objet, sans limite, lumineuse dans toutes les directions et on se met à la chercher. Où est ce qu'elle se cache ?

Quand c'est ce mode de fonctionnement qui s'enclenche, est-ce que vous le remarquez ? Dans cette vigilance et cette attention qu'on amène, cette observation qu'on amène à la rencontre du moment présent, est-ce que cela fait partie des choses que l'on remarque ? Je cherche à trouver quelque chose dans la pratique, je cherche à obtenir quelque chose ou je cherche à me débarrasser de ce bavardage incessant, des images, des sons, des souvenirs, des rêveries.

Remarquez la différence entre la qualité de cette expérience quand on cherche à obtenir quelque chose, quand on cherche à se débarrasser de quelque chose. Quand est-ce que ça va venir, quand est-ce que ça va finir ? Il y a une certaine tension dans cette expérience, et cette tension, c'est la tension du désir. Cette tension, cette deuxième noble vérité. Cette tension, cette promesse qui dit que si on trouve ce qu'on cherche ou si on arrive à se débarrasser de ce qu'on n'aime pas, et bien tout ira bien et on sera finalement heureux.

Ajahn Chah avait une jolie métaphore pour cette tranquillité. Il disait : « Chercher la tranquillité, c'est comme chercher une tortue à moustache » Pas de chance...Des tortues à moustache, je ne sais pas si ça existe, moi je n'en ai jamais vu, mais la tranquillité, de temps en temps elle passe dans le paysage. Mais cette métaphore, ce qu'elle nous dit ce n'est pas tellement l'objet en question autant que l'attitude qu'on a, d'avoir à tout prix l'envie de trouver ce truc-là. Et c'est un paradoxe parce que, comme je vous parlais l'autre jour de l'effort juste, le Bouddha, nous a donné quelques lignes directrices, quelques indices sur ce que c'est cet effort juste. Mais en attendant, l'effort juste c'est aucun effort.

Alors la tête elle ne sait pas quoi en faire de ce truc-là. J'essaie, j'essaie, j'essaie et maintenant on me dit qu'il ne faut pas essayer. Ça va me tomber dessus tout seul ? Pourquoi je fais une retraite ?

Donc on essaie, on cherche, et puis ce faisant, on observe ce qu'on fait. On observe comment ça marche cette histoire, et c'est là qu'on revient à ce que disait le Bouddha : « Utilisez l'ego pour lâcher prise de l'ego, utilisez le désir pour lâcher prise du désir », faire un effort pour arriver à aucun effort.

Ce n'est pas rare que dans le courant de ces retraites, il y ait une petite attente, un petit désir, un petit projet, qui mijote, depuis le jour où on a lu quelque part, on a entendu quelque part qu'il y avait une retraite, on s'inscrit, on se prépare, on y vient. On s'assied, et on se met à pousser un petit peu, à faire un effort. Puis on pousse, on pousse, on pousse. On essaie, tant bien que mal, d'une façon ou d'une autre, et la retraite, les jours de la retraite, passent, s'égrènent. Et puis, quand tout le monde arrive à la fin de la retraite, on voit venir le bout de la retraite. Et puis, on commence à se calmer un peu, parce qu'on se dit : « Ça touche au bout cette histoire ». Puis on se détend, et c'est souvent quand on se détend que tout d'un coup les choses se mettent en place.

Il faut être patient avec ses habitudes à l'intérieur, ce sont vraiment des anciennes habitudes qui viennent de loin, qui sont très rodées. Ces habitudes si elles ne peuvent pas nous avoir, si le désir ne peut pas nous tenter en face, il vient de côté. Il nous arrive de suivre et puis derrière, il nous tombe du haut, il nous tend un piège dans lequel on tombe, et ça vient un petit peu dans tous les sens.

On essaie un peu trop fort puis après on se rend compte de ce qu'on fait ; donc on se détend, on relâche, on se dit : « Tiens ça, ça marche, la prochaine fois j'essaierai ça ». Puis la prochaine fois on essaie, et puis on essaie, et puis on essaie.

Donc, il y a cette envie de trouver à tout prix cette relâche, trouver ce soulagement, trouver cet espace, ce silence. On a tellement l'habitude de se projeter vers l'objet de l'attention, que même l'espace vide devient l'objet de notre plaisir, et on se focalise sur l'objet et on

ne remarque plus le désir. Si vous pouvez prendre l'habitude, chaque fois que vous vous installez pour méditer, que ce soit ici ou à la maison, posez-vous, et avant de vous lancer, posez-vous la question : « Est-ce que je cherche quelque chose, ou est-ce que je peux juste me poser et puis observer ? ». Ça change beaucoup.

Et puis apprenez à prêter attention à ce désir, à remarquer comment l'attention se trouve automatiquement attirée par l'objet du désir. Même si cet objet est la Grande Vacuité, on ne remarque pas le désir. À force de pratique, à force de remarquer toutes ces choses par quoi on est attiré, qu'on tente de repousser, on commence par remarquer les objets du désir, et petit à petit on se rend compte que quel que soit l'objet du désir, il y a toujours ce désir qui est là. Et on se rend compte qu'il y a un attachement à ce désir. Et on commence à moins prêter attention au détail de ce qu'on désire, et puis prêter davantage attention au fait qu'il y a ce désir, qui fait constamment surface, et qui nous promet des choses. Et on y croit, et on s'attelle à ce désir et on part avec.

Donc apprendre à reconnaître le désir, apprendre à reconnaître comment dans notre pratique, qu'on ait commencé à méditer le mois dernier ou que ça fasse quarante ans, ou cinquante ans : est-ce que je pratique pour obtenir quelque chose, est ce que je cherche à atteindre quelque chose ? Ou est-ce que je cherche à me débarrasser de quelque chose, qui a peut-être été là toutes ces décennies ?

Je pense à cet exemple d'Ajahn Sumedho qui me disait, à quatre-vingts ans, qu'il était prêt à mourir, il n'avait pas peur de la mort, et puis deux, trois ans plus tard il me dit : « J'ai même lâcher prise de l'envie de mourir », donc on pourrait dire qu'il n'a plus peur de la vie. Plus peur de vieillir.

Parce qu'on ne sait pas ce qu'elle nous réserve, la vieillesse, comment elle va être pour nous. Est-ce qu'on va vivre bien, conscient, sans trop d'inconfort et de douleur et qu'on va s'éteindre un jour, dans notre sommeil, comme une lumière qui s'éteint ? Ou est-ce qu'on va perdre la boule, perdre la mémoire, perdre la capacité de réfléchir, de fonctionner ? La démence, Alzheimer, les reins qui

éclatent, le foie qui se dégrade, la vue qui baisse au point où on n'y voit plus clair, on a besoin d'aide pour se déplacer chez soi. On va se prendre un mur, quelqu'un nous dit : « Attention ! », on n'entend pas. On ne sait pas. Est-ce qu'on est prêt à recevoir ce qui vient ? Ça ne veut pas dire qu'on se le souhaite, évidemment. Ça veut dire que : est-ce qu'on est ouvert à ce que l'expression, ce soit comme ça ? Si c'est ça que la vie nous sert.

Donc, là encore, on peut se retrouver un petit peu dans un projet de vie qui se fait sans forcément qu'on y réfléchisse. Mais on se dit bien qu'on va devenir vieux, probablement, peut-être, avec espoir, et puis si je deviens vieux j'espère que ça se passe bien. Ce ne sont pas forcément des réflexions conscientes, mais dans l'arrière-plan des pensées, ces réflexions elles se font.

Et puis est-ce que ce type de réflexion, commence à nous mener dans un certain endroit, est-ce qu'on cherche à aller dans cette direction ? Est-ce que le désir, nous mène par le bout du nez, tout gentiment, mais il nous emmène dans cette direction ?

Donc d'être dans cette position d'observateur, ne consiste pas seulement à remarquer nécessairement les objets du désir mais, à aussi, juste remarquer le désir lui-même. Apprendre à reconnaître cette tension. Apprendre à apprécier la différence, au début grossière et puis après de plus en plus subtile, entre la tension et la tranquillité. Sans forcément chercher la tranquillité, mais la remarquer, remarquer cette différence.

On ne peut pas apprendre à lâcher prise sans étudier la prise, l'attachement. Il faut s'ouvrir à cet attachement, bien vouloir le vivre, le ressentir. Vivre, ressentir, reconnaître les désavantages de ces attachements. Et c'est en reconnaissant ces désavantages, qu'on déchant. Qu'on perd les illusions qu'on a sur la valeur de ce à quoi on s'attache. Puis on apprend à reconnaître cette tension, ce désir, cette promesse de satisfaction, de gratification. Puis on la suit, on regarde où ça mène. Petit à petit, à force de remarquer le processus, le chemin qui se répète sans cesse, quel que soit l'objet de ce désir, de cette promesse de gratification, de satisfaction, on remarque que

ce n'est jamais à la hauteur de la promesse. On commence à perdre l'intérêt à la suivre, à y croire à cette promesse, à suivre ce désir qui déçoit toujours un petit peu.

Donc c'est rassurant ça, d'un certain point de vue dans cette pratique, parce que ça veut dire que quand on vient là pendant dix jours, on n'a pas besoin de fournir d'énormes efforts, de s'acharner, de s'épuiser à essayer d'obtenir quelque chose, de découvrir quelque chose. On peut venir là avec comme but... rien du tout. Juste se poser là et puis de regarder ce qui se passe, pour apprendre à reconnaître ce qui se passe, pour apprendre en observant. Ça ne fait pas de mal que de garder en tête ce Koan d'Ajahn Sumedho : l'effort juste, c'est aucun effort.

Qu'est-ce que ça signifie ici et maintenant ? Qu'est-ce que ça signifie dans ma pratique, dans ce projet de pratique ? Qu'est-ce que ça signifie sur la voie, entre l'endroit où on se trouve, quel qu'il soit, et cette fameuse corniche et le sommet de la montagne ?

Il ne s'agit pas de se dire que tout va bien, il n'y a rien à faire. Et en même temps, l'effort juste, c'est aucun effort.

Et puis il y a cette conscience, qui est là, qu'on le veuille ou non. Il y a cette attention, qui est là. Cette conscience, elle observe, cette conscience elle écoute, elle ressent.

D'apprendre à lui faire confiance, d'apprendre à faire confiance que cette observation vigilante, ouverte, c'est tout ce qu'il nous faut pour apprendre, pour apprendre à reconnaître ces quatre nobles vérités, dans le moment présent, dans le courant de notre pratique, dans le courant de notre vie.

## **Méditation**

## Session du soir - Questions-réponses

*Question : Au cours du rite funéraire d'un laïc bouddhiste, quels sont les textes et les citations que la famille athée peut lire.*

*Réponse :* Je viens de lire une magnifique traduction du chant qu'on a fait déjà deux fois, dans cette retraite, le *mettā sutta*, une traduction qui a été faite par Jeanne Schut sur le site Dhammadelaforêt.org. Il y a le pali et puis il y a le français, et la traduction est vraiment de bonne qualité. Donc ça c'est quelque chose qu'on peut lire.

Et puis après il y a aussi ce petit verset : « *Aniccā vata saṅkhārā* », que les moines récitent. Juste quatre petites lignes qui signifient :

« Tout ce qui est de nature à apparaître, est de nature à disparaître et là où cela s'arrête se trouve la paix ».

C'est un très joli verset parce que cela nous rappelle la nature éphémère du corps mais ça ne nous laisse pas là juste avec le fait que ce corps, cette personne, cet être, ce membre de la famille, est décédé, ça nous rappelle aussi que là où les choses s'arrêtent se trouve la paix.

C'est un joli endroit où amener cette réflexion. Donc ce sont deux petits passages assez simples qui sont appropriés pour ce genre de circonstance.

Il y a aussi le *Pamsukula Gatha*. Il fait partie des *Paritta Sutta*.

*Question : Il m'arrive souvent, après les retraites, de difficilement parvenir à trouver du sens à mes loisirs : la danse, le chant, le cours de fitness, ou de poterie par exemple. La culpabilité apparaît ; coupable de me dire que ce ne sont que des distractions comme dans le septième précepte. Mais j'y prend tant de plaisir. Est-ce là le désir des sens ? Comment trouver la voie du milieu pour pratiquer le Dhamma dans cette vie quotidienne, sereinement ?*

*Réponse :* Je ne peux pas vous dire comment trouver cet équilibre à l'intérieur, il faut le trouver par soi-même.

L'enseignement et le *Dhamma* en général, à mesure qu'on reconnaît de plus en plus la nature des choses, cela nous paraît de plus en plus évident que ces choses-là sont des distractions. Mais c'est une voie qui est progressive.

Il y a un très bel enseignement dans un des livres, dans une collection de *sutta*, qui sont organisés par ordre numérique. Et ce sont pratiquement tous des occasions et dans le chapitre des « uns » le Bouddha dit : « Il y a une chose qui mène des êtres à l'Éveil, entre toute autre chose, c'est la présence d'esprit. »

Et puis il y a le chapitre des deux, « il y a deux choses qui... », il y a toutes sortes de listes, des paires, des trilogies, des quatre, des cinq. Et dans le chapitre des huit, il y a une rencontre avec un *asura* – un *asura* c'est une de ces créatures que les êtres ordinaires ne voient pas –, qui était une fois dans un règne divin, et puis le *kamma* s'est épuisé. Il y a une nouvelle volée de gens qui ont créé suffisamment de mérites pour prendre leur place dans ce petit palais au ciel, ce petit royaume, qui débarquent, et puis qui donnent un coup de pied aux précédents, il est temps de bouger, et les autres tombent dans l'océan.

Et il y a un de ces êtres de l'océan, qui est à moitié divin encore. Ils ont encore suffisamment de mérites pour vivre dans une espèce de palais au fond des océans. Il y a un de ces êtres qui vient à la rencontre du Bouddha et il lui dit ce que c'est merveilleux cette vie dans les océans, il y a toutes sortes de merveilles. Et il lui décrit les différents types de merveilles. Juste cette merveille, la nature de cet océan. Vous avez peut-être déjà lu cette comparaison qui est un peu tirée de ce contexte-là : « Tel que l'eau de l'océan a partout le goût du sel, le *Dhamma*, de quelque façon que vous le preniez, a le goût de la libération ». C'est tiré de cette petite histoire-là.

Et il y a une autre métaphore, parce que l'*asura* raconte ses huit exemples de beauté et d'étonnement de cette vie dans l'océan. Et le Bouddha lui dit : « De la même manière que dans l'océan tu trouves partout le goût du sel, dans le *Dhamma* tu trouves partout le goût de la Liberté ».

Et puis il y a une autre métaphore où *l'asura* dit au Bouddha : « L'océan descend en profondeur de façon progressive, nulle part on n'arrive au bord de la terre et puis tout d'un coup ça plonge jusqu' au fond de l'océan. » Le Bouddha dit : « De la même manière, la voie de la libération ne s'atteint pas d'un coup, c'est une voie progressive, petit à petit, on la développe cette voie. »

Donc, dans la question, quand vous retournez dans votre vie, et puis que vous vous demandez un peu à quoi bon toutes ces activités auxquelles on a du plaisir, et en particulier le contraste avec la situation de retraite, ça paraît plus évident que ce sont des distractions. Faites la même chose que vous faites ici, pendant la retraite. Vous regardez ça et vous vous dites, c'est comme ça, cette perception, elle est comme ça. Si vous ressentez une certaine dissonance, entre ce que vous avez cultivé ici et puis quand vous retournez à ces activités, acceptez-là cette dissonance, elle a peut-être quelque chose à vous enseigner.

En général, au cours de la pratique, si on laisse la pratique nous pétrir, en quelque sorte, nous transformer, elle va nécessairement transformer notre attitude vis-à-vis de la vie, vis à vis de la façon dont on interagit avec la vie.

Ça affecte nos amitiés. On se lie d'amitié avec des gens qu'on aime, avec qui on a du plaisir à passer du temps et puis à force de pratiquer le *Dhamma*, tout d'un coup, on les aime toujours autant mais on n'a plus forcément envie d'aller en boîte de nuit jusqu'à trois heures du matin. On essaie mais ...Ça m'est arrivé, j'ai un ami, qui m'est très cher, qui passait des nuits pas possibles les vendredis et les samedis soir. Je regrettais un peu de ne pas passer du temps avec lui parce que je l'aimais énormément mais je me suis dit : « Mais je ne peux pas ». J'étais un petit peu dans le doute, à me dire, où est-ce qu'elle va partir cette amitié. Parce que je me disais que je n'avais pas envie de le perdre cet ami, c'est quelqu'un de fantastique. Mais d'un autre côté je ne pouvais pas. Ce n'était pas possible. J'essayais. Mais je m'ennuyais comme un rat mort en discothèque, jusqu'à trois heures

du matin. Ça ne m'intéressait plus de boire, ça ne m'intéresse pas de danser, la techno je ne comprends pas ça. (Rires)

Je lui ai dit : « Désolé, on passe du temps ensemble pendant la journée, et quand tu veux aller en boîte tu vas avec quelqu'un d'autre. » Il faut accepter les choses et s'ouvrir au fait que ces choses-là, elles vont changer. Donner la permission à cette amitié, à ces activités, de peut-être être comme avant, de prendre un sens différent, peut-être de ne plus avoir de sens, et puis peut-être qu'il faut que ça s'arrête, et il y a quelque chose d'autre qui prend la place de ces activités.

Je me suis dit : « Je suis prêt à faire le deuil de cette amitié, parce que je ne peux pas faire autrement. La pratique du *Dhamma*, prend de plus en plus d'importance dans ma vie. Et puis j'espère que cette amitié va se transformer, mais je ne le sais pas. Est-ce que je suis prêt à lâcher prise ? » Parce que tant que je ne lâche pas prise et que je m'y accroche, que j'espère qu'elle va durer, je me fais de la peine à moi-même dans ce contexte-là, de ne pas autoriser cette relation amicale à faire sa vie. Peut-être qu'elle doit changer, peut-être qu'elle doit évoluer, peut-être qu'elle doit se terminer, doucement. Et puis le bonhomme en question... ben il a changé. Et on est toujours d'excellents amis, et puis, ça fait plaisir.

Être ouvert au fait que ça change. C'est tout ce que je peux vous recommander. C'est d'être ouvert un petit peu à ce sentiment de contradiction qu'il peut y avoir, et s'ouvrir au fait que ces choses-là peuvent changer, vont changer, et leur donner un peu d'espace pour que ça se fasse.

Faites confiance à la pratique, faites confiance au *Dhamma*. Faire confiance que les choses vont lâcher prise, dans votre relation à la vie, ça va ouvrir des portes à un changement et on ne sait pas comment il va se faire ce changement.

*Question : Durant la méditation, des sensations à la fois d'unité, de vacuité, d'unicité, d'immensité et pourtant seul au milieu de tous. Qu'en dire ?*

*Réponse* : Il y a une belle histoire à ce sujet-là.

Le vénérable Ananda était l'assistant, l'intendant du Bouddha. Ils ont passé à peu près vingt-cinq ans ensemble. Ils sont devenus tout naturellement, très très proches. Le Bouddha lui-même et Ananda étaient aussi très proches des deux disciples qu'on appelle ses deux disciples en chef, en quelque sorte, qui étaient Sariputta et Moggallana.

On se dit, dans notre imaginaire, que le Bouddha n'est attaché à rien, à personne. C'est ce qui caractérise un Bouddha. Et pourtant, quand Moggallana décède, et puis pas très longtemps après Sariputta décède aussi, le Bouddha a dit : « Le monde n'est plus pareil sans mes deux disciples en chef, j'ai l'impression que le monde est vide ». C'est étonnant que le Bouddha dise quelque chose comme ça. Ça veut dire que ça le touchait cette amitié.

Et puis après, un jour le Bouddha décède et Ananda a vraiment de la peine à faire le passage. Et il y a une histoire où Ananda parle de tous ces changements. Il dit qu'il avait une telle amitié avec Sariputta en particulier, que quand Sariputta est décédé, il s'est senti complètement vide. Et après le seul ami qui lui restait, qui avait autant d'importance, c'était le Bouddha lui-même. Et tout d'un coup le Bouddha décède, et il a vraiment l'impression de perdre son équilibre intérieur. Puis il continue sa pratique, et se rend compte que à présent son meilleur ami, c'est la respiration. Et cette respiration, elle va rester avec lui jusqu'à la fin de la vie.

Donc ce sentiment de solitude, quelque part, il est naturel. Tous les membres de notre famille, tous nos amis, tout le monde, est né et doit mourir un jour.

Dans la pratique, à mesure qu'on développe un peu cette compréhension de la nature des choses, on se rend compte que le seul refuge, la seule chose qui est là, qui est toujours là dans le moment présent, c'est cette conscience et cette conscience-là devient le Refuge. Et l'apprentissage, le lâcher-prise, se fait naturellement, à partir d'une vision du monde où on compte sur les choses, les gens

auxquels on est attaché, ce n'est pas forcément que des gens, ce sont des lieux, aussi.

Quand on entend les réfugiés de guerre, qui doivent quitter leur pays, certaines personnes s'adaptent facilement et puis d'autres, leur vie n'est jamais pareille, ça leur manque.

Tant qu'on a l'habitude de compter sur quelque chose d'impermanent pour se sentir à l'aise, tant que ces choses impermanentes sont les repères qui nous réconfortent, alors quand ils changent, on se sent démuni, on se sent seul. Ça c'est naturel. Ça ne peut pas être autrement.

Donc dans la pratique, dans cette question, ce sentiment d'unité, de vacuité, d'immensité, et puis finalement de solitude, il est naturel.

Il y a une différence entre être seul, et se sentir seul.

Je ne sais pas si vous utilisez ces termes de la même manière que moi. J'essaie de traduire du mieux que je peux de l'anglais, où l'on fait une distinction entre « solitude » et « loneliness » (isolement). La solitude, en français peut avoir les deux sens. Mais la différence entre être seul et se sentir seul, c'est : se sentir seul, c'est un petit peu se sentir soit abandonné, soit perdu, soit démuni des compagnons, des gens auxquels on a l'habitude d'être lié. Alors qu'être seul, c'est ce que vous vivez quand vous êtes là un moment, vous mangez, vous allez vous balader tout seul quelque part, vous ne vous sentez pas seul et pourtant vous êtes seul.

Être seul, ce n'est pas forcément une expérience qui est désagréable, alors que se sentir seul, c'est ce sentiment qui tient davantage d'une habitude, d'une dépendance sur la présence des autres, et puis tout d'un coup les autres ne sont plus là et on se sent seul.

Dans la pratique on va nécessairement les vivre les deux, ces choses-là. On est soixante, on se voit les uns les autres mais on ne se parle pas. Quand on est chacun là, à méditer les yeux fermés, on est seul dans cette foule de soixante personnes.

La capacité à être ici, présent, à connaître les conditions dans lesquelles on est présent, c'est à dire qu'on est conscient que toute chose vient et va, et les personnes autour de nous, incluses.

Mais finalement, comme Ananda parlait de cette respiration qui est devenue son amie, une fois que Sariputta et le Bouddha sont décédés, il n'a plus cherché à remplacer cette amitié avec une relation avec un autre moine qui allait aussi forcément mourir. Il s'est dit : « Il faut que je trouve ça à l'intérieur ». Et il a trouvé cette relation avec la respiration. Il décrit cette relation-là comme étant celle sur laquelle il compte, et avec laquelle il a probablement développé autant la tranquillité que la sagesse, à se rendre compte que cette respiration aussi va s'arrêter un jour.

Au bout du chemin, la seule chose qui reste, c'est cette conscience.

Faites-en votre amie, de cette conscience, au fil du chemin.

*Question : Quand on pratique le jeûne, est-ce que vous établissez une limite de durée. Et après le jeûne, il y a parfois une compensation. On se jette sur la nourriture avec acharnement.*

*Réponse :* Je n'ai pas tendance à déterminer une durée de jeûne. Parce que j'utilise le jeûne dans la vie au monastère, parfois la matinée, depuis le moment où on se lève, en particulier si c'est un monastère où il y a des réunions, des cérémonies le matin, on se réunit au temple, en Thaïlande c'est des fois trois heures et quart du matin, trois heures et demie. En occident ça a tendance à être cinq heures du matin. J'ai passé dix-huit ans en Thaïlande, et beaucoup de mes périodes de jeûne je les ai faites là-bas.

Si on jeûne, le matin, on n'a pas besoin de sortir, rencontrer, voir des gens avant la quête d'aumône, faire la quête d'aumône, préparer le repas, manger, nettoyer, puis retourner dans sa hutte vers dix-onze heures du matin.

Donc il y a une période de cinq-six heures où on est constamment en contact avec les gens, même avec retenue, et on est aussi en contact avec la nourriture, visuel, gustatif, tactile, on mange souvent

avec les doigts, olfactif, donc il y a une stimulation. Toute une période du matin où il y a beaucoup de stimulations par les sens.

Et puis, en jeûnant je me suis aperçu que personnellement le premier bénéfice que je ressentais c'était le jeûne social, de ne pas voir des gens, de ne pas rencontrer ceux qu'on aime bien, voir la tête de ceux qu'on n'aime pas. Ça nous stimule tout ça.

De manger, ça nous stimule les sens. Et puis après en période de digestion, quand on rentre dans sa hutte finalement on est un peu lourd, tout le sang est là dans l'intestin. Ce n'est pas possible de manger et de se sentir léger après manger quand on mange qu'un seul repas par jour. C'est difficile. Il y a toujours un petit peu une lourdeur.

Donc je me retrouvais à rester dans ma hutte depuis la veille vers dix-huit heures, j'y passais la soirée puis la nuit, le matin, le midi, l'après-midi, puis je ressortais à quinze heures, pour sortir balayer un peu, faire un petit peu de travail en commun, prendre le thé, puis je retournais à ma hutte. Et quand j'étais de retour à ma hutte, je me trouvais d'une sérénité, sans faire d'effort. Et cette sérénité, elle était simplement issue du fait je n'avais pas été agité par le système, à force de contacts sociaux, de discussion, de rencontrer des gens, et puis de manger. Toutes ces stimulations sensorielles étaient absentes ou réduites. Et du coup, quand je me retrouvais seul, je me retrouvais avec le résultat de cette réduction, une réduction de stimulations, une réduction d'activités, de souvenirs, de pensées.

Quand on parle moins, on a tendance à penser un petit peu moins. Ce n'est pas toujours évident, on ne s'en rend pas toujours compte, mais très souvent, quand on décide vraiment de ne pas parler, alors une certaine quantité de pensées nous passent par la tête, et on se dit : « Il faut que je te raconte un truc », puis ceci et puis cela, puis on répond et après on y repense. Quand on ne parle pas, il y a des choses qui nous passent par la tête, mais vu qu'on ne va pas les dire, à quoi bon les penser. Puis si on n'en parle pas, c'est plus facile de ne pas y penser après, vu qu'on n'a pas nourri cette pensée avec l'énergie supplémentaire qu'il faut pour la mettre en parole.

Le jeûne, j'y allais toujours quand j'en avais besoin, quand je sentais qu'un petit peu de calme me ferait du bien, et puis quand la vie du monastère, la routine du monastère le permettait, c'était en particulier pendant les périodes de retraite des pluies.

J'essaie un jour, puis si ça va je fais deux jours, et puis si ça ne va pas je reviens manger, un jour, parfois deux, trois, quatre, cinq et puis j'y retourne. Et je me suis retrouvé comme ça parfois à jeûner un jour, des fois à jeûner huit jours, neuf jours. Je n'étais pas en train de me mettre un défi, et de fonctionner à partir d'un sentiment de : « Je vais y arriver, et puis je vais augmenter le score. J'ai fait cinq jours, la prochaine fois je fais six jours ». Ça c'est de nouveau une histoire d'ego. C'était plus pour la façon dont le jeûne soutenait la pratique, et me dévoilait des schémas de fonctionnement, de s'exposer aux gens, de parler aux gens, de regarder les gens, et puis après comment cette période de contact sociaux, comment je les gère. Et puis je me suis dit : « Je ne peux pas jeûner tout le temps, donc est-ce que je peux interagir pendant cette période matinale d'une façon différente, pour que quand je rentre à ma hutte il n'y ait pas autant d'agitation. »

Donc c'était plus une situation dans laquelle je me mettais parce qu'elle était bénéfique à un certain degré, et ça me révélait certaines choses sur comment j'approche ces périodes de contacts sociaux, et comment il est ce rapport à la nourriture.

Et après dans ce rapport à la nourriture, c'est parfois un peu difficile d'apprécier vraiment ce qui se passe. Parce que ce corps il a besoin de nourriture, il a besoin de manger pour vivre. Les sensations de faim, de fringale, qu'on peut avoir, comment on sait si c'est juste le corps qui nous dit qu'il a besoin de quelque chose ou si c'est au niveau de l'esprit qu'on se fait des rêves de types de nourriture qu'on aime.

C'est seulement en essayant, en jeûnant, en mangeant, en regardant ce rapport à la nourriture, et plus je jeûnais et plus je me rendais compte que les périodes après le jeûne n'étaient pas toutes pareilles. En général il y a un certain engouement pour recommencer à manger, et c'est normal, on ne lui a rien donné à ce corps pendant

quelques jours. Plus le temps passe, et plus il demande. Ce serait un petit peu bizarre que je jeûne cinq jours, et qu'en sortant du jeûne je me dise : « Je mange une demi-carotte et puis ça va ». On met la carotte dans la bouche, on commence à mâcher, la salive commence à couler, et on a envie d'une deuxième moitié, et puis une deuxième carotte. L'appétit vient en mangeant. Des fois c'est juste le corps qui demande.

Si on a envie d'explorer un petit peu notre relation à la nourriture, plus le coté mental, il faut plus aller explorer du coté de nos envies, nos préférences. Et dans le monastère on peut jouer à ça parce qu'il y a d'habitude une variété de plats qui est assez impressionnante. Donc on peut manger un jour juste un type de riz, parce qu'il y des fois du riz gluant, du riz blanc, et du riz brun, et parfois même du riz rouge. Et si on aime le riz on prend un peu de tout. Et puis un jour on peut se dire : « Et si je prends juste un type de riz et puis un type de légumes » Qu'est ce qui se passe quand je prends suffisamment à manger mais la variété, deux, trois plats ça suffit, deux trois types de nourriture suffisent.

Et qu'est-ce qui se passe quand il y a trente-huit plats, entre les salades, les différents types de riz, les viandes, les légumes, les fruits, les desserts, et puis qu'on prend un petit peu de tout ce qui a l'air alléchant et qu'on met ça dans notre assiette, dans notre bol, et puis après on retourne s'asseoir, et on mange, on regarde ce truc-là, et c'est... On n'y retrouve plus rien.

Les jours où il y a plus de nourriture au monastère, c'est d'habitude la célébration de Katina, après la saison des pluies. Il y a tellement des gens qui viennent au monastère que dans certains monastères, ce sont des tables et des tables de nourriture. Dans la chapelle ici on pourrait mettre quatre rangées de tables, elles seraient pleines de nourriture. Et selon notre tradition, tous les plats on les reçoit individuellement dans la main, on va les placer quelque part. On est quinze à faire ça, et ça submerge un petit peu toute cette nourriture, on voit tout ça défiler pendant vingt minutes, une demi-heure, on prépare tout et puis quand c'est finalement l'heure de venir

prendre à manger, on n'a plus faim. On met un peu n'importe quoi dans ce bol, on mange, et c'est vraiment plus une opération de : on met de l'essence dans le moteur. On ne s'occupe pas trop du goût, du plaisir, tout ça. C'est vraiment plus une fonction du corps dont on s'occupe.

D'apprendre un petit peu, pendant une période où on mange des choses saines, mais pas des plats qu'on aime. Puis on regarde un peu comment ça réagit.

Et c'est là qu'on vient explorer notre rapport à la nourriture, on sait que le corps, on est en train de lui donner ce dont il a besoin, il n'y a pas de souci à se faire de ce côté-là. On est plus en train d'explorer notre rapport à la nourriture en termes de confort, de bonheur, de plaisir, et puis de venir un peu jouer avec ça, tester le système, voir jusqu'où on peut pousser.

C'est donc à chacun d'explorer comme il le peut. Certaines personnes n'y vont pas trop. Elles font toutes sortes de choses dans leur pratique, des choses pas possibles, mais : « Tu ne touches pas à ma nourriture ».

Il faut donc un peu aller découvrir ça par soi-même.

*Question : La Voie du Dhamma est simple. Est-ce que c'est le chemin singulier qui se révèle complexe ? Simple et complexe est une dualité. Que peut être la Voie du Milieu ?*

*Réponse :* Ce que l'on appelle simple et complexe, ce sont des choses qui sont issues de la pensée. La pensée, elle a cette capacité à différencier, à catégoriser les choses, à les comparer : c'est mieux, c'est moins bien, c'est plus grand, plus petit, noir et blanc, lumineux et sombre, bon et mauvais. Tout cela ce sont des choses qui viennent de la pensée. Et la pensée a vraiment cette fonction de dualité.

La voie du milieu, c'est assez intéressant à se poser la question, parce qu'au début, quand on dit la voie du milieu, par exemple on parle de la nourriture. Qu'est-ce que c'est la voie du milieu par rapport à la nourriture : un petit peu mais pas trop. Notre rapport au plaisir,

c'est quoi ? Un petit peu, mais pas trop, mais quand même... plus... (rires). Mais par contre la souffrance : un petit peu, mais pas trop, mais côté moins, ce serait mieux... (rires)

Donc si on commence à se poser cette question « qu'est-ce que c'est la voie du milieu sur une espèce de mesure linéaire : on a une règle de trente cm, et le milieu c'est quinze cm...ça paraît logique, mais c'est de nouveau la pensée qui s'en mêle. Ça paraît raisonnable, mais c'est la raison qui s'en mêle.

Alors que la voie du milieu dont parle le Bouddha, c'est entre ces deux extrêmes, se laisser aller aux choses, les suivre, et puis l'inverse c'est de refuser, de ne pas vouloir.

On se retrouve avec ces deux types de désir, le deuxième et troisième types de désirs dans la deuxième noble vérité. Avoir envie de vivre, de ressentir, donc quelque chose monte et d'habitude on le suit parce que c'est agréable, parce qu'il y a quelque chose là-dedans qui nous plaît, on y trouve son compte. Ou alors c'est l'inverse : « Non, non ! Ça je ne veux pas, comment est-ce que j'évite ça, comment est-ce que je m'en débarrasse ».

Et la voie du milieu, c'est de ni suivre, ni résister. Qu'est-ce qui reste ? D'être présent et ouvert. Le Bouddha nous y guide à travers son enseignement des quatre nobles vérités, mais ce n'est pas du tout la même chose que : « un petit peu mais pas trop » (rires)

*Question : Comment appréhender la peur du silence, du calme, du vide ?*

*Réponse :* Je crois qu'hier ou avant-hier il y avait aussi une question à ce sujet-là, comment pratiquer face à la peur.

La Peur, dans une certaine mesure, c'est une fonction naturelle, de ce système, de ce corps. Cela fait partie un petit peu des instincts de survie.

Chaque fois qu'Ajahn Sumedho se met à parler de la peur, il raconte toujours cette anecdote de quand il était jeune Abbé, je crois qu'il avait huit ou neuf *vassa*, il venait de commencer le monastère à

Wat Pah Nanachat. Au début il était extrêmement idéaliste, il se disait : « Je veux créer un monastère comme Wat Pah Pong, mais pas le Wat Pah Pong d'aujourd'hui, le Wat Pah Pong des premiers jours, des débuts, où toutes les huttes étaient en bambous, on était tous des ascètes, on était tous dans la frugalité, le contentement ». Et puis huit ans plus tard quand il quitte Wat Pah Pong pour commencer Wat Pah Nanachat, les premières *kouti* en bois, il y avait même un ou deux *Kouti* en ciment, en briques, il se disait, c'est la fin des haricots, il y a tout qui part à vau-l'eau.

Il a insisté au début à construire que des *Kouti* en bambous, avec des toits de feuilles de palme, et puis il s'est rendu compte que c'était un boulot pas possible, ça ne tient pas deux ans ces huttes, puis il faut les remplacer, et les villageois qui viennent soutenir les moines, finalement, ça leur coûtait plus d'efforts et de travail de construire des huttes simples, que des huttes en bois avec des toits en tôle ondulée. Il s'est rendu compte que s'attacher à ses idéaux, ce n'était pas la bonne façon d'opérer.

Une fois qu'il leur a permis de faire ça, ils lui ont rapidement construit une hutte en bois, sur pilotis, comme ça, ça évite de se retrouver les pieds dans l'eau pendant la saison des pluies, et en-dessous de sa hutte ils lui ont construit des WC. Il n'y avait aucune autre hutte qui avait des WC attachés, les autres ils devaient tous faire des dizaines de mètres dans la forêt, pour utiliser des toilettes communes, et lui il avait cette hutte, il n'avait qu'à descendre les escaliers, les WC étaient en bas.

Un jour il descend, il ouvre la porte, il rentre dans les WC et se retrouve face à un cobra. Le cobra se lève comme ça. Comment il s'est retrouvé là, je ne sais pas...Et il s'est retrouvé, Ajahn Sumedho, au fond des WC, le cobra, à la sortie (gestes pour illustrer), (rires). Il ne sait pas comment il a fait. Il a volé (rires), il a fait un bond, quelque chose de pas possible, il n'a pas eu le temps de réfléchir, il a fait un bond, il est passé par-dessus ce cobra, et il est sorti. Et puis il a attendu que le cobra sorte des WC aussi, et il est retourné dedans, et une fois qu'il est retourné dedans, le loquet à l'extérieur de la porte

s'est fermé, il était enfermé dans les WC. Il a dû attendre quelques heures que quelqu'un se demande où il était allé, et vienne lui ouvrir la porte.

Il raconte cette histoire pour illustrer que cette peur c'est une fonction naturelle. Il ne s'est pas arrêté pour se dire : tiens, le cobra, est-ce qu'on peut être copains, non, il a fait un bond pas possible. Avant que la pensée s'en mêle.

Cette histoire est vraiment là pour illustrer que la peur, c'est naturel, quelle que soit la situation dans laquelle on puisse ressentir de la peur. Ce n'est pas agréable, la peur. Dans ce genre de contexte, ça arrive tellement rapidement que l'événement il est déjà passé, on n'a pas le temps de s'apercevoir. On peut revisiter, se dire : bien, dis-donc, je ne savais pas que j'avais ces réflexes pareils. Mais la peur, elle passe, l'adrénaline qui circule dans le corps un moment, et puis c'est du passé. Parfois il y a des situations qui donnent naissance à cette peur. Quand les conditions sont présentes pour que la peur apparaisse, la peur apparaît, elle fait son boulot.

Après on se met à y réfléchir, et c'est là que ça se complique. On se dit : « Mais pourquoi j'ai peur, est-ce que vraiment c'est dangereux ce truc-là ? » ou « je ne devrais pas avoir peur ». Puis on commence à se compliquer la vie.

Dans la méditation, on arrive à se familiariser avec un objet de méditation, on apprend un peu à lâcher prise de tout ce qui nous agite. Les choses, elles, commencent à se calmer un peu, puis arrive un moment où on commence à remarquer le silence, l'espace.

Quand on ne pratique pas, notre mode de fonctionnement habituel est toujours dans le rapport aux choses auxquelles on s'accroche, et puis même si elles nous échappent, qu'elles nous filent entre les doigts, on va constamment attraper autre chose. Quelque part, on prend refuge dans le monde. On prend refuge dans les choses éphémères. Pas intentionnellement, mais c'est ce qui nous rassure. Il y a toujours quelque chose. Quand il n'y a pas quelque chose, alors on ne connaît pas. On n'est jamais allé regarder. Donc la première

fois que ça nous arrive, ce n'est pas familier, c'est naturel que vous vous dites : oh la la !

Et puis l'espace, ce n'est pas de l'espace, c'est du vide. Donc on a peur de ce vide. On peut avoir peur du silence. Quand on médite sur la respiration, quand on est vraiment à l'aise et tranquille, la respiration devient de plus en plus légère, de plus en plus fine. Et tout d'un coup on a peur, si on s'arrête de respirer, qu'est-ce qui va se passer ? Quelque part on le sent bien que c'est une progression naturelle, la pratique elle y mène et pourtant on n'arrive pas à y aller, on a peur.

Elle est naturelle, cette peur. Il ne faut pas chercher à s'en débarrasser, ou à la transcender ou à en faire quelque chose. Elle nous révèle quelque chose cette peur. Et dans ce cas-là, elle nous révèle la familiarité qu'on a aux choses, et quand ces choses cessent et disparaissent, tout d'un coup ce n'est plus un terrain familier, c'est l'inconnu. Que ce soit le vide, le silence, la respiration qui s'amenuise, qui disparaît, on n'a pas l'habitude. On fait confiance aux bruits, on fait confiance aux choses dans l'espace, on se sent en sécurité, et ça c'est instinctif, c'est naturel, c'est comme ça qu'on est conditionné dans le monde.

Il y a cette dame qui souffrait d'un certain degré d'autisme, qui s'était rendu compte qu'elle se sentait vraiment en sécurité quand elle allait se mettre dans le coin d'une pièce, et qu'elle se blottissait contre les murs. Il y avait un mur sur lequel elle s'appuyait d'un côté, et un mur de l'autre, et là, elle se sentait en sécurité. Elle s'est rendu compte que c'était ce contact qui la sécurisait. Et je ne sais pas comment elle a fait pour finir avec les abattoirs. Mais quelque part ces expériences là ça l'a mené aux abattoirs. Elle s'est rendu compte que les animaux, comme les vaches, ce sont des animaux qui vivent en groupe et qui trouvent une sécurité dans le groupe. Quand on regarde dans la campagne, il y a quelque chose qui effraie les vaches. À Amarati, on trouve des cerfs dans la nature, et quand ils se retrouvent au milieu d'un champ, sans arbre, sans protection autour d'eux, et qu'ils ne sont

pas sûrs, ils se blottissent les uns contre les autres. Et ça, c'est un truc instinctif, ce contact, il est sécurisant.

Cette dame a fini par écrire un bouquin là-dessus et convaincre les propriétaires d'abattoirs, qui ont un petit peu de compassion dans le cœur, de créer un système qui fait que quand le bétail il se rend là, où ils les abattent, le bétail sent bien qu'il va se faire égorger, qu'il va être tué. Instinctivement, il commence à paniquer. Ils ont réalisé que quand ils rétrécissent ces passages par lesquels ils dirigent le bétail vers ces stations d'abattage, s'ils rétrécissent ça et si le bétail sent ces contacts sur les côtés, ça le pacifie. Donc c'est vraiment naturel. C'est naturel de s'attacher à quelque chose, de prendre refuge dans quelque chose parce que, rien, on ne sait pas ce que c'est, on ne sait pas comment être en rapport à rien du tout. Ça fait peur, rien, le vide, le silence. Quand la respiration s'arrête, on meurt ! Vu qu'on n'a jamais fait l'expérience de ce truc là, ça fait peur.

Donc, laissez là se faire cette peur. La peur, c'est un tigre de papier. C'est une sensation. En dehors de ce réflexe de la peur où on doit sauter par-dessus un cobra, ces peurs-là qui viennent sont naturelles. Ne vous dites pas qu'il y a quelque chose qui ne joue pas, que vous faites quelque chose de faux, que vous avez fait une erreur dans la pratique. Cette peur, elle est naturelle, et elle nous amène à une situation où on peut commencer à regarder les choses auxquelles on s'accroche, qui nous rassurent. Et leur nature est de gentiment cesser.

D'apprendre à reconnaître ce processus, d'y aller fréquemment, et puis, de prendre confiance dans la présence, dans cette capacité à connaître ces choses qui nous sont familières, qui nous rassurent.

Donc quand on est dans la pratique, en l'occurrence la question concerne la pratique, quand on pratique et qu'on a cette sensation de vide, de silence ou de la respiration qui s'arrête, ne forcez pas. On n'arrive pas à forcer la peur, quand elle est instinctive comme ça, elle ne se surmonte pas à force de volonté. Observez, et n'hésitez pas à prendre un pas de recul et à recommencer. Et répétez cette approche, autant de fois qu'il le faut pour commencer à comprendre ce qui se

passe pour apprendre à distinguer la relation à ces choses auxquelles on est habituées, qui nous rassurent, et qui disparaissent.

Apprendre à faire confiance à la connaissance avec cette position d'observateur : Cette position d'observateur, cette présence, elle ne nous lâche pas, on ne peut pas s'en débarrasser, on peut la remarquer ou pas, mais elle est toujours là, et d'apprendre à lui faire confiance, lui faire confiance parce qu'elle, elle ne disparaît pas, comparée à ces choses qui disparaissent, les sons, les objets, la respiration.

On est en train de changer, la conscience ce n'est pas un objet, mais on est en train de changer ce en quoi on prend refuge. A la place de prendre refuge dans des conditions, qui apparaissent et qui disparaissent et puis qui nous laissent dans le vide, elles nous laissent dans le vide par rapport aux objets. On perçoit l'absence d'objets comme du vide.

Alors que quand on revient à cette qualité de présence qu'on peut reconnaître, on apprend à lui faire confiance quand elle est toujours là. Et chaque fois qu'on lui tend la main, elle nous prend la main. On apprend à la reconnaître. Et naturellement, cette confiance, ce sentiment de présence se développe et grandit.

Ajahn Sumedho est constamment en train de nous dire : « Faites confiance à cette conscience. Trust awareness »

C'est intéressant à deux titres : au titre de la conscience et à celui de la confiance. Dans ce processus, on apprend à reconnaître la conscience, cette présence qui est toujours là, et après on apprend à lui faire confiance, à cette conscience, à cette présence qui nous donne ce refuge.

Et à partir de cette position-là, les choses peuvent commencer à s'étioler puis à disparaître. La peur peut encore faire surface, mais à partir de ce moment-là, vu qu'on a un refuge, et que notre point d'observation c'est cette présence, cette confiance, qu'on apprend à connaître à force de répéter l'approche au silence, au vide, à la respiration qui disparaît. On est capable de laisser les choses s'arrêter, laisser les choses disparaître, parce qu'on est à son aise avec ça, parce qu'on a un refuge, dans cette présence.

*Question : À partir de quel âge peut-on parler du Dhamma à un enfant ? Connaissez-vous un ou des livres pour initier les enfants, et faut-il proposer ou attendre qu'il y ait une demande ?*

*Réponse :* Je ne sais pas s'il y a une réponse toute faite à cette question. J'ai grandi avec des livres. Ils étaient en anglais mais je suis sûr qu'il existe des livres en français, des livres illustrés sur la vie du Bouddha, des BD, avec ces sages qui viennent lui rendre visite et qui disent que ce sera soit un grand roi soit un grand sage, et son enfance au palais, les histoires avec Devadatta qui essaie d'abattre un cygne avec son arc et ses flèches, et le Bouddha qui va le sauver, le cygne, ça parle aux enfants, ça. Et avec des illustrations, c'est attirant, comme n'importe quelle histoire.

J'ai grandi avec ça, puis je me souviens que ça m'enchantait de pouvoir lire ces histoires. Et aussi, les représentations symboliques qu'on a, comme le Bouddha sur l'autel, ou une photo d'Ajahn Chah, on peut mettre ça à la maison, les enfants sont curieux, ils vont dire : « Maman, Papa, c'est quoi ça, pourquoi il est assis comme ça, pourquoi il porte ces trucs bizarres. »

Il y a quelqu'un qui m'a écrit ça : « Vous avez parlé de la bande de tissu sur l'épaule, qu'est-ce que c'est ? » En l'occurrence, c'est la même chose que cette robe-là, même taille, double couche. Ici en occident il fait suffisamment froid pour qu'on porte des vêtements à l'occidental pour se tenir au chaud, mais quand on est en Thaïlande, on peut utiliser ça pour doubler les couches pour se protéger du froid qui n'est jamais bien féroce. C'est juste une robe, et on la porte comme ça parce que, culturellement, traditionnellement, ça se fait comme ça.

Donc les enfants sont curieux, qu'est-ce que c'est, qu'est-ce que ça veut dire et puis un enfant qui voit une image d'Ajahn Chah, des images, une photo d'Ajahn Chah quand il visite les Etats-Unis, et qu'il est tout sourire, et qu'il rigole ! Ça nous parle, même à l'enfant en nous, en tant qu'adulte, alors les enfants, ils voient une image comme ça et ils se disent : « Il a l'air sympa celui-ci ». Donc on peut

laisser traîner ces choses-là. Les enfants ça leur parle, ils s'interrogent et ils vont venir, inévitablement, poser des questions. Et si vous méditez un peu régulièrement, ils viennent vous chercher, ils viennent vous déranger, mais tu fais quoi ? Puis après vous leur dites : « Non, là, avant ou après, mais pendant, tu me laisses tranquille ». Les enfants ils ont de la peine avec ça. Donc vous apprenez à les inclure là-dedans, vous leur expliquez un petit peu ce que vous faites, qu'ils puissent comprendre, dans un langage à eux.

Donc, il y a une façon d'inclure les enfants et il y aura facilement une demande à ce niveau-là. Après quand ils sont ados, ça peut changer. En Thaïlande, j'ai régulièrement vu, parce que je suis resté suffisamment longtemps, je rencontrais des gens qui avaient des enfants en bas-âge, et chaque fois qu'ils venaient au monastère, pratiquement tous les jours, ils venaient avec ces enfants, et ils apprenaient aux enfants à faire les offrandes aux moines, ils demandaient aux moines de faire une bénédiction, quand il y avait des activités, qu'il fallait nettoyer, ils font comme à la maison pour apprendre aux enfants à faire le ménage, on fait ensemble, donc toutes ces activités au monastère. Et puis tout d'un coup ils deviennent ados, ils vont à l'école, ils vont au collège, au lycée, ils se retrouvent avec des copains, et puis tout d'un coup, les enfants, ils rentrent à la maison un jour et ils disent : « Maman, je suis athée, je ne veux plus aller au monastère ». (Rires)

Il faut laisser faire.

C'est là que la question se pose, en parler, ou demander, ou attendre qu'ils demandent, il faut être sensible à ça, parce que les enfants on peut facilement les gaver. Et les ados, ils sont un petit peu en réactivité, pas tous mais c'est quand même assez commun. Si les parents ils disent blanc, les enfants ils disent noir. Les parents disent tu vas à droite, ils vont à gauche. C'est aussi une période où il faut aussi les laisser trouver par eux-mêmes, faire confiance que ce que vous avez partagé, ce n'est pas perdu, ça reste là quelque part, ce sont des graines que vous pouvez planter, et après quand ces graines vont prendre, quand est-ce quelle vont trouver un terrain propice à germer

puis à donner un arbre qui va porter des fruits, ça ne nous regarde pas, ça appartient à la graine et au terrain sur laquelle vous avez planté la graine.

*Question : Quelqu'un demande, qu'est-ce qui est arrivé après que la fameuse image ait changé du sépia au rose ?*

*Réponse :* Ça se réfère à cette histoire où j'étais un peu bloqué dans la pratique de la bienveillance. Ce qui m'a frappé, c'est que quand ce visage a changé, déjà j'étais surpris du changement, je ne savais pas quand ça arriverait, et puis au bout de quatre ans, on n'attend plus forcément que ça change, on ne sait pas quand ça va changer, donc mon attitude c'était juste : je me balade avec ça.

Quand ça a changé, il y avait de la surprise, et puis la surprise elle a vraiment pris de l'ampleur. Quand je me suis rendu compte qu'avec ce changement, il n'y avait plus de ressentiment, il n'y avait plus de rancune du tout, et je me suis dit : « Mais du coup il y a quoi ? » Et ce qui m'a sauté à la figure, c'était le pardon et l'amour, l'acceptation. Et c'était vraiment de l'émotion pure.

Parce que quand on a du ressentiment, quand on est en colère, quand on a de la rancune, il y a toujours une histoire, il y a toujours une justification. Le scénario c'est toujours : ces gens-là ils nous ont traité comme ceci et ils n'auraient pas dû, ils auraient dû faire autrement. Il y a toujours une histoire, une justification.

Et puis, quand il y a du pardon, tout cela ça n'a plus aucune importance. Ça m'a vraiment surpris. Donc c'était vraiment, ça illustre bien comment l'attachement à ce ressentiment, et cet attachement il prenait la forme de, j'avais refoulé tout cela, j'avais mis tout cela de côté, je ne voulais pas en être conscient, je ne m'en étais pas rendu compte mais apparemment c'est ce que j'avais fait, et c'était de l'attachement, alors je le prends et je le mets de côté, puis je le tiens de côté, là où je ne le vois pas.

Puis tout d'un coup il commence à revenir et puis quand on lâche prise et qu'on laisse venir, exister, changer, et passer, alors l'amour

est naturel. L'acceptation est naturelle, l'ouverture du cœur est naturelle. En fait c'était de s'accrocher à cela qui nous empêchait d'être au contact de l'amour, de l'acceptation, du pardon.

Je vous l'ai dit au début de la retraite quand je parlais de ça. Le pardon, ce n'est pas tant quelque chose qu'on va chercher et qu'on va faire autant que ce qui se passe naturellement quand on reconnaît la colère et qu'on accepte de lâcher-prise de la colère. Et quand la colère elle passe, on n'a pas besoin d'aller chercher le pardon, il est déjà fait.

Un cœur est ouvert, il ne juge pas. Elle était vraiment intéressante cette expérience-là

*Question : Je me sens pleinement heureuse pendant cette retraite. C'est en partie grâce à vos enseignements qui me touchent au cœur, mais aussi à la présence de mes amis du Sangha.*

*Je sens donc un artifice dans ce bonheur. Dois-je partir en retraite seule, à présent, pour apprendre à être heureuse sans mes deux béquilles, vous et mes amis ?*

*Réponse : Moi je vous proposerais, plutôt que de regarder ça comme un artifice ou des béquilles, de regarder ça d'un point de vue des causes et des conditions. Dans ces conditions-ci, voilà ce qu'on ressent, voilà les émotions, les sentiments qu'il y a.*

Parce que de se dire que quelque part, c'est un artifice, et puis c'est des béquilles, et peut-être que pour me développer qu'il faut que je lâche prise de ça, et que j'aille faire des retraites seule, on peut faire ça, vous pouvez essayer, mais il y a un grand bénéfice à être avec les *kalyāṇamitta*, comme on dit, les amis dans le *Dhamma*, dans la pratique. Ce n'est pas parce que on se sent soutenue, et qu'on se sent bien, qu'il faut tout jeter par la fenêtre. Ce sont des conditions, ce sont des choses éphémères.

Mais la pratique est suffisamment difficile comme ça, ce n'est pas la peine de se priver de ces soutiens, ils nous nourrissent. Et puis à mesure qu'on apprécie la présence d'un enseignant, d'un maître, de nos compagnons de pratique, on peut l'observer, cette appréciation,

on peut l'apprécier, ce bien-être. Et puis apprendre à le regarder, le reconnaître pour ce qu'il est : il est impermanent, il est éphémère, mais il est bénéfique aussi.

Quand on réfléchit comme ça, on se fait un petit peu avoir par le coté, l'aspect, l'apparence logique du raisonnement.

À ce titre là on peut aussi se dire : « J'aime mes enfants, donc est-ce qu'il faut que je m'en débarrasse ? Est ce qu'il faut que je les abandonne (rires) ». Là ça paraît complètement ridicule.

Ce n'est pas tellement différent. On trouve un maître qui nous inspire, qui nous enseigne, qui nous aide à y voir clair, on se sent moins malheureux, plus heureux, on se retrouve avec une communauté de gens avec qui on s'entend bien, avec qui on pratique bien, oh il faut vite que je m'en débarrasse de cette histoire-là (rires).

Donc d'un point de vue logique, ça paraît avoir un sens. Et puis si vous avez envie d'aller explorer ça, allez vous trouver une grotte et allez travailler tout seul. Ce n'est pas forcément mauvais non plus, vous allez apprendre d'autres choses dans ces circonstances.

Mais, il y a un échange entre Ananda et le Bouddha.

Il ne se pose pas tout à fait la même question, mais il se retrouve dans la même situation. Un jour il dit au Bouddha, ils sont dans un verger, ils ont quêté l'aumône, ils ont fini de manger, ils sont en train de se balader un petit peu, puis Ananda dit : « C'est quand même fou, non, cette amitié, cette solidarité dans la pratique, d'avoir des bons amis, c'est au moins la moitié de la vie spirituelle. »

Et le Bouddha lui dit : « Non, Ananda, l'amitié dans la vie spirituelle, c'est toute la vie spirituelle. »

C'est joli ça...

Je vous laisse avec ça pour ce soir

## Dixième jour

### Session du matin

#### Puja

Je voudrais juste vous lire cette traduction de Jeanne Schutt du *mettā sutta*.

#### **Karaniya Mettā Sutta - Hymne de l'amour universel**

Voici comment devrait se comporter  
Celui qui a développé des qualités de bonté  
Et qui connaît la voie de la paix :  
Qu'il soit appliqué, honnête et droit, direct et doux dans ses  
paroles.

Humble et sans prétention,  
Satisfait et aisément contenté.  
Qu'il ne se laisse pas submerger par les obligations  
Et demeure frugal.

Qu'il soit paisible, maître de ses sens, naturellement discret, sans  
exigences.

Et qu'il ne fasse rien que les sages, plus tard, pourraient  
désapprouver.

Qu'il médite ainsi : « Prenant moi-même refuge dans le bonheur  
et dans la paix,

Je souhaite que tous les êtres soient heureux et en paix.

Que tous les êtres vivants, quels qu'ils soient –  
Les faibles comme les forts, tous sans exception,  
Les grands et les puissants,

Les moyens et les petits,

Visibles et invisibles,

Proches et lointains,

Nés et à naître –

Que tous les êtres soient heureux et en paix !

Que nul ne trompe autrui,

Ni ne méprise aucun être, quel qu'il soit.

Que nul, par colère ou aversion,

Ne souhaite de mal à autrui.

Comme une mère,

Au péril de sa vie,

Protège son enfant,

Son unique enfant,

Ainsi doit-on ouvrir son cœur à l'infini à tous les êtres vivants,

Rayonner la bienveillance envers le monde entier :

Ouvrir son cœur dans toutes les directions –

En haut, en bas et tout autour, sans limites –

Libre de toute haine et de toute aversion.

Que l'on soit assis, debout, en marche ou couché,

Tant que l'on est éveillé, on doit toujours être fidèle à ce souhait.

C'est ce que l'on appelle

« Demeurer dans un état divin, ici et maintenant ».

Sans se laisser piéger par des croyances erronées

Celui qui a le cœur pur, qui voit la vérité ultime des choses

Et qui s'est libéré de tous les désirs sensoriels,

Ne reprendra plus jamais naissance dans ce monde.

## Enseignement

Je vous invitais hier à prêter un peu attention, à ce que c'est, cette sensation, ce sentiment de cette retraite qui touche à sa fin. Avec notre habitude de s'intéresser aux détails du monde, aux détails de nos expériences, on a tendance à remarquer les choses qui apparaissent, on a tendance à s'intéresser à elles pendant qu'elles changent. On a moins tendance à remarquer quand elles se terminent.

Quand les choses apparaissent, c'est stimulant, ça attire l'attention. Puis, quand on sent qu'elles se terminent, on va chercher la stimulation suivante, on passe déjà à autre chose. On remarque en mangeant que l'on a quelque chose sur la cuillère, sur la fourchette, on met ça dans la bouche et pendant que l'on mâche, on prépare la suivante.

Avec cette retraite qui se termine, vous avez pu voir hier ce que ça donne et aujourd'hui, restez présent. Cette tentation d'aller s'intéresser à la stimulation suivante, s'intéresser à aller bavarder un petit peu avec ces gens avec qui on a passé la retraite, on a le temps de le faire demain. Donc demain matin, à cette heure-ci, je ferai probablement quelques commentaires, j'offrirai probablement une ou deux réflexions avant de clore la retraite. D'ici dix heures, tout sera fini, on pourra discuter. Attendez. Attendez jusqu'à demain.

Ce que vous avez l'opportunité de faire aujourd'hui, d'exercer un petit peu de retenue, c'est la pratique. Cette envie de discuter, cette envie de s'exciter, cette envie de prévoir demain, le départ, l'activité suivante, le changement, d'anticiper de nouvelles stimulations. Et puis on passe complètement à côté de ce qu'est l'expérience d'une retraite qui se termine.

Faites-vous un cadeau, intéressez-vous à ça. Rappelez-vous, hier, dans une question certains ont demandé quels textes pouvaient être lu à l'occasion du décès, des funérailles d'une personne bouddhiste : on a ce texte dans le Pamsukulā Gāthā, un petit verset :

« Ce qui est de nature à apparaître est de nature à disparaître  
Et là où les choses se terminent, se trouve la paix ».

Pour autant que l'on y prête attention.

Si quand les choses se terminent on cherche l'activité suivante, on ne la remarque pas la paix.

Cette deuxième noble vérité : le désir, dont on va se saisir, que l'on suit, sans prêter attention, en ignorant le reste du tableau, il nous mène à la souffrance, on fait l'expérience de la souffrance. Et si on reste avec cette expérience de la souffrance qui est apparue, elle va cesser. Et quand on reste avec la souffrance qui cesse, on se trouve avec la troisième noble vérité : la cessation, la fin, la paix.

Aujourd'hui, et demain matin, exercez encore doucement cette retenue, observez ces différentes stimulations, ces différentes envies de discuter, de prévoir, d'anticiper, de s'exciter. Cela fait aussi partie du paysage. Mais l'exercice de la retenue consiste à juste observer ces choses-là et rester avec cette retraite qui se termine. Laissez la se terminer à son rythme. Et puis, accordez cette présence d'esprit, cette présence d'attention bienveillante à ce processus qui se termine. Il y a quelque chose de très paisible là-dedans.

## **Méditation**

## Enseignement

Parmi les outils que le Bouddha nous donne, qui nous aident sur cette voie à l'éveil, il y a un groupe de quatre éléments qui sont très utiles à garder à l'esprit, à se rappeler, et puis à actualiser. Ça s'appelle parfois les quatre pouvoirs, les quatre routes au succès. Certains d'entre vous les connaissent peut-être déjà.

En pali, ça s'appelle les *iddhipada* : *chanda*, *virya*, *citta* et *vīmaṃsā*. *Chanda*, est un terme qui se traduit habituellement par l'aspiration. On crée une aspiration, on crée un désir. Je veux apprendre l'espagnol. Je veux attendre l'éveil. Ça peut être n'importe quoi. Je veux faire un gâteau au chocolat.

Le deuxième, *virya*, c'est l'énergie, l'effort qu'on fournit. Le troisième, *citta*, c'est le cœur, c'est comment on y met du cœur, comment on met du cœur à l'ouvrage, comment on se prépare pour et qu'on se dirige vers ça, comment on y réfléchit.

Et puis le quatrième, *vīmaṃsā*, c'est l'évaluation. J'imagine qu'on peut traduire ça comme ça. C'est d'évaluer, de réévaluer les trois facteurs précédents. Revoir le but qu'on s'est fixé, revoir les efforts, évaluer les efforts qu'on fournit et ce qui mène en direction du but. Voir comment on s'applique, *citta*. Et ces quatre facteurs sont importants pour réaliser, pour avoir du succès à tout ce qu'on entreprend. Que ce soit faire des études, se mettre à la menuiserie pour faire un banc, un hôtel, une chaise, une décoration, que ce soit apprendre la poterie, et puis avec la pratique, la méditation.

Avec *chanda*, on se retrouve un petit peu à utiliser, comme je vous le disais auparavant, à utiliser le désir pour surmonter le désir. Donc au début, on se donne ce but. Mais le Bouddha utilise un terme un petit peu différent. Quand il parle du désir, dans la Deuxième Noble Vérité, il parle de *taṇhā*. Quand il parle de cette aspiration, c'est *chanda*. Ça fait partie du même registre, mais ça ne mène pas au même endroit. *Chanda*, c'est vraiment cette aspiration. On peut trouver une porte de sortie dans ce carrousel qui tourne, dans *dukkha*.

*Chanda*, c'est aussi quelque chose qu'il faut apprendre à réévaluer. Ce quatrième facteur, *vīmaṃsā*. Cette réévaluation est

extrêmement importante. Donc on peut se faire miroiter des buts pas possibles. On peut se dire, je voudrais atteindre l'Éveil.

Il paraît qu'il y a des retraites qui s'enseigne. Je vais y aller, et je vais atteindre l'Éveil. D'accord ? On commence la retraite, et jour après jour, on regarde ce qui se passe. On évalue, dans quelle direction ça part. Est-ce que les efforts que l'on fournit vont nous amener à l'éveil avant le dixième jour ? Et puis c'est aussi une façon d'évaluer la situation dans laquelle on évolue. Donc ça c'est quelque chose de très important parce qu'on a tous cette tendance à se donner un but, d'avoir un rêve qui est sain. L'Éveil, c'est le désir le plus sain qu'on puisse avoir, le plus bénéfique. C'est un petit peu comme regarder l'étoile du nord, puis la suivre sans regarder où on met les pieds. Ça ne va pas faire long avant qu'on se retrouve le nez au sol.

Donc on se donne une direction, et après on regarde ce qu'on a devant nous. Et dans la pratique, c'est sacrément utile. Donc ça fait partie de cette réévaluation. À quoi est-ce que j'ai affaire, ici et maintenant ? Où est-ce que je mets les pieds ? Si j'ai un obstacle avant moi, est-ce que je peux l'enjamber ? Est-ce qu'il est un peu trop grand ? Il faut que je fasse le tour. C'est un sacré gros obstacle, faire le tour, ça fait long. Est-ce qu'il y a une masse quelque part à disposition puis je peux taper dessus et faire une brèche dedans, puis passer à travers ? Donc on va constamment garder en tête cette direction dans laquelle on va, et constamment revenir ici et maintenant, regarder ce qu'on a sous le nez.

Quelle est la situation avec laquelle on travaille ? Où est-ce qu'on se trouve ? On peut s'asseoir par terre, chercher l'étoile du nord, puis on se lève, puis on se met en route, droit devant. Puis en fait, l'étoile du nord, elle était derrière. Mais il faut se retourner d'abord.

Ce sont des choses aussi simples que ça qu'on doit apprendre à faire dans la pratique. Mais très souvent, on se retrouve dans une situation où on a les lunettes sur le nez, et on les cherche partout.

Je vous parlais hier de cette attitude de chercher quelque chose, en contraste avec l'attitude d'observer. Dans les deux cas, on utilise les yeux, mais pas de la même manière.

On a une idée en tête de ce qu'on veut, de ce qu'on cherche. On se met à chercher ça partout. Et puis en cherchant cet objet, on ignore tout le reste, parce qu'on sait ce qu'on a en quête, ce qu'on cherche.

Et parfois, ce qu'on a en tête, c'est une idée, ce n'est pas la réalité. On doit tous la connaître cette erreur, d'une manière ou d'une autre, parce qu'on a tellement l'habitude de fonctionner en rapport aux objets, de nos désirs, et très souvent, ce sont des idées qu'on a. Et puis les idées, elles sont parfaites. On peut se faire une idée de quelque chose et l'idée elle n'a aucun défaut. Quand on cherche le conjoint idéal, le conjoint idéal est parfait. Il est toujours heureux. Le conjoint idéal n'est jamais de mauvaise humeur, toujours patient. Il m'écoute quand j'ai besoin d'être entendu. Il me parle quand j'ai besoin d'être assuré. On se fait des idées comme ça.

Et puis, d'un point de vue d'une idée, il n'y a pas de mal à ça. Mais après, quand on va chercher dans la réalité quelque chose qui correspond à cette idée, on commence à avoir un petit peu de mal.

Une des questions, était : qu'est-ce que c'est que le mécontentement ? Est-ce que vous pouvez parler du mécontentement ? Il est là, ce mécontentement. On a une idée de ce qu'on aimerait. Mais après, on commence à regarder autour de nous et il n'y a pas ce qu'on aimerait. Donc on n'est pas content. On n'est pas satisfait de ce qu'il y a autour de nous.

Quand on devient moine, les préceptes nous permettent de recevoir ce que les gens veulent nous offrir, à part l'argent. On n'accepte pas l'argent. Mais si les gens veulent offrir à manger, on accepte ce que les gens nous offrent. On n'est pas obligé de manger ce qu'ils nous offrent mais on peut l'accepter. Puis on peut avoir une envie. On peut avoir envie de riz, puis on nous offre des lentilles. On peut avoir envie de laitue, on nous donne des endives. On veut des endives, mais aujourd'hui il y a de la laitue. Donc on a ces envies qui viennent, on a une idée de ce qu'on aimerait. Et puis après, il y a ce qu'on nous donne, ce qu'on nous offre. Ou bien on a envie de quelque chose, mais il n'y a personne qui nous donne. Cela aussi se fait. On n'a pas le droit de demander, à moins que les gens vous disent : « Est-

ce que je peux vous inviter à me demander ce dont vous avez besoin ? » À moins que les gens nous fassent une offre de ce type-là, je n'ai pas le droit de demander.

Même dans le monastère, entre moines et novices, les novices n'ont pas ces préceptes-là, de ne pas avoir le droit de demander. Et puis nous les moines, on a le droit de garder tout ce qu'on nous offre pour l'après-midi, donc café, thé, cacao, les bonbons, les sucreries, le chocolat, le fromage, tout ça. Si on nous offre ça, on peut en consommer un petit peu. Puis s'il en reste, on peut garder ça pour une semaine. Et au bout de sept jours, s'il reste quelque chose, on le redonne. Alors parfois ça ne dure pas sept jours, ça file plus vite que ça. Et par exemple, il y a un moine qui va trouver un novice, et qui lui dit : « On peut avoir du café, mais j'aimerais bien ce café-là, parce que je préfère ou bien il est mieux ». C'est intéressant d'observer ce qui se passe. Autant d'un point de vue de la personne qui demande, quand on est dans cette position de personne qui veut, et puis quand on se trouve dans la position de personne à qui ces choses sont demandées, comment ça nous affecte.

Il y a une histoire où le Bouddha, au début de la saison des pluies, est avec une équipe de jeunes moines qui veulent aller pratiquer dans une forêt. Ils sont en trentaine. Ils vont s'installer dans un petit coin de forêt, et ça ne se passe pas très bien. Il y a toutes sortes d'esprits, des fantômes, qui les dérangent.

Donc ils font quelques jours, une semaine, puis après ils retournent voir le Bouddha, et ils disent au Bouddha : « Ça ne va pas, on est trop dérangé là-bas. Il y a des oiseaux partout, ils font un bruit pas possible, les perroquets ». Le Bouddha leur dit : « Retournez dans la forêt, et pour ces esprits qui sont un peu agités, qui vous dérangent, vous chantez, vous récitez le *mettā sutta*. Et puis pour les perroquets, c'est tout simple. Vous leur demandez juste une plume, chacun. Chaque perroquet vous donne une plume. »

Ils retournent dans la forêt, ils font leur chant, et après ils demandent aux perroquets juste une plume chacun, s'il vous plaît. Et

tous les perroquets s'en vont. Parce que les perroquets non plus, n'aiment pas qu'on leur demande des trucs.

Le Bouddha utilise ça, et leur dit, imaginez, même les perroquets, ça les dérange que vous leur demandiez une plume. Imaginez en tant que moine, votre rapport au laïc, si on commence à leur demander des choses. Donc il faut cultiver la frugalité.

C'est un mécontentement de ne pas être satisfait de ce qu'on a. On aimerait autre chose. Oui, c'est pas mal, mais j'aurais voulu ça. Ça, c'est un mécontentement.

Donc quand on se donne le but, je veux atteindre l'Éveil, je veux devenir un être éveillé, complètement éveillé. Et après, on vient à cette retraite pour voir comment ça se passe, et on peut finir mécontent. Parce que dix jours ont passé, et puis je n'ai pas vraiment beaucoup avancé.

C'est là qu'on utilise ces quatre aspects, ces quatre choses mènent au succès. Qu'est-ce que je me suis donné comme but ? Je peux avoir un but lointain, et puis après, il faut peut-être que je prenne pas à pas ce voyage en direction de ce but. Et le premier pas, qu'est-ce que c'est ? Et puis on peut de nouveau se faire une idée de ce que c'est que le premier pas. Bon, d'accord, cette retraite, je développe la bienveillance. Au bout de dix jours, on se dit bon, je n'ai pas été très loin là non plus. Il n'y a rien de mal, ça ne veut pas dire que le but est mauvais, ça ne veut pas dire que les idéaux sont mauvais. Ça veut dire que les conditions du moment présent, les conditions telles qu'elles se présentent à nous, on ne les choisit pas. Elles sont telles qu'elles sont. Ce corps, il est comme il est. Cet esprit, il est comme il est.

On a constamment besoin de revenir évaluer la situation là où on se trouve et apprendre à diriger les efforts qu'on veut fournir de façon qu'ils soient adaptés à la situation. Et puis il n'y a pas de livre de recette pour ça, il faut essayer.

On essaie une chose, on regarde si ça marche. Donc, de nouveau, même là, c'est à petite échelle, on a un petit but, on fournit un effort, on y met du cœur, et après on regarde ce que ça donne. On a les

quatre aspects juste là. Ça se fait à petite échelle, ça se fait à moyenne échelle, ça se fait à grande échelle, ça se fait sur toute la durée de la pratique.

Quand j'étais novice, j'étais dans un ermitage, l'ermitage dont je vous ai parlé, qui est dans la jungle, à la frontière birmane. C'est le même endroit où j'étais allé à l'âge de dix-neuf, vingt ans, et puis j'ai eu l'occasion d'y retourner. Et puis un jour, arrive un monsieur anglais, qui était en voyage, et qui voulait apprendre une langue. Comment je fais ? Je ne sais que l'anglais, je n'ai jamais appris de langue, je ne sais pas trop comment m'y prendre. Mais je ne suis pas prof de langue. Et j'étais justement en train de potasser ces quatre voies qui mènent au succès. Je me suis mis à lui parler de ça, en lui disant, à tout hasard, si ça marche dans la pratique, puisque ça mène au succès. Le Bouddha ne dit pas que ça mène uniquement au succès dans la pratique. Donc j'ai commencé à lui en parler, et puis en discutant, on s'est rendu compte que ça s'appliquait parfaitement à son aspiration d'apprendre une autre langue.

Ça s'applique à la pratique, au sens large, mais ça s'applique à la pratique dans le contexte d'une retraite, dans le contexte d'une journée, dans le contexte d'une assise, dans le contexte des premières quelques minutes, quand on vient là, puis qu'on regarde comment les choses se passent, parce qu'on s'assied, puis on lui saute dessus, à cet objet de méditation. C'est quoi notre but ? Qu'est-ce que l'on cherche ? Comment on s'y prend ? Donc, qu'est-ce que l'on cherche : on retombe sur cette aspiration. Comment est-ce qu'on s'y prend : ce sont ces deux aspects, l'effort et puis le cœur qu'on y met.

N'oubliez pas le quatrième aspect, la réévaluation. Car sans cela, on peut vraiment se trouver, se découvrir des ressources de persévérance insoupçonnée, mais on persévère, on persévère, puis on se fatigue, on s'épuise, puis on commence un petit peu à se démotiver, parce qu'on est toujours en train de forcer dans une direction, avec cette idée en tête, que c'est cette direction-là dans laquelle il faut aller, puis on oublie de réévaluer, on oublie de regarder. Parfois, on ne remarque même pas le but qu'on s'est donné.

Quelque fois, il faut s'arrêter, puis se dire, est-ce que je suis en train de chercher quelque chose ? Qu'est-ce que je cherche ? Qu'est-ce que je veux ? Où est-ce que je veux finir ? Comment est-ce qu'on tient ce but ? Cet idéal ? Cette aspiration ? Est-ce qu'on s'y accroche de façon désespérée ? Est-ce qu'on y tient trop ? Tant qu'on ne prête plus l'attention à quoi que ce soit d'autre. Donc, dans cette réévaluation, n'hésitez pas à venir examiner l'aspiration, le cœur en lui-même, les efforts qu'on fournit.

Parce qu'avec toutes ces instructions que nous donne le Bouddha, ce n'est pas une recette que tout le monde peut utiliser de la même manière. Ce n'est pas une recette que nous-mêmes pouvons utiliser de la même manière à chaque fois. Il faut essayer. Il faut s'entraîner. Essayer ceci, essayer cela. Apprendre à reconnaître ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Quand ça fonctionne et quand ça ne fonctionne pas. Puis développer une boîte à outils qui soit bien fournie. Une boîte à outils qui soit à la mesure de nos capacités, de nos aptitudes.

Quand Ajahn Chah enseignait, il donnait parfois des instructions complètement opposées à différentes personnes. Et les gens lui demandaient pourquoi vous dites le contraire, une chose à une personne et le contraire à l'autre. Il leur disait : « Parce que je les vois se promener dans un chemin et il y en a qui parte trop à droite et je leur dis à gauche, à gauche. Puis l'autre il va à gauche et je lui dis à droite, à droite. »

Donc on va trouver un maître. On va lui demander des instructions, de l'aide qui nous aide à y voir clair. Mais l'idée ce n'est pas de dépendre d'un maître. Quand j'étais en Thaïlande, il y avait un monsieur qui était venu me voir et qui me disait : « Moi j'ai absolument besoin d'un maître, il me faut un maître. Sans maître, je ne peux pas pratiquer. » Il n'essayait même pas. Il était tellement convaincu qu'il lui fallait un maître. Il se disait, je vais chercher un maître parce qu'une fois que j'aurai trouvé le maître idéal, le maître qui me convient, tout ira bien. Et bien, bonne chance !

C'est vrai que c'est utile d'avoir un maître, je le souhaite à tout le monde de trouver un maître. Mais un maître nous montre la voie, et c'est à nous de la pratiquer cette voie. Il nous montre les exercices, c'est à nous de les faire. Quand Ajahn Sumedho nous propose de penser intentionnellement, c'est sympa de se dire, ah, ça a l'air bien ça. Et puis après on retourne à la respiration. Il faut essayer l'exercice pour en tirer quelque chose. N'ayez pas peur d'essayer. N'ayez pas peur de faire des erreurs. Essayer de prendre les choses d'une manière, regardez comment ça marche, si ça ne fonctionne pas trop, essayez d'une autre manière. Et réévaluez. Apprenez à apprécier ce que donnent ces efforts. Apprenez à ajuster les efforts, ajuster l'attitude, ajuster le but.

Pour ma part, un bon exemple de l'utilisation de ces quatre aspects pour apprendre à évaluer comment les choses allaient dans la pratique, c'était ces efforts que je fournissais pour développer la pratique. Je m'étais dit, basé sur un souvenir, que la méditation sur la respiration et la méditation sur la bienveillance ça le faisait, ça marchait bien, ça avait porté de bons résultats dans le passé. Donc il suffisait de répéter ça, de remettre ça à l'ouvrage. Dix ans se sont passés entre le souvenir et le moment où je me disais ça.

Mais les conditions changent. Et puis, ça m'a pris du temps de me rendre compte que ce que j'essayais de faire, c'était de prendre un souvenir et de le réactualiser. J'étais tellement convaincu que c'est ce que j'avais à faire parce que ça avait marché dans le passé, qu'il n'y avait qu'à le faire. Je me suis découvert des ressources dans le registre de la persévérance dont je ne soupçonnais pas l'existence. Donc ça, c'était un côté bénéfique. Mais au bout d'un moment, j'ai fini par me rendre compte que ça ne marchait pas. Et c'est là qu'on s'arrête et qu'on se dit, non mais ça ne va vraiment pas, ça ne mène à rien cette histoire. Soit ça ne mène à rien, soit c'est pire. Ça mène à beaucoup de frustration, de déception. On perd courage. On désespère. Tout ça, ce sont des signaux qui sont assez remarquables qui nous indiquent que ça ne marche pas. Donc réévaluez : qu'est-ce qui se passe ?

Certains maîtres nous parlent de ces cinq obstacles à la concentration. Il faut les surmonter. Il faut se battre avec ça. Il faut les détruire. C'est une forme de langage. Et puis pour eux, peut-être que ça marche. Si vous lisez les enseignements d'Ajahn Maha Boa, très souvent c'est un langage de boxeur. La boxe thaïe, j'imagine, c'est quelque chose à quoi il a dû s'adonner quand il était jeune. Et puis il a un petit peu un caractère comme ça, combatif. Il regarde la souffrance. Il regarde les souillures et il se dit : « Là tu me cherches, tu vas me trouver » (rires). Et ça marche pour lui. Pour moi ça ne marche pas.

Moi j'entends Ajahn Sumedho qui dit : « Ces souillures, je me suis battu, je me suis battu avec, jusqu'à ce que finalement un jour je les accepte comme elles sont et du coup je n'ai plus de problème avec ça. » Je me dis, ah tiens, ça, ça me parle un peu plus. J'essaye ça.

Donc il faut trouver ce qui fonctionne. Il y a différentes approches, différents styles, qu'on donne à différentes personnes. On a tous des caractères différents, des dispositions différentes. Les occidentaux, arrivent en Thaïlande et puis rencontrent parfois ces maîtres, qui sont tout feu, tout flamme, qui se baladent dans le monastère. On a l'impression qu'ils sont tout le temps en train de gronder leurs disciples. Les thaïs, la plupart du temps, adorent ça. Ils se retrouvent et puis ils disent, ah, je me suis pris un savon par le maître, c'était génial ! Et les occidentaux, parfois, ça leur dit moins ce genre d'attitude. Alors je ne sais pas pourquoi, c'est comme ça.

Les occidentaux qui vont à Pah Nanachat et qui deviennent moines-vont, au bout de quelques temps, visiter un petit peu les monastères thaïs, passer un peu de temps avec ce maître-ci, ce maître-là. Ils ont une façon d'aller faire un petit peu du lèche vitrine comme ça, de regarder ce qu'il y a. Et ils finissent tous par aller au même endroit. Là où les maîtres, sont plein de douceur, de gentillesse, de tolérance, qui les encouragent en faisant une petite tape en leur disant c'est bon, on va y arriver. On aime bien ça. Et de temps en temps, il y en a un qui aime quand c'est tout feu, tout flamme.

Et même ces choses-là ne sont pas fixes. Les gens qu'il faut, la plupart du temps, encourager gentiment, de temps en temps, il faut les secouer. Et puis les gens à qui il faut montrer le bâton, de temps en temps, il faut leur tendre une carotte. Donc les maîtres qui ont de l'expérience, qui reconnaissent ces choses-là, parce qu'ils sont passés par là dans la pratique, qui sont capables de reconnaître ces choses en nous, nous montrent comment faire. Et petit à petit, l'idée, c'est qu'on apprenne à se connaître soi-même. Qu'on apprenne à s'encourager nous-mêmes quand on a besoin d'être encouragés. Qu'on apprenne à se faire peur quand il faut apprendre à se faire peur, pour se motiver, parce que ces encouragements, c'est un petit peu trop mou. D'apprendre à se connaître et ça on le fait en se réévaluant, en revenant à ses quatre voies qui mènent au succès. Où est-ce que je suis ? Qu'est-ce que je me donne comme but ? Comment je fais pour y aller ? Comment je peux me motiver, pour mettre du cœur à l'orage ? Et puis de réévaluer. Est-ce que ça fonctionne ? Est-ce qu'il faut ajuster quelque chose ?

Dans les questions, je suis surpris qu'il n'y ait personne qui m'ait posé la question. Mais j'imagine que c'est parce que la plupart d'entre vous sont déjà des habitués des retraites. Mais quand il y a des retraites avec davantage de débutants, il y a généralement cette question qui est posée :

Ajahn cela va très bien tout cela pendant la retraite, mais moi, je ne suis pas moine et je vais retrouver ma vie laïque. Comment je fais pour faire dans la vie laïque ce qu'on fait ici pendant la retraite ?

On a ces quatre voies qui mènent au succès et d'évaluer. On ne se donne pas les mêmes buts ici que dans la vie quotidienne.

Même nous, quand on a des périodes de retraite personnelle, pendant trois semaines, on nous donne une petite hutte dans la forêt. On nous laisse en paix. On nous dit qu'on n'a qu'à sortir chercher à manger le matin, et puis il n'y a rien d'autre. Il nous reste la journée pour faire ce qu'on veut. D'un coup, on se retrouve dans un rythme différent. Donc le type d'efforts qu'on fait, les buts qu'on se donne,

les efforts qu'on fournit ne sont pas les mêmes dans la routine de vie quotidienne du monastère, et puis les contextes de retraite comme ça.

Dans le rapport à la pratique, on commence toujours par ce point de vue personnel, qui opère avec des désirs. Et c'est une position un peu arrogante. On se dit qu'on a le contrôle de ces situations, de ces facteurs. Je vais développer la concentration. Puis après, je vais diriger cette concentration sur *vipassana*, et je vais faire tout sauter, tous ces souvenirs, tous les obstacles, jusqu'à ce que je pénètre au fin fond de cette histoire, puis que j'arrive au cœur du problème de la libération complète.

D'une façon ou d'une autre, on commence comme ça. Puis au fil de la pratique, on se rend compte que les choses font ce qu'elles ont à faire. Elles ne font pas ce que nous, on veut qu'elles fassent.

On apprend à reconnaître que cette position, le propriétaire de ce corps, le propriétaire de cet esprit, qui en fait ce qu'il veut, c'est une idée, c'est une illusion. C'est une image qu'on crée, qui ne correspond pas à la réalité. On commence à reconnaître cette réalité.

Mais c'est un processus qui va tout doucement, qui est lent. Elles sont tenaces, ces illusions. Elle a la peau dure, cette idée que c'est moi, ce corps, c'est moi, cet esprit, c'est ma pratique. Je vais pratiquer pour arriver où je pense que la pratique va m'amener. Parce que j'ai lu les livres et j'ai écouté les enseignements, donc je sais. Je sais ce que je vais faire.

La pratique consiste à reconnaître cette idée qu'on a, que c'est moi qui pilote, que c'est moi qui commande, que c'est moi qui décide. Donc on commence à partir de cette position d'arrogance. Et petit à petit, à force d'essayer, on se rend compte que malheureusement ça n'a pas l'air de fonctionner.

Donc on se donne un but, on fournit des efforts, on y met du cœur et on réévalue. En réévaluant, on se rend compte que ça n'a pas l'air d'aller exactement comme je veux. Donc on s'arrête, on regarde. Qu'est-ce qui ne va pas ? Puis en regardant on commence à se rendre

compte de la nature des choses. Petit à petit, ça nous amène d'une position d'arrogance à une position d'humilité. On se rend compte que c'est la pratique. La pratique, elle se fait à son rythme, pas au mien. On travaille avec ce corps comme il est. On est capable d'être assis par terre, mais il faut être assis sur une chaise. On ne peut rester assis par terre ou sur une chaise que pour une durée x. On aimerait être là plus longtemps. On fait comme on peut. J'aimerais développer des qualités, mais elles tardent à venir. Ces qualités, elles se développent à leur rythme. J'aimerais me débarrasser de ces obstacles, mais ces obstacles passent à leur rythme.

La seule façon qu'il existe d'apprendre à faire ça au rythme de ces choses-là, c'est de reconnaître ce point de vue personnel à partir duquel on opère, qui génère de l'impatience, qui génère du mécontentement.

Comme le disait Ajahn Sumedho, pour développer la patience, observe la patience. Pour développer du contentement, il faut reconnaître le mécontentement. Pour développer la connaissance, il faut apprendre à reconnaître l'ignorance et les illusions qu'on se fait et qui nous aveuglent. Pour apprendre à lâcher prise, il faut reconnaître l'attachement. Pour connaître la paix, il faut reconnaître l'agitation.

Donc le Bouddha nous indique la direction dans laquelle aller, mais la voie qui y mène, c'est ce qu'on a devant les yeux, ce qu'on a sous la main, sous le nez. On va arriver à la fin de la souffrance, mais pour arriver à la fin de la souffrance, il faut étudier la souffrance. On ne peut pas faire ça à partir d'un point de vue personnel, avec un égo, avec l'arrogance. On peut essayer. Et si on regarde ce qu'on fait, puis qu'on réévalue la position à partir de laquelle on fonctionne, les efforts qu'on fournit, les efforts qu'on y met, l'acharnement qu'on peut y mettre, quand on réévalue, on est forcé à se rendre compte que ça ne marche pas. Et petit à petit, on lâche prise de cette position, où on prend tout personnellement, puis on apprend à reconnaître la nature des choses, puis à naviguer avec les choses telles qu'elles se présentent. Comme ces gens qui arrivent au monastère, et qui nous

disent : « Ajahn, j'ai un problème de colère, comment je m'en débarrasse ? » Mais il faut étudier cette colère.

Il y avait une question sur la jalousie : Comment est-ce qu'on travaille avec la jalousie ? En l'étudiant. La jalousie, moi, je suis verni, je n'ai pas l'impression d'avoir beaucoup à faire à ça. On a tous le même cocktail d'obstacles, les ingrédients généraux sont les mêmes, les proportions changent. Mais la jalousie, ce n'est pas agréable comme émotion. Ce n'est pas paisible, ce n'est pas tranquille. Ce n'est pas un canapé dans lequel on s'installe, dans lequel on aime rester.

Mais au même titre que la colère, que le désir, quand on opère à partir d'un point de vue personnel, on revient toujours à ça, quand on opère à partir d'un point de vue personnel, on se retrouve soit à suivre, soit à fuir. Parce qu'on est la plupart du temps focalisé sur l'objet d'un désir, l'objet de la colère. Vous avez remarqué, comme la colère, il faut toujours une cible.

Quand il y a de la colère qui monte dans le cœur, on est toujours en colère avec quelqu'un, avec quelque chose. Il lui faut toujours une cible pour exister à cette colère. Et puis si on retire l'attention de la cible, de la colère, et qu'on vient regarder la colère elle-même, d'un coup ça nous saute un peu aux yeux, ce que c'est désagréable. Et on se dit, je ne vais peut-être pas trop m'impliquer avec cette colère, je vais peut-être la laisser tranquille. Et puis là, elle a une chance de s'amenuiser, de s'estomper, de disparaître. Mais si on ne fait que se faire avoir par la cible, on ne se rend pas compte de la colère, du désir, de la jalousie.

La jalousie, c'est être jaloux de quelqu'un qui a quelque chose que nous on aimerait, qui a une forme de bonheur. Et puis on se dit, mais pourquoi eux, par moi, ce n'est pas juste. Mais on fait la différence entre être jaloux et être envieux. Dans la jalousie, il y a un petit peu ce sentiment : ce n'est pas juste. Quand on est envieux, on se dit, tu as reçu un joli dessert aujourd'hui. Tant mieux, profite-en bien. Donc

on peut être envieux, et se dire, ah, cette personne a quelque chose de bien.

Pourquoi est-ce qu'on parle de *muditā*, cette troisième demeure divine, comme étant l'antidote à la jalousie ? La capacité de se réjouir du bonheur, du succès des autres. Dans la jalousie, on lui en veut à l'autre, d'avoir quelque chose que nous on n'a pas. Ce n'est pas juste, il ne faudrait pas être comme ça. C'est très personnel comme point de vue. Alors que *muditā*, cette capacité à se réjouir du bonheur des autres, quand on voit quelqu'un d'autre recevoir quelque chose de bien, que ce soit un objet, que ce soit du succès, dans une position de carrière, de relation, de famille, d'amis, quoi que ce soit, n'importe quoi dans la vie, on voit quelqu'un vivre une situation qui lui apporte du bonheur. Et puis si on n'opère pas d'un point de vue personnel, on peut reconnaître comment obtenir ce qu'on veut, obtenir quelque chose qui fait plaisir, c'est agréable. Et puis il y a quelque chose à l'intérieur de nous qui raisonne avec ça. On peut sourire à ce bonheur de l'autre.

Il y a cette petite histoire que j'ai racontée à un des groupes, pendant la semaine, pendant les entrevues. Un jour le Bouddha se promène en quête d'aumônes, et puis dans le village où il va quêter l'aumône, il y a un monsieur, pauvre mais pauvre, il n'a rien du tout. Et il voit les gens inviter le Bouddha à venir prendre un repas à la maison. Parfois juste une famille, des fois juste une personne, des fois un petit groupe de gens, et il se dit, moi je n'ai rien, j'aimerais tellement pouvoir faire ça, et puis un jour il prend son courage à deux mains, et va voir le Bouddha, au monastère, et lui dit : « J'aimerais bien vous inviter pour un repas. »

Le Bouddha, il le connaît un petit peu, le bonhomme, et il lui dit : « Mais comment vous allez vous y prendre ? Vous en êtes capable, combien de moines voulez-vous inviter ? » « Je ne sais pas, une douzaine » « Et comment allez-vous faire pour nourrir tous ces moines ? » Et le bonhomme lui dit : « Ne vous en faites pas, je vais trouver. » Puis il rentre au village, il commence à parler avec les gens du village, « j'ai invité le Bouddha, avec onze autres disciples, à venir

manger à la maison ». Enfin si ça peut s'appeler une maison, il est tellement pauvre.

Il leur dit : « Est-ce que vous seriez d'accord pour m'aider ? » Et les gens se disent, ~~ben~~ oui, pourquoi pas ? Ça fait plaisir de participer à ça. Alors chacun amène un petit peu, et petit à petit, il y a tout un repas. Et puis le Bouddha arrive avec ses onze disciples, ils prennent le repas, et le bonhomme, il est aux anges, il est tellement heureux.

Et puis dans le village, il y a le riche du village, mais il n'a pas participé. Parce que lui, en particulier en Inde, avec les castes, avec les grandes séparations entre castes, lui, il ne veut rien avoir à faire avec ce bonhomme-là. Il est au-dessus de ça. Et pourtant, une fois que le Bouddha est venu, il a pris son repas et qu'il est reparti. Il le voit, le bonhomme, il est heureux, il est heureux. Il rayonne.

Alors il se dit, j'ai dû louper le coche. Donc il va le voir, le bonhomme, et il lui dit : « Dis-donc, est-ce que je peux, je ne sais pas moi, t'acheter tes mérites, t'acheter ça. Je te paye toute la nourriture, tous les dérangements, tout ce que tu as préparé, je te donne de l'argent. Et ton bonheur, tu me le laisses. » Et le bonhomme, lui dit : « Ça ne fonctionne pas comme ça. » Puis il insiste, et le bonhomme, il a tellement peu dans la vie et il a réussi à faire quelque chose qui le rend tellement heureux. Il est hors de question qu'il donne ça comme ça. Puis le riche, il n'est pas content, et va voir le Bouddha. Il lui dit : « Le pauvre du village, chez qui vous êtes allé manger ce matin, ça ne va pas du tout. Je lui ai demandé de me vendre son bonheur, et il ne veut pas, il ne partage pas, il ne donne rien du tout. » Le Bouddha lui dit : « Vous n'avez rien besoin de lui acheter, vous n'avez qu'à ouvrir votre cœur à la joie de ce monsieur, et vous en ressentirez les quatre-vingt-dix pourcents. C'est tout ce que vous avez à faire. »

Ça, c'est vraiment la voie facile d'un bonheur. Il n'y a rien besoin de faire ! Vous regardez les autres être heureux et vous vous réjouissez. De pouvoir s'ouvrir, comme ça, on se rend compte que le bonheur, c'est impersonnel. Quand on voit quelqu'un être heureux, quand on opère d'un point de vue personnel, on se dit, moi et eux, et

puis moi je ne suis pas heureux, et ils sont heureux, ce n'est pas juste, moi aussi je devrais avoir le bonheur, je devrais avoir droit à ça, je le mérite. On est en train de fonctionner avec cette différence, cette séparation entre moi et les autres. Et c'est précisément cette séparation qui nous empêche de ressentir le bonheur de l'autre. L'autre, il le rayonne, son bonheur, il n'y a qu'à aller bronzer au soleil de son bonheur, de s'ouvrir à ça, de le percevoir et puis de le ressentir.

Donc la différence entre la jalousie et la capacité à se réjouir du bonheur d'un autre est dans cette personnalisation, cette séparation : moi je veux mais je n'ai pas, eux ils ont, et puis ce n'est pas juste, moi aussi je devrais. On ne peut pas s'en débarrasser de cette chose-là, mais on peut voir ce qu'on fait, apprendre à reconnaître cette position à partir de laquelle on observe les choses. Et puis à partir de cette position, il y a toute cette séparation, toute cette misère, dans notre cœur à nous, l'autre il est heureux. C'est nous qui le créons, notre malheur. Donc plutôt de se dire que le bonheur c'est quelque chose comme dit le riche : monsieur je vous l'achète, votre bonheur, et vous me le donnez. Mais ce n'est pas comme ça que ça se passe. Tout ce qu'il a à faire, c'est de se réjouir du bonheur de l'autre.

Donc on peut se poser la question, comment je fais pour me réjouir du bonheur de l'autre, dont je suis jaloux. Et puis c'est là que ce genre de choses, ça amène vraiment à la surface, cette jalousie, ça la déracine, puis ça nous l'expose.

Au même titre que quand j'essayais de cultiver la bienveillance, avec cette idée que la bienveillance c'était aimer tout le monde, puis mettre une paire de lunettes rose et tout est joli. Puis tout d'un coup, je me rends compte que même avec des lunettes roses, il y a encore des choses qui ne sont pas roses. Et je regarde ce que c'est et c'est ce ressentiment que j'avais essayé d'ignorer. Quand on développe la bienveillance c'est inclusif. C'est de la gentillesse, c'est de la douceur, c'est de la bonté, c'est du bien-être. Et ça révèle la colère, s'il y en a, qui est l'opposé. Il ne s'agit pas de se débarrasser de cette colère ou de l'escamoter avec une couche de bienveillance dessus, pour qu'on ne la remarque plus. On peut faire ça un moment, puis au bout d'un

moment, elle va de nouveau faire surface, venir nous demander notre attention. Et la bienveillance, du coup, ça devient cette acceptation, dont on parle Ajahn Sumedho.

Et quand on observe ce qui se passe, quand on n'est pas dans l'acceptation, on est dans la résistance, la réticence. Ce n'est pas très doux, ça. C'est dur, comme expérience.

L'acceptation, c'est doux, c'est ouvert, c'est fluide. Comme expérience, l'acceptation, c'est beaucoup plus agréable que la résistance. Et on revient vers cette bienveillance qui, maintenant, commence à changer un petit peu de caractère, qui prend une définition un peu plus large.

La compassion, d'être sensible aux peines des gens, aux difficultés des gens, à l'inconfort, à la souffrance, d'ouvrir le cœur à ça, de nouveau, c'est de l'acceptation. La réaction habituelle à la souffrance, c'est que je n'en veux pas, je n'en veux pas trop, on fait de la résistance. La compassion, c'est de reconnaître qu'on souffre, que les autres souffrent, ce n'est pas personnel. Mais qu'est-ce qu'on peut faire pour alléger la souffrance des gens ? Est-ce qu'on peut faire quelque chose ? Mais au moins y être sensible, être ouvert à ça. Ça ouvre le cœur.

*Muditā*, la sympathie pour le bonheur et le succès des gens, de nouveau, ça nous amène à ce rapport, à ce qui est agréable, à ce qui fait plaisir, à ce qui donne de la joie, qui n'est pas personnel.

Et ça nous amène finalement à la quatrième, l'égalité d'âme, l'équanimité. On se rend compte que le *kamma*, tout ce qui nous arrive dans la vie, les belles choses, les choses difficiles, les joies, les peines, tout ça, ça suit des processus naturels. On peut s'occuper de pratiquer, ici, on peut expliquer aux gens, on peut montrer aux gens, mais c'est à eux de faire. C'est à eux d'apprendre par eux-mêmes, d'apprendre à reconnaître ce que c'est que le bonheur par eux-mêmes, d'apprendre à reconnaître ce que c'est que la souffrance par eux-mêmes, d'apprendre à y voir clair.

Et de nouveau, cette ouverture d'accepter que les choses, elles sont comme ça.

## Enseignement du soir

### Ouvrir le cœur

Ce soir, est le dernier soir de cette retraite et c'est aussi la pleine lune dans le calendrier lunaire bouddhiste. Quelqu'un m'a mis un mot il y a quelques jours en demandant s'il est prévu de faire quelque chose. Avec Than Maesako, on vous propose de chanter « *itipi so* ». On ne va pas le faire cent huit fois, mais on vous propose trente-six fois. Le rythme que l'on va utiliser est un peu différent. C'est du continu et assez rapidement.

### Chant

Ce genre de pratique, c'est sympa à faire de temps en temps. Ça aide de le faire à plusieurs. C'est une façon de s'engager dans une petite pratique, de se laisser porter. On se laisse porter par le rythme, on laisse aller la cacophonie. Moi, j'ai ma façon de le chanter vite, et puis après je me rends compte que Than Mahesako fait un peu différemment, alors j'ai dû me caler sur lui pour certains trucs et pour d'autres j'ai poussé un petit peu. On se rend compte que *supaṭipanno* a un certain rythme, puis, on s'installe dans le rythme, puis, on ralentit et puis, on écoute comment ça va.

Se laisser porter par quelque chose comme ça. Au bout d'un moment c'est automatique. C'est la qualité de l'attention que l'on porte au chant, on s'assure juste de suivre. Il y a une qualité de présence qui est là et qui finalement est assez légère. On n'a pas besoin d'y aller à « plein pot ». Si on lâche un peu, il y a les autres qui continuent, on reprend. Petit à petit on se met dans le rythme, puis il y a un truc qui commence à gratter, qui nous distrait. J'ai eu à mi-chemin une petite crampe dans la lèvre, je n'ai jamais eu ça avant. Ah ! ça distrait ! (Rires). L'exercice est fabuleux parce qu'il faut rester concentré et moi je dois me concentrer doublement parce que je mène avec Than Mahesako et je ne peux pas commencer à

m'arrêter à me frotter la joue, à faire mon business. Il faut vraiment que je me concentre, et que je me dise : « Tant pis la crampe dans la joue, dans la lèvre, je la laisse aller ».

Le chant, de suivre le chant, de suivre le rythme cela devient la priorité et tout autre c'est toujours là dans la conscience. Parfois à la périphérie, de temps en temps je me rends compte que les voix sont un petit peu... je les entends mieux là-bas, et puis là rien du tout, puis tout d'un coup ça change je les entends davantage, et ce n'est pas important. Je continue et les changements se font là où on se centre, où on se pose, sur cette répétition des chants, on accroche son wagon à ce train-là et puis on laisse le train nous mener. On peut lui faire confiance.

Je vous recommande de faire de temps en temps, ce genre d'exercice, pour apprendre à se lâcher un peu, à ne pas contrôler cette pratique. Ça nourrit un petit peu ce côté foi dans le cœur, de faire confiance, faire confiance à ce chant, faire confiance au groupe, faire confiance de se laisser porter, faire confiance que l'on va y arriver. On continue, on continue, puis à la fin on s'arrête. Comment on se sent ? Pour ma part, j'étais à moitié sonné, les oreilles qui sifflaient des deux côtés, assez fort. On revient à soi en quelque sorte, dans le sens où on revient aux perceptions habituelles, je suis là, je suis assis, j'entends, je vois, je sens. Tout cela on a un peu lâché prise pendant le chant.

Donc il y a l'aspect de la pratique, où il faut apprendre à nourrir, cette confiance. Lâcher prise c'est quelque chose que l'on arrive à faire, et quand on fait confiance au lieu où l'on est, on peut lâcher prise d'autre chose. Pour être bien là où on est, il faut apprendre à développer cette joie et ce bonheur dans la pratique.

Ces deux aspects dont je vous parlais qui reviennent constamment dans les enseignements. Dans les cinq facteurs qui mènent à la concentration, il y a l'application de l'attention, le maintien de l'attention, la joie, le bonheur et ce centrage centré sur un point unique, ouvert. Ce n'est pas exactement une question de

pourcentage, mais sur cinq aspects cela fait presque la moitié où il faut être heureux. Donc ce n'est pas rien.

Et parfois quand on pense aux enseignements du Bouddha, on se rappelle la première Noble Vérité, la souffrance, et cela peut être un peu déprimant au bout d'un moment. Donc comment est-ce qu'on apporte un petit peu de joie dans ce tableau ?

Il faut trouver comment faire.

Ajahn Sumedho les premières années où il était à Wat Pah Pong, il était un jour sur une plateforme un peu surélevée comme cela où s'assoient les moines, avec l'autel, avec au centre la statue du Bouddha et des fleurs. C'étaient des fleurs magnifiques, des fleurs de lotus, des fleurs énormes, avec des tas de pétales. « Elles sont belles ces fleurs ! ». Il les regardait ces fleurs ! Il y a un moine thaï qui passe à côté et qui lui dit : « On ne devrait pas avoir des fleurs, la beauté ça distrait ! ». Ajahn Sumedho le regarde puis il laisse passer. Puis il réfléchit à ça. Tout dépend du contexte.

D'apprendre à regarder ce qui est beau, d'apprendre à aller regarder un beau coucher de soleil, pour moi de sortir par la porte, la grande porte de la chapelle, je sors, j'adore regarder vers le chemin la petite maison qui se trouve vers l'entrée, la maison du cocher ou je ne sais pas comment ça s'appelle. Depuis ici, je trouve ça d'une beauté ! Avec ce pin qui dépose au fil du temps toutes ces aiguilles sur le toit, qui glissent un peu vers le bas et puis ce toit aux tuiles rouges, vers le haut ; le toit qui n'est pas tout à fait régulier, car ils n'ont pas fait cela à la règle, donc c'est un petit peu le bois qui travaille, qui commence à prendre des courbes naturelles. Ces tuiles du toit qui sont toutes faites à la main qui se retrouvent progressivement recouvertes d'un épais tapis d'aiguilles de sapin. Je trouve cela beau. Et je m'arrête là et c'est l'extase ! (Rires). La beauté, la perception de la beauté, ça ouvre le cœur ! Cela fait plaisir. Ajahn Sumedho regardait ces fleurs, ces fleurs de lotus, sur l'autel devant le Bouddha. Il trouvait cela beau. Cette beauté, ça ouvre le cœur.

Apprenez à les reconnaître ces émotions. Apprenez à vous en nourrir. Si vous avez une image du Bouddha à la maison, est-ce qu'elle est jolie cette image ? Et puis, on n'aime pas tous le même style. Certains aiment le Bouddha tibétain, d'autres népalais, d'autres birman, thaïlandais, cambodgien. Il y en a qui aime les Bouddha avec des tas de fioritures, des trucs dans tous les sens, d'autres qui les aiment sobres. Puis cela change au fil du temps.

Quand je suis devenu moine, j'aimais les autels et les Bouddha sobres, simples. Probablement parce que je me compliquais déjà trop les choses dans la tête, et de voir un autel et un Bouddha tout simple, tout sobre, sans fioriture, je trouvais cela rafraîchissant, c'était beau. Je pouvais regarder cela, et... ça m'ouvrait le cœur.

Quelques années passent, et un jour, des gens débarquent et veulent offrir un Bouddha au monastère, un truc grand comme ça, couvert de petits... c'est probablement du plastique, mais cela ressemble à des diamants, à des rubis et des émeraudes. Ils posent cela sur l'autel, on les remercie et ils s'en vont. Puis je regarde ce truc. C'est complètement l'inverse de ce que j'aime d'habitude. Et je le regarde et je le trouve d'une beauté !

C'était drôle, parce que trois ans auparavant je me serais dit : « Mais c'est kitch ! c'est affreux ! ». Et là de façon complètement inattendue cela m'a mis la joie au cœur. Et puis l'abbé dit : « Quelle horreur ce truc ! On va mettre ça ailleurs, là où ça ne dérange pas. » (Rires). Alors je lui ai dit : « Je vais vous aider à le porter », car je ne voulais pas le contrarier, c'est l'abbé, il a probablement suffisamment de contrariétés comme ça. Alors, je l'ai aidé à mettre ça dans le dortoir. Et j'allais régulièrement le voir ce Bouddha, il y est encore d'ailleurs, cela fait vingt ans. S'ouvrir à cela !

Dans le courant de la retraite ici, comme dans n'importe quelle retraite, n'importe quel environnement et comme pour chacun d'entre nous à un moment ou à un autre de la pratique, on va se retrouver un petit peu comme un pneu à plat. On a besoin de quelque chose pour nourrir ce cœur et ça ne va plus d'aller chercher des livres, d'aller lire quelque chose. J'ai déjà fait ça, d'aller écouter les

causeries... non, d'aller stimuler ce niveau intellectuel du *Dhamma* qui des fois c'est un grand plaisir... non.

On a besoin de quelque chose ici (geste qui montre le cœur). C'est vrai que l'on a besoin de la communauté, des gens qui pratiquent, c'est vraiment utile. On se retrouve à la salle à Aix, on voit nos amis et cela nous fait chaud au cœur. On a l'impression d'être moins seul, on discute avec eux, ils disent : « Oui, moi aussi des fois c'est difficile », on répond : « Oui, je sais par quoi tu passes. » On s'encourage comme cela. Puis on commence à s'intéresser à d'autres aspects de la pratique, la générosité par exemple.

En Thaïlande, ils commencent par cela. Quand Bouddha parle de ses enseignements que c'est une voie progressive, c'est parfois décrit comme *dāna*, *sīla*, *bhāvanā*.

*Dāna* c'est la générosité, *sīla* la vertu, *bhāvanā* la pratique. Alors, quand on va quêter l'aumône à l'aube, on passe dans le village où il y a des petites grands-mères qui tiennent à peine debout, qui sont pliées à l'équerre, après avoir passées des décennies dans les rizières, qui sortent avec leurs petits paniers de riz gluant, qui boitent, qui se mettent par terre. Tous les matins elles sont là ces petites grands-mères, tous les matins ! Elles ne loupent pas un matin, chaque jour de la semaine, chaque semaine du mois, chaque mois de l'année, année après année, elles sont là. Elles mettent une demi-cuillerée de riz dans le bol de chacun des moines. À la maison suivante, il y a la grand-maman qui sort, la maman qui sort, puis la fille qui a maintenant dix-huit ans sort avec un petit nourrisson. Il est tout frais le bébé, il vient de naître. Il n'a aucune idée de ce qui se passe. La maman prend une petite boulette de riz gluant et elle met la boulette dans la main de ce bébé. Le bébé ne sait pas ce qui se passe, on lui met un truc collant dans la main, il n'a même pas encore le réflexe de préhension, la maman lui met cela dans la main. Elle guide la main du bébé et elle lâche cette petite boulette de riz dans le bol des moines. Elle se tourne alors vers son bébé, et elle lui dit : « Oh ! C'est bien ce que tu as fait ! Bravo ! »

Avant de comprendre quoi que ce soit, ce petit bébé associe le fait de donner, d'être généreux, c'est bien. Et puis sa maman, elle l'aime quand il fait ça. Ensuite, elle lui donne un petit bout de riz gluant, elle lui met dans la bouche et il suce ce truc-là.

En Thaïlande, ils commencent par cet aspect-là. En grandissant, ils apprennent ce que sont les préceptes. Ils essaient de garder les préceptes. Ils viennent nous voir, et ils nous disent : « Mais Ajahn ! ce n'est pas facile pour nous de garder les préceptes. Vous imaginez ! quand on fait la fête au village, il faut boire ! »

Ils essaient du mieux qu'ils peuvent, et puis au cours de leur vie, certains petit à petit se mettent à lâcher, d'autres se mettent à faire de pire en pire. Chacun y va comme il peut.

Ils apprennent cela, puis ils viennent au monastère le jour de la pleine lune, plutôt que de juste donner à manger, de mettre du riz dans le bol des moines le matin. Ensuite ils suivent les moines au monastère. Et avant de manger, ce jour-là, l'abbé ou un des moines offre un enseignement à ces gens qui viennent se recueillir au monastère. Certains restent juste pour la matinée, d'autres restent pour le reste de la journée, et certains restent la nuit. Ceux-là prennent les huit préceptes le matin. Ils observent les huit préceptes juste pour vingt-quatre heures.

Le lendemain matin ils repartent à la maison. Certains restent debout à méditer toute la nuit, et d'autres vont s'allonger un moment, ils sortent le matin pour le chant marathon à trois heures et demi, quatre heures du matin. Tout cela nourrit le cœur !

Il y a une harmonie dans le groupe. On se donne à ces chants. On lâche prise. On s'abandonne à cette cérémonie, à ces chants, à cette routine.

Quand je vous racontais que la méditation, tel que je me suis lancé dedans, la tête baissée, au bout d'un moment cela ne marchait plus trop et je me suis retrouvé un peu avec ces trucs qui commençaient à refouler de la cave. Je me suis dit : « En ce moment avec tout ce qui remonte, toutes ces émotions, ça turbule, la méditation ça ne le fait pas. Comment je fais pour être heureux ? » Alors le jeune novice

allemand m'a bien montré avec son pot de miel mais je n'allais pas me mettre à manger un pot de miel chaque jour ! Donc je me suis dit : « Qu'est-ce que je peux faire ? De quoi est faite cette vie monastique à laquelle je puisse m'adonner ? »

Et puis, je pense à ces monastères chrétiens comme celui-ci. Il y a bien dû avoir au fil des décennies et des siècles, des gens qui sont devenus moines, peut-être même nonnes, entre vingt et trente ans et qui sont décédés à l'âge de quatre-vingt, quatre-vingt-dix ans. Ils ont passé des décennies ici. À faire quoi ? Eh bien, quand la cloche sonne, à se lever, à venir, à faire leurs prières, leurs chants, à lire la Bible, aller prendre le petit déjeuner. Selon les différentes traditions chrétiennes, ils prennent le petit-déjeuner en silence, pendant qu'il y en a un qui lit un passage de la Bible. Ensuite, ils vont désherber au jardin, récolter des légumes, préparer la cuisine. Ceux qui sont menuisiers font des réparations, il y a toujours un truc à bricoler.

Donc chacun s'occupe et au bout d'un moment cela devient la routine. Ils ne partent pas en vacances. J'ai appris l'autre jour que les moines Cisterciens ont un jour de sortie par an. Juste un jour ! Donc le reste de l'année, ils ont à faire à la routine, à l'ennui.

Parfois dans la vie monastique on vit un de ces ennuis, c'est quelque chose de pas possible ! Donc chacun vit ça, comme ça se présente. Chacun gère cela comme il peut.

Quand j'étais au lycée, j'étais dans un endroit en Suisse qui s'appelle St Maurice, j'étais à l'internat. L'école était mixte, il y avait les étudiants de l'internat et les étudiants qui venaient juste pour la journée. On était à peu près un millier, mais à l'internat on était un peu plus de deux cents, deux cents cinquante. L'internat appartenait à l'abbaye. Les Chanoines nous encadraient. Les moines s'occupaient chacun comme ils pouvaient. Il y en avait un, son truc c'était la photo, un autre c'était la grimpe, alors il allait dans les alpes, il était jeune, il avait une trentaine d'années environ, trente-cinq ans. Il avait besoin de se défouler, donc quand il avait un petit peu de temps libre, il allait courir dans la montagne comme un chamois. Il dépensait son énergie, et quand on est en montagne les paysages sont

beaux. D'autres font de la peinture, ils peignent des icônes, d'autres font des meubles, certains font du jardinage. Chacun trouve quelque chose à faire.

Donc je me suis un petit peu retourné, et je me suis dit : « Est-ce que je peux trouver mon bonheur dans des petites choses comme ça ? » J'ai demandé à l'abbé s'il n'y avait pas besoin d'un moine qui s'occupe de gérer tout le travail qu'il y a à faire dans le monastère. « Est-ce que je peux aider avec ça ? » Il me dit : « Et bien vas-y ! »

Je me suis lancé là-dedans, j'y ai pris beaucoup de plaisir. L'abbé était tout content parce que je trouvais des choses à faire. Je trouvais des endroits à défricher, la forêt, les choses poussent, les choses tombent. On peut aller ramasser du bois mort, le mettre à sécher et ça nous fait du bois pour le feu. Il y a toujours quelque chose à faire dans un monastère. Puis j'ai commencé à trouver mon bonheur là-dedans. J'ai passé à peu près trois ans à faire de la couture, coudre les robes. J'ai perdu le fil, je ne sais plus combien de robes j'ai cousu, tellement j'en ai fait, jusqu'à que je ne puisse plus. Un jour je suis parti pendant six mois et quand je suis revenu, un des moines m'a dit : « Ah ! Et bien parfait le moine couturier », je lui ai dit : « Merci j'ai donné, on peut laisser quelqu'un d'autre apprendre à faire cela. J'aimerais développer d'autres activités. »

Et je me suis rendu compte qu'être juste assis là, à méditer, sans bouger, développer la concentration, développer la sagesse, grappiller ces petites révélations qui se font petit à petit puis les accumuler pour que je devienne un méditant accompli, un sage, libre. C'est un joli projet, mais c'est là que cela se passe, c'est dans la tête, c'est une idée, un idéal et les idées c'est un peu sec. Comme le dit Ajahn Sumedho, les idées et les idéaux ça ne ressent pas.

Dans la cultivation de la joie, il y a du bonheur dans la pratique. En Thaïlande, ils ont tendance à commencer par développer la générosité qui nourrit le cœur. De donner ça fait plaisir, et quand on regarde les gens recevoir quelque chose, ils ont du plaisir. Cela nous ouvre le cœur de voir du plaisir. On sympathise, on empathise avec cette joie des autres, cela ouvre le cœur.

Se balader dans la forêt et de voir parfois des créatures qui peinent, un papillon qui est en train de mourir, qui traîne par terre et qui va probablement se faire manger soit par un oiseau soit se faire embarquer par des fourmis parce que... la vie est comme ça. Mais tant que personne ne l'a encore attrapé vous pouvez le prendre et le mettre quelque part à l'abri en se disant que peut-être on peut lui offrir des circonstances un peu paisibles. Cela ne doit pas être facile de finir sa vie comme cela en tant que papillon. Je ne sais pas s'il a peur de la mort le papillon. On le voit, il essaye de voler, il essaye et il n'y arrive pas. Un petit acte de gentillesse comme cela.

En Thaïlande à la saison des pluies, il y a des tas de dépressions dans le sol qui se remplissent d'eau et qui communiquent les unes avec les autres. Et la saison des pluies s'arrête et l'eau commence à baisser. Quand il y avait une abondance d'eau, les poissons se sont reproduits, qui sont partis un petit peu partout dans tous les sens. Parfois on passe à côté d'un petit étang qui est en train de se dessécher, il ne reste plus beaucoup d'eau, parfois à peine dix cm d'eau. Alors on prend un seau rempli d'eau, on met quelques poissons dedans et on les met dans un étang où ils seront bien. Il n'est pas toujours question de juste méditer et d'ignorer le monde.

On passe du temps à développer la pratique formelle et après le monde est encore là. Comment on peut être en rapport au monde à partir de cette tranquillité. Cette tranquillité que l'on développe, cette capacité que l'on cherche à développer, à revenir au centre, de façon ouverte. Plutôt que dire : « Je vais observer ma respiration et je vais la protéger, ne pas être distrait, ne pas être déranger ; vous faites du bruit, allez ailleurs ! »

Ouvrir le cœur !

Quand on revient au contact du monde, d'avoir ce cœur ouvert. C'est là que l'on développe cette joie.

Quand les moines occidentaux sont venus en Angleterre, au début puis après ils ont commencé à se disséminer parce que les gens s'intéressent à ça. Ajahn Sumedho a commencé un monastère, un deuxième, un troisième dans un autre pays. Il y a un schéma qui se

reproduit régulièrement dans les pays occidentaux. On trouve des gens partout sur terre qui se disent : « Ce n'est pas facile », qui s'intéressent à remédier à la souffrance d'une manière ou d'une autre, puis finalement, ils se tournent vers la spiritualité. Ils se tournent vers le bouddhisme et ils se disent : « Ah la méditation ! Oui ça...ça c'est bien ». Ils viennent méditer au monastère, ils viennent écouter les enseignements. Puis c'est les thaïs, les srilankais, les birmans, les cambodgiens, les vietnamiens, les coréens, dans ces pays-là qui viennent nourrir les moines. Les occidentaux, ils viennent méditer... au début... Donc ça va un moment et puis après ça va plus. Ils viennent voir les moines, ils viennent expliquer : « Là ma méditation ça ne progresse plus, j'ai l'impression que ça a progressé un moment et là, il ne se passe plus rien. »

Parce qu'il y manque du cœur à cette pratique.

Donc en Asie, ils commencent avec la générosité, et ils continuent avec ces préceptes, cette vertu et après ils avancent vers la méditation. En occident ils aiment bien commencer par la méditation, ça ne sert à rien d'essayer de leur apprendre la générosité, quelque part ils se méfient de ça. Il a un petit peu un historique avec certaines institutions qui ont abusé un peu, donc il y a un petit peu une méfiance et on ne peut pas juste la surmonter comme cela, en convainquant les gens. Donc les gens apprennent la méditation et petit à petit ils se rendent compte qu'il manque quelque chose et l'abbé leur dit, les moines leurs disent : « Vous venez avant la méditation, on fait une heure de travail au monastère, si vous voulez donner un coup de main ». Ils disent : « Ah bon ! Oui pourquoi pas ». Et là ils commencent à être ouvert à ça, parce que juste la méditation ça ne le fait plus trop. Quand ils viennent juste méditer, ils ne s'intéressent pas au reste. Comme je vous racontais, quand on a construit cette nouvelle salle de méditation au Wat Pah Nanachat, les thaïs débarquaient en force, et les moines occidentaux filaient tous à leurs huttes : « Je ne suis pas venu là pour travailler, je suis venu là pour méditer ! » Petit à petit, ils se rendent compte que c'est un peu sec, et ils commencent à se joindre aux thaïs. Ils se rendent compte

que ces thaïs, ils sont de bonne humeur, ils sont souriants, ils sont gentils. Il y a cette idée-là, d'être frugal, ne pas trop manger et l'après-midi de boire du thé, du cacao, de manger des sucreries et du fromage, avec modération parce que c'est écrit...et parce qu'il faut, car c'est le renoncement. Et puis les thaïs, ils vous donnent du sucre et encore du sucre et encore du sucre pour vous adoucir (rires).

Donc là, les gens commencent à venir au monastère, et ils se rendent compte que juste venir pour méditer ça va, mais ça ne le fait pas vraiment. Alors ils commencent à être d'accord de venir donner un coup de main, désherber dans un coin, à défricher un autre, peut-être que là il y a de l'herbe à couper, les arbres à élaguer, du mobilier à déplacer. Certains sont un petit peu menuisier, bricoleur, on leur propose de venir à l'atelier. Il y a toujours quelque chose à réparer. Ce n'est pas de la pratique formelle, mais c'est quand même de la pratique, la pratique de la générosité, on donne de son temps, on donne de ses ressources, de ses habiletés. Quelqu'un est bon à la menuiserie, il va à l'atelier. D'autres sont doués à l'administration, au secrétariat donc ils vont aider avec la paperasse une demi-heure, une heure.

À Amaravati, la bibliothèque est un endroit où il y a toujours quelque chose à faire et le monsieur qui s'occupe de cette bibliothèque, a un don pas possible pour inclure les gens. Il invente des trucs à faire. S'il n'y a rien à faire, il dit au gens : « Regarde, qu'est-ce que tu penses de cette bibliothèque ? Tu penses que l'on pourrait améliorer quelque chose ? Ah oui ? Vas-y, vas-y, moi, je ne sais pas ! » Il fait confiance aux gens, il les encourage comme ça, il leur ouvre une porte pour venir donner un coup de main de façon qu'il leur fait plaisir.

J'ai été surpris que combien de gens finissent au monastère, que j'ai rencontré au fil de ces trois dernières années, des gens qui sont là depuis vingt ans, qui viennent tous les jours, mais qui ont commencé par venir à la bibliothèque. Les gens qui sont venus tous les jours et qui ont fini quinze, vingt ans, tous les jours ils viennent. Certains viennent et pour finir ils disent : « Moi, je veux faire ce truc

là que font les autres ». Ils deviennent nonnes ou moines. La porte d'entrée, c'était cette bibliothèque. La porte d'entrée c'était : « Est-ce que vous avez envie de donner un coup de main ? Alors, venez, il y a toujours quelque chose à faire », et les gens ils participent. Ça, c'est ce qui nourrit le cœur, c'est ce qui ouvre le cœur à cette joie, au partage. Le don de soi, que ce soit donner de son temps, que ce soit faire des efforts à faire quelque chose de difficile, que ce soit venir partager un petit peu et aider dans un registre où l'on a des capacités particulières, l'administration, la menuiserie. Il y en a un qui est médecin, et qui commence à faire la tournée des moines et des nonnes et qui dit : « Est-ce qu'il y a quelqu'un qui a des bobos qu'il faut que je regarde ? »

D'autres vont à la cuisine, et ils aiment aider à la cuisine, aider à préparer à manger. D'autres aiment apporter à manger, ils apportent des caisses de tomates, de choux, de haricots, des briques de lait, du pain, des pâtes, du riz...toutes sortes de choses. D'autres aiment préparer des plats cuisinés. Alors certains viennent avec juste un petit truc et d'autres viennent avec la voiture ils ouvrent toutes les portières et le coffre et ils sortent quinze plats.

Ce qu'il y a de beau avec cette générosité, ce n'est pas juste le plaisir de donner, c'est le plaisir qu'il y a dans l'anticipation d'aller donner. C'est le plaisir à donner, et le plaisir de voir les gens recevoir. Ça leur fait plaisir.

Je n'ai pas grand-chose à vous donner, à part partager un petit peu ces expériences. Moi cela me fait plaisir si cela vous sert à quelque chose, si vous en bénéficiez. Quand j'étais laïc et que je rendais visite à Amaravati, je passais toujours par la ville du coin et j'allais au supermarché, et j'achetais des trucs en vrac. Les anglais aiment les « baked beans ». Je n'ai pas grandi avec ça, mais je sais qu'ils aiment ça. Alors j'achète une cinquantaine de boîte et je leur apporte ça. Et puis juste l'idée d'aller au magasin je me dis : « Yes ! ». Je suis déjà content. J'achète tout ça, les gens me regardent avec des gros yeux. Personne n'achète cinquante boîtes à la fois, ou rarement. Et puis après, comment je fais pour amener ça au monastère ? C'est difficile,

c'est compliqué, mais d'une manière ou d'une autre ça se fait toujours. C'est ça la magie de ce truc-là, c'est que ça marche. Je file au monastère et je donne ça. Parfois il n'y a personne, je pose ça à la cuisine, il n'y a personne pour me faire une petite tape sur le dos en disant : « Tu es un bon garçon ! », mais ça me fait plaisir quand même. Et juste à vous en parler, je me rappelle, j'ai fait ça il y a vingt-cinq, trente ans, ça me fait encore plaisir. Donc ça fait plaisir à tous les niveaux. Quand on y pense avant, pendant qu'on le fait et quand on se souvient après. C'est un cadeau d'un bout à l'autre ce truc-là !

Et puis, un autre aspect c'est que quand on donne, on s'ouvre à l'autre. Cela va dans le sens inverse du « moi-je », de cette préoccupation en règle numéro un.

On peut commencer à observer dans la vie, quand on s'occupe de nous, qu'on se préoccupe de nous-même, et que l'on n'a pas forcément cette idée d'être un égoïste, mais remarquez la préoccupation, l'attention d'être tourné vers soi et quand on ne fait que ça et qu'on oublie d'ouvrir, de se tourner vers l'extérieur au bout d'un moment ça devient déprimant, cela devient morne, le cœur se ferme. On ne remarque plus les autres.

Donc on est en train de préparer le terrain au lâcher-prise de tout cela. Cette position à laquelle on a tellement de facilité à revenir, au moi qui suis au centre du monde, au moi qui suis au centre de l'univers. On commence à s'ouvrir aux autres, à pratiquer la générosité, que ce soit matériel, du temps, de la patience, c'est égal. Donnez ce que vous avez à donner.

Même le pauvre du village, dans l'histoire, qui invite le Bouddha, tout le village vient l'aider. Puis il a le cœur en fête ce monsieur à la fin. Qu'est-ce qu'il a donné ? Il n'avait rien à donner. Il a été inviter le Bouddha avec onze autres moines. Il a invité les autres villageois à participer, puis en gros, c'était tout ! C'est cela qu'il a donné, il a donné une opportunité, et tellement de gens y ont participé. On peut toujours donner quelque chose.

Apprenez à cultiver cette joie, à cultiver ce bonheur, pas seulement au sens strict du terme de la pratique, quand je suis assis,

quand je médite assis, quand je médite en marchant. La joie de me retrouver concentré, oui mais il n'y a pas de concentration, ce jour-là ! On commence à chercher... mais il n'y en a pas !

Il y a moyen de cultiver cette joie, cultivez-la dans les relations autour de vous, cultivez-là avec les gens. Quand vous allez vous promener au parc et qu'il y a là quelqu'un avec son petit chien, faites-lui des papouilles, il sera content. S'intéresser aux autres, s'ouvrir aux autres, donner aux autres. On ouvre le cœur et puis on ouvre le cœur à ce bonheur.

Après vous pouvez revenir et regarder cette méditation, cette pratique. Ici elle se fait dans le contexte dans ce qu'on appelle une religion. Une religion ce n'est pas juste la pratique, il y a les pratiques méditatives, les enseignements et puis les gens qui sont moines, nonnes ou laïcs, les cérémonies, et puis il y a les bâtiments, les lieux. Toutes ces choses-là font partie de ce que l'on appelle une religion. Si on se limite à pratiquer juste dans un petit secteur, la pratique de la méditation assise et en marchant, ça va un moment et puis après ça ne va plus car ce n'est pas équilibré, ce n'est pas ouvert. Cela ne se nourrit pas de son environnement. Le Bouddha quand il a créé le *Sangha*, il nous a rendus complètement dépendants de la communauté laïque. On ne peut pas survivre sans vous. Vous arrêtez de vous occuper de nous, et bien, on meurt !

Pourquoi il a fait ça ? Ce n'est pas juste pour nous encourager à arrêter de planter de la nourriture, faire pousser de la nourriture et de commencer à mettre cela dans la grange et puis à s'enrichir à force de grains, de patates, de faire de la bière, de faire des fûts de bières et de devenir un petit peu comme un écureuil qui met ça dans tous les coins puis au bout d'un moment on peut cultiver cette cupidité.

Donc il ne nous dit pas : n'utilisez pas d'argent juste pour pas que l'on devienne avide de richesses, mais aussi, parce qu'un moine qui vit tout seul sur sa montagne, qui se nourrit seul, qui s'occupe de lui tout seul, et bien ce qu'il cultive, il ne le partage avec personne. Le Bouddha voulait que ce que l'on cultive, on le partage, que les gens comme Than Mahesako et moi-même, qui avons la chance de

pouvoir faire ce choix-là, que l'on puisse partager cela avec des gens comme vous qui avez fait d'autres choix. Nous on partage avec vous ce que l'on peut et vous vous partagez avec nous ce que vous pouvez. C'est une relation d'enrichissement mutuel, de générosité mutuelle.

Tout au début de la retraite, c'était juste avant ou au début je ne sais plus, quand Ajahn Jayasaro a publié une de ces pages, cela fait une jolie petite histoire. Il raconte que quand il était abbé du monastère en Thaïlande à Wat Pah Nanachat, il a été co-abbé avec Ajahn Passano pendant quinze ans je pense, et puis après cinq ans tout seul. Il a pris l'habitude pendant ces jours lunaires, quand les villageois viennent au monastère, de faire toutes leurs cérémonies du matin, il prenait le repas, il allait se reposer un petit peu et à onze heures du matin, il sortait dans le coin du monastère où les laïcs qui avaient décidé de passer la journée et la nuit, allaient se recueillir. Certains étaient en train de méditer assis, d'autres méditaient en marchant, d'autres bavardaient un petit peu. Il y en a un qui balaye, il y en a deux qui font la sieste, c'est naturel. Ils sont juste en train de vivre leur vie ces gens-là, passer la journée au monastère, et lui arrive, et très vite il y a quelqu'un qui dit : « Apportez une chaise il y a l'abbé qui vient ». Alors ils lui apportent une chaise, il s'assied. Il y en a toujours quelques-uns pour se réunir autour de lui. Pour lui, c'était une petite pause, un petit moment informel, où il pouvait s'asseoir avec les villageois. Il leur racontait ce qui se passe au monastère. Il y a un moine qui s'est tordu la cheville, tel et tel qui sont venus pendant trois ans, il est reparti, je ne sais pas... en Allemagne. Ses parents sont âgés alors il voulait aller leur rendre visite. Il leur raconte les choses ordinaires de la vie. Et eux lui racontent leur vie ordinaire. Il y a un petit bonhomme, un monsieur qui arrive à soixante, soixante-dix ans qui dit : « Ajahn vous parlez très doucement, s'il vous plaît, ayez de la compassion pour ce vieux monsieur, parlez un peu plus fort que je vous entende. »

L'abbé le regarde et lui fait : « Oui, oui, quand vous étiez jeune et que l'ouïe fonctionnait bien, vous ne vouliez écouter que de la

musique, mais maintenant que ça ne va plus, c'est moi qui dois élever la voix ! »

Et puis ils se taquinent un petit peu comme ça. Ajahn Jayasaro disait que ces moments-là il les chérissait. Il voulait juste passer du temps avec ces gens et puis partager un petit peu des choses ordinaires. Et puis c'est devenu au fil du temps un de ses moments favoris de la semaine, de onze heures à midi, quatre fois par mois où il allait s'asseoir avec ces gens, qu'au fil des années il avait appris à apprécier, à aimer, qui s'occupaient de lui, qui s'occupaient des moines, qui sont généreux, envers qui il ressentait beaucoup de gratitude et cette gratitude était mutuelle parce que chaque fois qu'il leur arrivait des difficultés dans la vie, il leur arrivait de s'occuper de ça à la maison ils le faisaient mais ils partageaient cela avec les moines : « Ajahn, j'ai des ennuis ces temps-ci ». Puis, ils en parlent. Il y a une profonde amitié qui se forme.

Ça c'est l'aspect de cette pratique qui est périphérique, qui est annexe et qui nourrit le cœur.

Donc apprenez à prêter attention à cet aspect-là, à le nourrir, à le cultiver et puis de temps en temps, ce n'est pas plus mal de laisser un petit peu la pratique formelle tranquille. Il y a des périodes où on en fait un peu plus, comme les dix jours qui viennent de passer, ça va aussi d'en faire un petit peu moins de temps en temps, de se soulager un petit peu dans des activités qui nourrissent davantage le cœur que cette formelle pratique. Car au bout du compte, tout ça fait partie du même système. C'est ici que tout se passe. Quand on apprend à vraiment nourrir ce cœur de joie, de joie simple, de générosité, de bienveillance, de compassion, de sympathiser avec les gens autour de nous, qu'ils soient heureux ou malheureux ou que ce soit juste une journée ordinaire, un moment ordinaire. La qualité de cette connexion, elle nous nourrit le cœur et puis après quand on retourne à la pratique formelle, c'est beau là-dedans !

Petit à petit ça transforme cette pratique.

Je vous laisse ça comme encouragement pour ce soir.



## Onzième jour

### **Fin retraite – Chant – Préceptes**

Une retraite qui se termine c'est comme ça.

On ne dit pas : comment c'est ? On peut juste remarquer : c'est comme ça.

Juste s'asseoir là un petit moment, et observer.

On a fait ses valises, elles sont peut-être encore dans la chambre, ou dans le corridor, ou dans la voiture, elles attendent quelque part. Et puis on est prêt, on est prêt à repartir. Chacun repart quelque part, on a un projet en tête. Moi je ne sais pas où je vais, je sais que je vais quelque part, mais, je ne sais pas où je passe la nuit. Peut-être à Nice, peut-être un petit peu plus loin, et puis, c'est sympa de ne pas savoir. Comme ça, je n'ai pas besoin d'y penser. Remarquez, ce que c'est d'avoir un projet, d'être ici et maintenant, juste là, assis ici, avoir un projet, aller quelque part. C'est un projet dans le présent, c'est tout.

Est-ce que l'on s'assied là, et que l'on est tranquille avec ça ? Est-ce qu'on se réjouit ? Est-ce qu'on n'a pas envie de partir ? C'est égal, tant que vous remarquez comment il est ce moment présent.

Cette position d'observateur, la position est toujours là, ce refuge est toujours là, au début de la retraite, au milieu de la retraite, à la fin de la retraite, en retraite, hors de la retraite, pendant la pratique formelle, pendant notre quotidien, pendant nos activités.

On peut être tranquille ou pas tranquille, centré ou pas centré, avoir l'esprit clair, se sentir confus, être confiant, on sait ce qu'on a à faire dans la pratique, on peut se sentir un petit peu égaré, pas trop sûr, c'est égal. Tout ça, c'est juste, l'état du moment, il est comme ça. Toutes ces choses, on peut les accueillir, puis revenir à l'observation.

Pendant l'assise de ce matin, avant le petit déjeuner, j'étais assis là, tranquille à ne rien faire, et puis mon cœur s'est rempli de gratitude. C'est intéressant de regarder ce qui se passe quand il y a de la gratitude dans le cœur. Je vous parlais hier soir de comment ce cœur s'ouvre. La gratitude ça ouvre le cœur, et ça le remplit de bonheur. La gratitude pour cette occasion qu'on a eu de passer dix jours ensemble, la gratitude pour Dhruv et Anne-Marie qui ont mis cet endroit à disposition, gratitude pour l'équipe du Refuge qui a organisé ça, pour chacun d'entre vous qui êtes venus là, qui avez participé, gratitude pour les partages pendant ces séances au petit salon, où on se raconte comment ça va, cette confiance et cette amitié dans la pratique, gratitude pour Than Mahesako qui m'a tenu compagnie, et de la gratitude pour le Bouddha de nous avoir offert ces enseignements, d'avoir ça à disposition.

Quand on se pose comme ça, et qu'on laisse un petit peu la gratitude nous venir à l'esprit, nous remplir le cœur, ce cœur il s'ouvre. Avec cette gratitude, d'habitude ce n'est pas le mécontentement que l'on ressent, mais le contentement, donc ça a tendance à nous laisser tranquille, nous laisser serein.

La gratitude que les choses sont finalement impermanentes, on peut les laisser passer. On a de la gratitude que quand on lâche prise, ça nous laisse de l'espace dans le cœur. Donc avec cette gratitude je vous propose d'ouvrir ce cœur et de partager toute cette bonté avec tous les êtres.

Ce chant que l'on va faire, le partage des mérites, le Bouddha à son époque, les gens disaient : « Oui, mérites, mérites, c'est quoi les mérites ! »

Parfois, pour ceux d'entre vous qui ont voyagé en Asie, en Thaïlande et que vous voyez comment les gens peuvent s'acharner à faire des mérites, on se dit que ça part dans un compte en banque céleste quelque part. On peut devenir complètement obsédé avec cette idée : « faire des mérites ». Donc à l'époque du Bouddha, ça devait se faire ça aussi, car le Bouddha dit : « Mérites, mérites, quand

on parle de mérites, on parle de bonheur. » C'est juste un autre mot pour le bonheur. On parlait de *muditā*, cette troisième demeure divine, et puis des capacités que l'on peut avoir de se réjouir du bonheur des gens. Donc quand on partage des mérites, plutôt que juste faire quelque chose de bien tranquillement dans son coin, il n'y a pas de mal à ça, on peut dire aussi, si ça rend heureux les gens de voir un acte de bien, il faut s'en réjouir, faites-vous plaisir.

Donc on invite les êtres dans notre monde, dans notre univers, à venir partager un petit peu le plaisir à voir le bien, d'être juste témoin de voir des gens qui essayent de faire du bien. Peut-être qu'ils y arrivent, peut-être qu'ils n'y arrivent pas, au moins ils essayent.

C'est aussi, une façon de s'ouvrir au mystère. Je partage mes mérites avec mon père, avec ma mère. Je n'ai pas l'impression d'être le plus vieux ici, mais ma mère de naissance et ma mère adoptive sont toutes les deux décédées, alors j'imagine qu'il y en a plusieurs ici dont les parents ne sont plus là. On peut se dire, comment ça leur arrive ces mérites, on partage des mérites, et puis on ne sait pas.

Ça va aussi, de se dire que l'on ne sait pas, qu'on n'est pas obligé de comprendre. Mais ce qu'on peut savoir, ce qu'on est capable de connaître c'est qu'ici et maintenant quand on pense à nos parents, aux êtres qui nous sont chers, quand on pense à tous les êtres, on peut honorer cette pensée, ce souvenir dans notre cœur, en partageant ce bien que l'on a cultivé tous ensemble ici pendant dix jours. Au minimum on partage, on associe cette bonté, ce bien, avec le souvenir de ces gens-là dans notre cœur. Cela nous ouvre au souvenir de ces gens-là dans notre cœur et puis au-delà de ça qu'est-ce qui se fait ? Il y a des petits filaments d'argent qui partent dans tous les sens pour atteindre ces gens-là, là où ils sont, je ne sais pas... peut-être... On peut laisser cela tranquille, laisser cela dans le registre du mystère.

**Chant - Uddissanādhiṭṭhāna-gāthā - Dédier les mérites**

Connaître sans savoir

Maintenant, vous allez retourner dans le monde avec vos occupations. C'est plus commode de suivre les cinq préceptes plutôt que les huit préceptes dans ces circonstances, donc je vous propose de reprendre les cinq préceptes.

## **Préceptes**

## Table des matières

Premier jour .....	7
Début de la retraite.....	7
Deuxième jour.....	29
Session du matin .....	29
Enseignement.....	31
Enseignement.....	49
Enseignement du soir.....	50
Troisième jour.....	67
Enseignement du matin.....	67
Enseignement.....	79
Enseignement du soir.....	82
Quatrième jour .....	103
Session du matin .....	103
Enseignement.....	103
Session du soir – Questions/réponses .....	118
Cinquième jour.....	143
Session du matin .....	143
Enseignement-Mettā .....	143
Enseignement.....	152
Session du soir - Questions-Réponses .....	165
Sixième jour.....	185
Session du matin- Méditation marchée.....	185
Enseignement.....	199

Session du soir - Questions-réponses .....	203
Septième jour .....	223
Session du matin - Questions-réponses .....	223
Session du soir .....	235
Puja .....	235
Questions-réponses .....	235
Huitième jour .....	259
Session du matin - Enseignement .....	259
Session du soir .....	269
Enseignement.....	269
Questions-réponses .....	271
Neuvième jour .....	301
Session du matin - Enseignement .....	301
Session du soir - Questions-réponses .....	307
Dixième jour .....	329
Session du matin .....	329
Enseignement.....	331
Enseignement.....	333
Enseignement du soir.....	350
Onzième jour .....	367
Fin retraite – Chant – Préceptes .....	367
Table des matières .....	371





Enseignements du Refuge n°33

# Connaître sans savoir

**Ajahn Asoko**

**Les Livrets du Refuge**  
proposent trois 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.

## **Extraits du Sutta piṭaka**

Sélections de textes issus des enseignements bouddhistes originaux.

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par

**Le Refuge**

Tél : 06 95 85 83 87

Courriel : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com)

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

ISBN : 978-2-37533-092-0