

Les Livrets du Refuge



L'Éveil l'approche directe

Ajahn Khemasiri

Enseignements du Refuge n°35

L'Éveil

l'approche directe

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

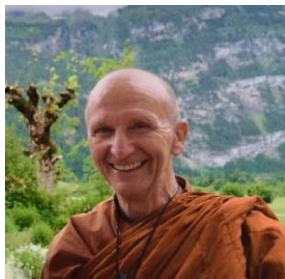
Ils sont mis gracieusement à disposition sur le site :

www.refugebouddhique.com

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 Khemasiri



Ajahn Khemasiri est un moine bouddhiste dans la tradition de la forêt thaïlandaise.

Son premier intérêt pour le Bouddhisme s'est éveillé au contact de moines de la tradition tibétaine en 1977 à Berlin.

Il s'est d'abord inspiré du maître thaïlandais de méditation Ajahn Chah et de son disciple occidental le plus ancien Ajahn Sumedho, qui lui a permis de rejoindre l'ordre monastique. En 1984 il est devenu novice au Monastère d'Amaravati en Angleterre, et deux ans plus tard il prenait la pleine ordination dans le sangha des moines du monastère de la forêt de Chithurst.

Il a passé ses 42 années monastiques en Angleterre, en Thaïlande, au Myanmar et en Suisse.

De 2005 à 2018, il a été abbé du monastère de Dhammapala en Suisse. En 2018, il a renoncé à ses fonctions de chef de la communauté monastique suisse et a vécu depuis lors de manière indépendante dans divers monastères en Europe et en Amérique du Nord.

À l'été 2020, il est retourné vivre en tant qu'ainé émérite à Dhammapala où il réside actuellement.

..

Les Livrets du Refuge

L'Éveil l'approche directe

Ajahn Khemasiri

Retraite du 4 au 12 avril 2023

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°35

Premier jour

Début de la retraite – Accueil

Bienvenue dans cette retraite. C'est bon de vous voir si nombreux dans cette situation climatique. J'espère qu'au cours de cette retraite nous pourrons nous réchauffer sinon extérieurement du moins intérieurement, que nos cœurs puissent devenir chaleureux.

Vous avez peut-être remarqué que cette retraite a un titre un peu étrange. Il faut que je vous fasse une confession. Je me demandais comment trouver encore un nouveau titre de retraite, les quatre ceci, les huit cela, ou encore autre chose. J'ai choisi de prendre un titre plus simple : « *L'Éveil, l'approche directe* ».

Qu'est-ce que cela veut dire ? Vais-je passer derrière vous et avec mon bâton vous donner une petite tape pour vous réveiller instantanément ? Mais je ne suis pas un maître Zen, et de toute façon je ne m'appellerais pas « Maître ». Je suis simplement identifié comme étant un moine ordinaire dans un monastère ordinaire et sur une planète pas si ordinaire que cela aujourd'hui, mais dans un univers complètement ordinaire. De nombreuses choses se produisent dans cet univers dont nous n'avons pas connaissance. Nous ne souhaitons pas nous soucier de tout ce qui se passe loin de nous et c'est un peu à cela que se réfère le titre. Si nous voulons avoir ne serait-ce qu'une saveur, un goût de cette approche directe, il nous faut d'abord nous tourner vers l'intérieur, vers notre propre esprit. Tous les trésors que nous pouvons imaginer peuvent être découverts là, en ce lieu. C'est ce que nous appelons le trésor suprême que nous découvrons dans notre propre cœur.

Certains d'entre vous peuvent être tentés de tourner le regard vers l'extérieur pour y trouver un certain bonheur, des satisfactions vers tous les éléments extérieurs. Mais si vous étiez vraiment engagés dans cela, vous ne seriez pas ici. J'imagine que la plupart d'entre

vous ont déjà perçu les limites dans la recherche du bonheur externe. Nous vieillissons, et cela de façon continue. Certains font peut-être partie de ce groupe des « Grey Panthers », ce mouvement d'Amérique qui existait autrefois, de personnes âgées qui ne voulaient pas être mises de côté, délaissées comme n'étant pas importantes. Elles ne brandissaient pas le poing mais néanmoins elles avaient cette déclaration ferme qu'elles ne voulaient pas être oubliées en raison de leur âge et se sont appelées ainsi en référence au mouvement des « Black Panthers » qui était un groupe de personnes noires et avaient les cheveux blancs. C'était juste d'ailleurs. Car lorsqu'on avance en âge on voit plus clairement l'illusion de ce que peuvent nous procurer les plaisirs sensoriels extérieurs. Mais il y a des exceptions, des personnes qui n'apprennent pas la leçon. Mais je n'oublie pas les personnes plus jeunes, les jeunes générations, et l'importance qu'elles puissent tourner leur esprit vers le *Dhamma*. Pour ceux d'entre vous qui êtes dans cette catégorie, vous pouvez vous réjouir d'avoir rencontré le *Dhamma* tôt dans votre vie et c'est ce que l'on peut estimer être un bon *kamma*. Nous sommes donc tous en très bonne compagnie ici, jeunes, vieux, d'âge moyen. Nous sommes engagés dans une tâche commune que nous voulons accomplir ici.

Mais posons d'abord le contexte avant de nous engager dans cette retraite. Le contexte est ce courant spirituel auquel j'appartiens et auquel appartiennent les maîtres qui m'ont transmis ce chemin bouddhiste existant depuis l'époque du Bouddha mais plus directement relié à la tradition thaïlandaise des Moines de la Forêt.

Se référer à sa lignée, à sa tradition de transmission, confère un pouvoir de bénédiction pour toute l'assemblée. Car cela oriente notre esprit dans quelque chose de plus large que ce petit groupe que nous constituons ici ou même que cet individu qui est là et qui enseigne. Dans notre forme de bénédiction avec tous les bienfaits accumulés qui peuvent se produire dans ce contexte, il y a l'aspect extérieur de cette bénédiction et toute l'accumulation de bienfaits et de mérites dans le souci que nous mettons pour nous-mêmes.

Il est bénéfique d'aborder ainsi la retraite plutôt que d'arriver en se disant ; « Oh, la la... j'ai tellement de problèmes. Ah, j'espère que je vais pouvoir tout résoudre ! » ou même « j'espère les résoudre à moitié... » ou même plus modestement « j'espère que je pourrai les résoudre à trente pour cent ... » Mais je ne vous engage pas à être trop modeste, je vous engage plutôt à faire à vous-même cette claire déclaration – ou si vous le souhaitez à l'Univers entier – « Je suis ici pour m'éveiller ! » Rien de plus ni moins que cela. Et ne pensez pas tout de suite à vos capacités, à vos empêchements, à vos difficultés. Si vous arrivez à manifester une claire et ferme intention dans votre esprit et dans votre cœur, cela va vous aider dans votre vie et vous aider ici à accomplir cette tâche, l'Éveil. L'erreur que vous pourriez faire est d'être dans l'attente que cela va se produire et que vous allez repartir d'ici en étant pleinement éveillé. Ce n'est pas la question. Car nous commençons ici au point où chacun et chacune d'entre nous se trouve.

Un autre aspect qu'il est bon de rappeler lorsqu'on débute une retraite est que nous ne pratiquons pas seulement pour notre bien, pour nous-même, pour notre ego en fait. Nous sommes ici pour aller au-delà des limites de l'ego. Alors nous pouvons évoquer tous les autres êtres qui ne sont pas ici avec nous mais qui partagent la planète avec nous. Pour ceux qui n'ont pas de besoins matériels, mais aussi pour ceux qui sont dans le manque de nourriture pour survivre ou manque de soins médicaux pour vivre une vie humaine digne, et bien sûr nous pouvons évoquer toutes les parties du monde qui sont en conflit. Nous sommes tenus au courant avec tous les médias et nous pouvons évoquer toutes les zones de guerre, l'incroyable masse de souffrances, incommensurable, qui est infligée à toutes ces personnes vivant dans ces régions. Nous pouvons intégrer tous ces êtres.

Après ces évocations j'aimerais vous inviter à entrer dans cette retraite avec l'esprit ouvert et un cœur ouvert. Vérifiez les attentes que vous pouvez avoir en arrivant ici ou peut-être ce qui peut vous soucier en ce qui concerne vos capacités. Il est bon d'avoir tout cela visible dès le début sur votre propre « écran », si l'on peut dire ainsi.

Après ces diverses hypothèses, lorsqu'on va aborder le fait d'observer instant après instant, d'être en contact avec le fonctionnement de l'esprit, nous pouvons générer une autre intention dès le début : l'acceptation radicale de quoi que ce soit qui s'élève dans notre esprit à n'importe quel moment. Il ne s'agit pas là d'une déclaration de qualité éthique, mais lorsque nous nous tournons vers nos propres processus, voir ce qui se passe au niveau de notre sphère mentale, de nos sensations, de nos ressentis, en y incluant aussi le corps. Même si nous éprouvons de la douleur qui s'élève ici durant de longues assises nous voulons insister sur le fait que nous ne luttons avec rien, que nous ne résistons à rien. Mais nous voulons voir comment nous entrons dans l'expérience dans l'immédiateté de l'instant. Il y a un excellent mantra de notre maître Ajahn Sumedho que je souhaite vous transmettre et qui est le titre d'un de ses livres, « Maintenant est la connaissance ». Il nous faut en dire un peu plus car le terme de connaître (knowing) dans ce cas est différent du savoir (knowledge). Le savoir fait partie de notre intellect connecté à notre cerveau. Mais cette connaissance est le fait d'être le témoin constant des processus qui sont à l'œuvre, d'être très proche, en intimité avec ces processus : être connecté intimement. L'intention est de se familiariser entièrement avec notre expérience. Si l'on agit de la sorte, nous pouvons parler de connaissance, qui est un processus qui se déploie instant après instant. On peut dire que si cette faculté de connaissance est très bien développée et que nous l'amenons très profondément dans notre cœur alors on peut dire que nous entrons en relation à partir d'un cœur éveillé. Pas éveillé à cent pourcents peut être mais bien davantage que lorsque nous nous comportons sur la base de nos impulsions et de nos habitudes.

Le thème de cette retraite pointe vers une immédiateté, quelque chose de direct, cela se réfère au fait de voir directement, de connaître directement. Mais nous sommes aussi impliqués dans un processus de développement, de cultiver quelque chose, et cela peut apparaître comme une contradiction pour certains ou certaines. Cela n'a pas besoin de l'être, car les facultés mentales que nous allons appliquer sont en lien avec cette tâche : d'être celui ou celle qui connaît, qui

reconnaît dans l'instant présent. Pour être en mesure de faire cela, il faut une certaine part de foi ou de confiance. Votre propre confiance en la capacité de faire de la sorte. Si vous avez des doutes dès le début en vous disant : « Oui, ça a l'air bien, mais je ne suis pas sûr de pouvoir faire cela... » alors vous êtes piégé à nouveau dans les schémas de l'esprit conditionné. L'esprit conditionné est enclin à avoir beaucoup de doutes et de certitudes. Mais si nous pouvons vraiment appliquer cette qualité de foi et de confiance en nos propres capacités, alors nous pourrions y accéder.

Pour accompagner ce processus de connaissance intérieure, d'être la connaissance, il nous faut introduire un élément de calme et d'immobilité. C'est pourquoi nous nous livrons à un processus d'unification au niveau de l'esprit et de nos manifestations émotionnelles que l'on rassemble plutôt que les laisser se disperser comme c'est le cas au cours d'une journée ordinaire. Nous pouvons voir clairement et reconnaître clairement ce qui est là si nous sommes établis dans ce calme et cette immobilité. Un esprit qui oscille dans tous les sens et qui est agité, ne serait-ce qu'un peu agité, ne peut pas accéder à cela. Une citation souvent donnée est que pour voir les choses clairement telles qu'elles sont cela demande d'avoir un esprit posé, établi et immobile. Mais s'il vous plaît ne commencez pas à penser à des niveaux de méditation élevés comme vous en avez peut-être entendu parler comme les *jhana*. Ne vous livrez pas à cela. Si vous voulez connaître les *jhana* alors il vous faut suivre une retraite de *jhana*. Et trouver un enseignant de *jhana* qui va vous guider à travers les huit *jhana*. Je vous promets que je ne le ferai pas. Ce que je veux faire et que je peux faire est de vous guider vers votre expérience la plus directe et la plus intime. Je vais être très persistant avec cela durant toute la retraite. Êtes-vous prêts ?

Pour changer de sujet nous devons être conscients que nous sommes ici un groupe qui pratique ensemble, donc une petite communauté. Chacun, chacune d'entre nous qui sommes ici et qui amenons toute notre énergie, pleinement engagés, contribue à constituer cette communauté. Nous créons un champ énergétique à

partir du moment où nous nous engageons à cent pour cent et cela dépend de la participation de chaque individu dans ce groupe. J'espère qu'il n'y a pas trop de personnes dans ce groupe qui sont venues en vacances. Mais ne pensez pas pour autant que vous êtes ici pour travailler dur. Ce sont les deux extrêmes : vacances ou dur labeur. Pour que ce soit juste dès le départ, il est important d'avoir une attitude où l'on s'implique vraiment tout en étant détendu intérieurement. C'est un espace très sécurisé, rien de malheureux ne peut vous arriver.

Un autre aspect qui nous aide à créer ce champ énergétique de communauté est le Noble Silence. Vous tous et toutes qui avez déjà participé à des retraites, savez comment donner de la valeur à ça. Pour les personnes qui sont nouvelles, vous pourrez peut-être apprécier d'être entraînées dans cet engagement ferme de garder le silence et de ne pas entrer en conversation. Nos actions verbales sont une bonne façon de disperser l'énergie émotionnelle. Peut-être qu'après quelques jours, l'esprit et le cœur peuvent se poser et créer un certain ennui qui fait que nous soyons à la recherche de distractions et les autres ici peuvent être une bonne source de distraction. Peut-être que vous avez ces sources de distraction dans vos poches et je vous invite à les éteindre. Dans certains centres il est demandé que les participants donnent leur téléphone mobile. Mais parfois les participants habitués viennent alors avec deux téléphones ! Les forces de Mara sont toujours sur nous. Donc, ne vous racontez pas d'histoire, et essayez d'avoir une intention claire et déterminée de ne pas vous distraire durant cette semaine. Mais il y a aussi une distraction autorisée qui est d'entrer en dialogue avec moi. Nous verrons si nous faisons cela en commun ou en petits groupes. Cela dépendra de ma propre énergie.

Pour les personnes nouvelles, nous avons une façon de faire les choses qui fait partie de la tradition à laquelle j'appartiens, la tradition thaïlandaise des Moines de la Forêt. Le matin et le soir, nous ferons quelques chants. Une des fonctions du fait de chanter est de permettre le développement d'une énergie dévotionnelle. Et une

autre fonction est de procéder à une réflexion sur le sens des mots utilisés pour chanter.

Nous allons aussi nous engager dans des mouvements du corps (Kum Nye – Yoga tibétain). Ainsi nous aurons une enveloppe complète et nous pourrons nous engager dans tous les domaines qui nous constituent, le corps, le cœur et l'esprit.

Pour terminer avec vous cette soirée, j'aimerais que nous prenions ensemble les huit préceptes. Nous allons le faire sous la forme d'une petite cérémonie pour que les choses soient fermement établies. Sur ces huit préceptes, il y en a cinq qui sont des préceptes éthiques, et trois autres qui consistent à renoncer à quelque chose.

Le premier précepte implique de renoncer à toute forme de violence notamment physique. Sur l'aspect positif de celui-ci il y a le développement de l'amour bienveillant et de la compassion.

Et puis il y a aussi le fait d'honorer la propriété des autres personnes. Par exemple, j'imagine que personne ici ne pourrait imaginer voler quoi que ce soit à une autre personne avec qui on partage la chambre. Mais j'aime aussi présenter ce précepte dans son aspect positif de la générosité. Cette générosité peut être exprimée de bien des façons, pas uniquement matérielle. Ça peut être sous la forme de la bienveillance que l'on se donne mutuellement. Pendant le repas il peut y avoir des personnes qui ont une forme d'obsession à arriver en premier. C'est un acte de générosité que de laisser passer les autres en premier. Dans notre monastère il y a quelque chose que les gens apprécient beaucoup. Des personnes thaïlandaises et des occidentaux se rencontrent et s'observent un peu parce qu'ils approchent le bouddhisme de manière légèrement différente. La semaine dernière les occidentaux étaient très impressionnés car la communauté thaïlandaise est arrivée en apportant toute la nourriture, énormément de nourriture pour tout le monastère. Et ensuite ils ont dit aux occidentaux : « Allez, vous servir en premier ». Les occidentaux ont été très touchés de cela car il y avait eu toute la préparation et malgré cela ils ont invité les occidentaux à passer en premier. C'est un très beau geste de générosité.

Il y a le troisième précepte qui concerne la sexualité et la sensualité. Pendant le temps que nous passons ici, il faut renoncer à toute activité sexuelle. Nous ne pouvons pas éviter que parfois nous ayons des pensées sexuelles qui s'élèvent. On ne doit pas chercher à les renforcer, mais on ne va pas non plus se punir si cela se produit. Nous le recevons simplement en conscience. Et alors il n'y a pas de problème.

Le quatrième précepte touche le domaine de la parole. On en a parlé avec le noble silence durant toute cette retraite. La parole saine, les échanges sains auront lieu lors des échanges en groupe.

Le cinquième précepte éthique est d'éviter la prise de tout stimulant qui change la conscience. Pas d'alcool ni de cannabis. Pas d'ecstasy... Si vous faites l'expérience de l'extase, que ce soit une expérience naturelle et tranquille. C'est possible !

Ensuite nous abordons les préceptes de renonciation. Le premier est de renoncer au dîner du soir. Il y a des personnes pour qui c'est difficile, un vrai défi. Ils anticipent toutes sortes de ressentis désagréables : « Ah, je vais avoir faim ce soir, je n'aime pas avoir faim... ». Mais on a quand même une petite autorisation. On les appelle des médecines et je n'ai jamais vraiment compris pourquoi. Ça n'a rien de très sain en particulier si l'on mange ensemble le fromage et le chocolat. Je ne vous le recommande pas. Juste une bonne tasse de thé dans l'après-midi cela suffit.

Le septième précepte concerne toutes les distractions qui traditionnellement étaient concentrées autour du fait de danser et chanter. Mais de nos jours avec Internet les sources de distractions sont beaucoup plus larges et importantes. Nous devons rester fermes avec nous-mêmes et rester éloignés de cela durant toute la retraite.

Le dernier précepte, littéralement est de ne pas dormir sur des lits luxueux, c'est-à-dire des lits en général trop mous, et personne n'aime vraiment cela car on finit par avoir mal au dos. La façon d'appliquer cela est de ne pas disparaître et aller dormir quand on sent que l'énergie est un peu basse ou que l'on s'ennuie, ne pas disparaître sous les oreillers.

Avant de nous séparer ce soir nous allons donc procéder à la prise formelle des préceptes.

Préceptes

Deuxième jour

Session du matin

Nous commençons par deux chants, l'un pour élever nos qualités dévotionnelles et l'autre plutôt pour inviter à la réflexion.

D'abord les Quatre Incommensurables. Ce sont les qualités du cœur qui sont connues et il est bon de se rappeler tous les matins ces qualités : *mettā*, la bienveillance, *karuṇā*, la compassion, *muditā*, la joie altruiste ou appréciative, *upekkhā*, l'équanimité. Lorsqu'elles arrivent à leur perfection elles sont l'expression naturelle d'un cœur éveillé.

Ensuite parmi les Cinq sujets de réflexion fréquente, celui qui est le chant de réflexion qui se réfère à notre situation existentielle.

Chants

Pour commencer la méditation matinale, ajustez-vous d'abord au silence extérieur, au silence de la pièce où vous vous trouvez. Le silence extérieur est une chose, mais le plus important est le silence intérieur. Mais si vous vous tournez tout de suite vers votre monde intérieur peut-être n'allez-vous pas ressentir le silence. Mais en réalité le silence est toujours là, en arrière-plan des bruits que nous projetons lors des activités quotidiennes. Bien sûr nous ne créons pas le silence. Ce n'est pas quelque chose qui peut se créer. Il est simplement là lorsque notre attention le reconnaît.

Ce que nous faisons ce matin est de reconnaître quel est l'état général de notre être, en incluant idéalement tous les aspects de notre expérience personnelle. Il est bon d'aller des aspects grossiers de notre expérience vers les aspects les plus subtils.

Tout d'abord les formes externes grossières sont celles de notre corps physique. Pour chacun et chacune d'entre nous comment est-ce de vivre à l'intérieur de cette forme physique. Quelle que soit l'expérience qui est la vôtre, ne cherchez pas à débiter la journée en vous questionnant sur ce qui est et ce qui n'est pas, en souhaitant que ce soit autrement si c'est désagréable, mais en étant dans une attention complètement non divisée en étant présent avec l'état de ce qui est là.

Ce qui peut nous séparer de notre expérience corporelle c'est l'esprit pensant, l'intellect. Je ne sais pas comment cela se passe pour vous, mais certaines personnes, dès le matin très tôt, connaissent une sorte d'activation de commentaires, de critiques, etc. Le plus souvent ce sont des schémas d'habitudes qui viennent nous parler. Je vous encourage à être conscient de cela, de ces schémas d'habitudes, et de ne pas vous engager dans l'activité pensante, dans vos pensées.

Et puis il y a le monde des émotions et des ressentis qui sont souvent en lien direct avec les commentaires mentaux. Mais nous pouvons aussi accueillir ces états émotionnels de façon équilibrée, sans y ajouter quoi que ce soit. Mais au contraire en y projetant la lumière de la conscience.

De ce fait il est possible très rapidement d'avoir une vue générale de notre expérience. Alors nous avons davantage la capacité de nous établir dans ce que nous appelons la présence.

Nous ne souhaitons pas juste réciter le matin les prières de dévotion de manière rituelle mais de les amener au sein de notre pratique. Nous souhaitons faire cette pratique spirituelle du *Dhamma* car nous souhaitons au profond de notre cœur nous sentir bien. Non pas comme une démarche égotique mais avec un désir très profond et très humain. Nous souhaitons vraiment être bien. Très souvent nous nous mettons en travers de notre propre désir. Cela s'applique à notre monde intérieur mais peut aussi s'élargir aux autres êtres humains, à tous les êtres, aux animaux.

Nous pouvons ajouter une dimension de compassion, *karuṇā*, pour toutes les difficultés et les souffrances qui peuvent être

présentes. C'est une association puissante de *mettā* et *karuṇā*. C'est ce qui peut nous aider à ne pas tomber dans toutes les formes de négativité mentale qui peuvent être présentes.

La qualité du *brahmavihāra upekkhā*, l'équanimité est là depuis le début puisqu'il est question d'accueillir tout ce qui est présent tel que c'est. C'est là une activité de sagesse. Il ne s'agit pas de faire une déclaration éthique à notre être, à nos ressentis mais juste d'être là de façon équanime. Cela peut vraiment transformer notre cœur si nous commençons avec l'expérience qui est présente là dans l'instant. Mais si nous commençons par de la résistance et du déni alors cela ne va pas nous mener très loin.

Nous pouvons continuer ce matin en allant dans cette direction et en voyant ensuite comment la journée va se déployer.

Enseignement

Bonjour, comme vous avez pu le voir selon le programme, le matin tôt j'aime donner quelques éléments importants sur la structure de la retraite.

Le titre de la retraite est « *Comment s'éveiller à l'approche directe* » et l'on peut se demander ce qu'est cette approche directe. Dans notre tradition du Theravada et plus spécifiquement la tradition du *sangha* de la Forêt, cette approche directe est celle de la pleine conscience. Il y a ce premier livre qu'a écrit notre maître Ajahn Sumedho dont le titre est « Maintenant est la connaissance ». Cela se réfère à l'immédiateté de notre conscience qui peut se poser sur l'expérience de façon très directe. Et puis il y a cet autre livre : « le chemin de la pleine conscience vers l'immortalité ». La maison d'édition avait choisi ce titre, et là aussi nous pouvons nous poser la question de ce que veut dire cette immortalité. Il ne s'agit bien sûr pas de l'immortalité telle qu'on l'entend habituellement, en particulier l'immortalité de la forme physique. Ce serait plutôt étrange, n'est-ce pas ? Nous souhaitons tous cela, vivre avec cette forme physique pendant des siècles, en étant de plus en plus penchés en avant, avec de plus en plus de rides. Ou peut-être que non, vous imaginez cette immortalité avec la même vigueur que lorsque vous aviez trente ans. Ce n'est pas du tout ce à quoi le terme de non-mort, d'immortalité, se réfère. C'est en fait la zone où personne ne naît et où personne ne meurt. Mais alors où se trouve ce lieu où personne ne naît et où personne ne meurt ? Mais à nouveau ce n'est pas en référence à notre forme physique, à notre corps. Cela se réfère plus à notre monde intérieur. Parce qu'à la fin de la journée de pratique il n'y a pas de naissance de l'égo, de l'identité personnelle du Soi. Alors nous n'avons pas la peur que cette entité meurt. On peut dire alors que nous avons pénétré dans cette immortalité, cette non-mort.

Il y a un vieux dicton qui dit : « Si vous mourez avant de mourir, alors vous ne mourrez pas lorsque vous mourrez ». C'est un peu comme un puzzle pour l'esprit de chacun. Si nous pouvons laisser mourir l'égo alors au moment de la mort physique nous pourrions

lâcher prise de ce corps physique. Alors il n'y aura pas de peur et ce sera un accueil complet de ce moment de notre vie dont la plupart des personnes éprouve une forme de peur.

Pour aborder toutes ces facultés mystérieuses nous utilisons une capacité qui s'appelle *sati*. Et ceci n'est pas mystérieux, c'est très réel et tangible, accessible à n'importe quel moment. Dès que l'on atteint cet état de présence, d'être pleinement conscient de ce qui est là, de ce qui se passe en nous et autour de nous, alors nous avons activé cette faculté de *sati* que l'on peut appeler conscience, pleine conscience, présence attentive, il y a toutes sortes de mots pour cela. Je pense que vous savez de quoi je parle car vous avez pu en faire l'expérience, ne serait-ce qu'à certains moments de votre vie. Et sans doute vous pouvez vous remémorer ce ressenti, que ce soit durant une promenade dans la nature ou bien en contact avec un autre être humain. Alors il y a un sentiment de vitalité qui est exacerbé grâce à cette faculté. On peut dire aussi que c'est le fait de se sentir vivant, véritablement vivant, lorsque nous sommes conscients et dans cette pleine présence. Quand je parle de la sorte, je parle d'une faculté que nous pouvons appliquer. Et que nous pouvons appliquer directement dès que nous nous en souvenons car c'est là, être présent. Le sens originel de ce terme *sati* est de se souvenir, de se remémorer. Dans le discours que le Bouddha a donné sur ce terme, dans le *Satipaṭṭhāna sutta* (DN 22, MN 10), il déclare que si nous pratiquons *sati* durant sept ans, ou sept mois, ou sept semaines ou même seulement sept jours, alors on peut obtenir un des deux résultats. Cela peut être le troisième niveau d'éveil, *anagami*, que l'on appelle aussi l'état de non-retour qui signifie que l'on n'aura pas à revenir sur ce plan d'existence humaine, ou alors l'éveil complet, que l'on appelle *l'arahant*, c'est à dire une personne libérée qui n'est plus dans l'illusion et qui se trouve donc dans cet état des *brahmavihāra* que nous avons chantés et évoqués ce matin. Alors on peut se dire sept ans de pratique ininterrompue de *sati*, ce n'est pas encore pour moi. Même sept mois c'est encore beaucoup. Mais sept jours, c'est ce que nous avons ici. Qu'est-ce qu'on en pense ? On peut commencer dès maintenant.

Cette pratique de sept jours de pleine conscience, il ne faut pas que vous en ayez peur ni que vous en soyez terrifiés. Il faut juste l'aborder comme un rappel et un encouragement à s'établir dans cette pleine conscience.

Si l'on prend *satipaṭṭhāna*, la deuxième partie, *paṭṭhāna*, « signifie placer tout près ». En particulier si l'on considère *sati*, l'attention, en lien avec un objet, alors il y a une grande proximité avec cette expérience. C'est ainsi que nous augmentons notre état de présence, que nous sommes véritablement là. Nous ne faisons plus l'expérience de la division entre l'expérience elle-même et les commentaires mentaux qui vont avec. Le mode que j'appellerais ordinaire est la cause de beaucoup d'insatisfaction, et de souffrance même.

J'ai dit également ce matin que *sati* peut s'appliquer sur différentes catégories d'objets. Cela peut s'appliquer à *anupassanā*, avec *passanā* qui signifie voir et regarder. *Aniccānupassana*, *dukkhānupassana*, *anattānupassana*. Vous avez sans-doute déjà entendu ces termes. *Aniccānupassana* signifie regarder de près tout ce qui est en lien avec l'expérience de l'impermanence. Ce qui inclut aussi des formes d'incertitude, d'insécurité. Ce qui se réfère au fait que tout ce qui se manifeste dans l'esprit est quelque chose qui ne peut pas être prévisible. Pouvez-vous prédire quel sera votre prochain train de pensées dans les quelques minutes qui viennent ? C'est impossible, n'est-ce pas. Mais ce que nous pouvons vraiment faire c'est d'être dans l'attention, dans la présence de ces activités mentales lorsqu'elles se présentent dans l'instant. Et d'éviter qu'elles ne prennent possession de nous. Ou peut-être vaut-il mieux dire d'éviter que nous ne prenions possession d'elles. Parce que si nous n'intervenons pas, si nous n'interférons pas, elles n'ont pas le pouvoir de nous prendre en otage.

Ce terme *passanā* est aussi associé à *dukkha*, terme qui est traduit par stress, insatisfaction, souffrance, toutes sortes de termes que l'on n'a pas envie d'entendre. Peut-être parce que dans certains milieux le bouddhisme avait la réputation de n'enseigner que la souffrance,

que les moines et les nonnes ne parlent que de cela, de la souffrance. C'est déprimant. Mais en fait ce n'est pas le cas. Mais il est vrai que c'est là, bien présent et que c'est l'aspect central de l'enseignement du Bouddha dans les quatre nobles vérités. J'y reviendrai mais pas ce matin, car c'est un enseignement très important. C'est en fait quelque chose qui nous concerne tous, nous sommes tous au cœur de cela. Si quelqu'un dans cette assemblée n'a jamais eu aucune forme de stress, d'insatisfaction, de souffrance, s'il vous plaît levez la main. Mais personne n'ose. Mais il n'y a pas à oser, c'est ok. Car c'est naturel et tout le monde en fait l'expérience. Mais c'est l'intérêt ici, c'était l'intérêt du Bouddha de se demander qu'elle en est la cause. Pourquoi, dès que l'on sort de la matrice de notre mère nous sommes déjà marqués par cela ? Au début, lorsque l'on sort, nous sommes une petite créature, nous venons juste de venir au monde et il n'y a pas encore eu de processus quel qu'il soit. La période dont nous nous occupons est la période intermédiaire entre la naissance et le moment de mourir. Comment est-ce que nous gérons cette pression existentielle ou ces formes de stress plus ou moins douces ou intenses dont nous faisons l'expérience ? Avons-nous cette tendance à toujours blâmer ce qui est extérieur ? Que ce soient nos proches, notre fratrie, nos parents, nos enfants, ou la communauté dans laquelle nous vivons, avons-nous ce mode de fonctionnement de se dire : « Si seulement il n'y avait pas eu cela... alors je ne serais pas avec ceci. » « Comment se fait-il que j'aie pu grandir dans une situation aussi malheureuse ? ».

Notre état malheureux n'est pas toujours dû aux circonstances extérieures. Nous avons tous des exemples de personnes qui ont grandi dans des situations très difficiles ou encore qui ont vécu dans des zones de guerre. Pourtant ces personnes ne sont pas nécessairement submergées par la souffrance comme la plupart des personnes penseraient que ce serait le cas. Cela vient alors de leur attitude. Elles ne sont pas entraînées par le malheur des circonstances extérieures dans lesquelles elles vivent. J'ai même entendu l'exemple d'une personne tibétaine qui a été emprisonnée de nombreuses années, pendant une vingtaine d'années, qui a été

torturée aussi. Au bout de vingt ans quand il est sorti quelqu'un lui a dit : « Ce devait vraiment être très dur et c'est vraiment surprenant de vous voir en si bon état. » Il a répondu : « Oui c'était en effet très dur. » Alors l'autre personne lui a demandé : « Qu'est-ce qui a été le plus difficile ? » et ce tibétain lui a répondu que ce qui avait été le plus difficile fut de perdre la compassion envers ceux qui le torturaient. Cela c'est vraiment du haut niveau, n'est-ce pas ? Beaucoup d'entre nous peuvent penser qu'ils n'arriveront jamais à ce niveau-là. Mais en même temps nous pouvons aussi nous surprendre nous-mêmes. Bien sûr ce n'est pas pour autant que j'émets le souhait que nous nous trouvions dans une telle situation. Mais nous sommes bien mieux équipés pour faire face à ce type de situation grâce à notre conscience et notre esprit humain. Sinon nous réagissons immédiatement dès que quelqu'un nous dit un mot désagréable ou autre, cela provoque une irritation et nous sommes en colère. Et peut-être que cela n'a rien à voir avec nous et que ces personnes ont eu une difficulté, peut-être un conflit avec leur partenaire de vie ou quoi que ce soit. Mais des petites choses comme celles-ci peuvent provoquer une réaction. Nous n'avons pas besoin d'attendre que quelqu'un nous torture. Car la plupart du temps nous nous torturons nous-mêmes avec notre propre mode de pensée. Il nous faut surmonter cette mauvaise habitude de mal nous traiter et d'être toujours en conflit avec nous-même. De toujours nous critiquer, nous juger. C'est là où cette faculté est très aidante. Car nous pourrions reconnaître au bout du compte que les sources de *dukkha* sont à l'intérieur de nous. Nous nous recréons. Ce n'est pas Dieu dans le ciel. Pas plus qu'une sorte de destin ou de fatalité. Nous sommes vraiment impliqués dans le processus.

Donc il y a le troisième *passana* qui est le sens du soi, que l'on appelle *anattānupassana*, et qui se réfère au soi et au non-soi. Des personnes pensent que la doctrine du Bouddhisme consiste dans ce non-soi comme si personne n'avait de soi. Ils ont donc l'impression qu'il s'agit d'une déclaration négative et que ce n'est pas vrai car, moi, je peux bien sentir que je suis là. Bien sûr ce soi qui est assis ici n'est pas à remettre en question. On devrait plutôt dire que c'est le

processus de re-crédation du soi qui mène à la souffrance. Le Bouddha appelle cela le processus de création du « Moi » et de création « des Miens ». Dans une expression plus moderne ce serait cette tendance à nous identifier fortement à notre expérience. De prendre toute chose très personnellement. Cela ne remet pas en cause l'aspect conventionnel de notre personnalité mais ce sont ces manifestations de prendre les choses très personnellement qui nous mènent à toutes sortes de difficultés et de stress. Ainsi avec ce mécanisme de fabrication du Soi nous devenons très étriqués, enfermés à l'intérieur de nous-mêmes. Alors nous devenons très réactifs par rapport aux autres personnes et aussi par rapport à nos propres processus internes. Cette réactivité nous vient bien sûr de manière inconsciente, ancrée dans des schémas d'habitudes inconscientes que nous avons créés. C'est pourquoi c'est une très bonne idée d'aller explorer ces schémas d'habitudes. De les laisser se révéler dans la conscience. Ainsi au sein de cette conscience consciente ils peuvent être libérés. Nous pouvons ainsi dire que nous libérons nos mauvaises habitudes pour qu'elles puissent aller ailleurs et ne plus nous ennuyer. Et c'est possible. C'est une promesse qui nous est donnée pas seulement par le Bouddha il y a 2600 ans mais aussi par de nombreux pratiquants et maîtres qui l'ont éprouvée au sein de leur propre expérience. Donc c'est une promesse empirique. Une seule chose est requise qui est de se mettre à la tâche. Pas d'hésitation, pas de retenue en arrière, ne pas se perdre dans le doute qui est quelque chose de corrosif, vicieux qui nous bloque. Nous en parlerons davantage plus tard.

Pratique guidée

Pour ce matin c'est assez avec la théorie et maintenant j'aimerais vous guider dans les premières étapes de la pratique de pleine conscience.

La zone avec laquelle commencer est évidente, elle a été utilisée de nombreuses fois. C'est le corps et nous allons commencer avec la pratique de pleine conscience du corps. Le terme pāli est *kāyānupassanā* pour la pleine conscience du corps.

Prenez une assise et une position confortable. Changez de position si nécessaire. Le corps est un bon instrument lorsque nous faisons cette pratique de pleine conscience. Il a cette spécificité d'être très lent, même lorsque nous courons, comparativement à la vitesse de notre esprit.

Dirigez votre attention sur le corps, dans la posture, dans l'assise, ici. Vous avez une posture redressée, sans pour autant qu'elle soit tendue. Avec la colonne vertébrale qui est érigée. Avec une attention particulière sur le poids de votre tête. En vérifiant qu'elle ne penche pas en avant, ce qui est souvent un signe d'opacité mentale. Donc gardez-la bien droite.

Si vous sentez encore une certaine fatigue ce matin, je vous encourage à ouvrir les yeux. Mais alors ne fixez pas le regard sur un objet ou sur une personne, mais laissez le regard se poser sur l'espace vide en face de vous. Détendez aussi le regard. Car en général quand nos yeux sont ouverts ils sont toujours à la recherche de quelque chose. De la sorte nous apprenons à juste poser le regard, détendre le regard.

Tandis que vous commencez je vous recommande de laisser l'attention parcourir le corps tout entier. En partant de sa base, en sentant les points de contact avec le sol, avec le coussin, au niveau des fessiers. En laissant votre attention scanner le corps depuis la base du dos et en remontant le long du dos. Simplement en remarquant toutes choses évidentes sans forcer. Sans s'arrêter sur une zone particulière qui pourrait par exemple avoir un ressenti désagréable ou inconfortable, mais en continuant de laisser l'attention scanner, doucement, tranquillement tout le dos.

Lorsque nous arrivons au niveau des épaules, c'est une zone où beaucoup de personnes gardent des tensions. Essayons de détendre les tensions, spécialement au niveau des omoplates. À partir de là nous pouvons laisser l'attention remonter le long de la nuque et jusqu'au sommet de la tête. Une fois que vous arrivez au sommet de la tête soyez vraiment dans le ressenti et à partir de celui-ci l'élargir

à tout le corps depuis le haut jusqu'à la base. En incluant aussi les bras, les mains, les jambes et les pieds.

Finalement pour compléter ce balayage du corps nous arrivons à la zone de la poitrine et nous pouvons ressentir le mouvement respiratoire de la façon la plus distincte et claire.

En général je divise cette zone de respiration en trois parties, la zone abdominale, une autre au niveau du plexus solaire et la troisième au niveau de la cage thoracique jusqu'aux clavicules. Peu importe la zone que vous choisissiez pour y poser votre attention, l'important est que ce soit une zone où vous pouvez sentir le mouvement respiratoire, d'expansion et de contraction et que vous puissiez vous y maintenir sans forcer.

Pratique silencieuse

Nous allons continuer avec une forme de méditation différente qui est la marche méditative. C'est un exercice très simple. La focalisation est aussi basse que possible. En général nous insistons sur la plante des pieds. Avec le ressenti du contact de la plante, puis nous portons notre attention sur le flux du mouvement au niveau des pieds et des jambes.

Nous effectuons cette marche avec un rythme très lent. Nous déterminons habituellement une ligne, un chemin où nous allons marcher. Nous ne sommes pas en train de nous promener avec le regard qui part un peu partout. Nous commençons par nous connecter, nous rassembler en ressentant cette posture et le contact des pieds sur le sol. De façon à avoir un ressenti d'enracinement, d'ancrage avec le sol, avec la Terre.

Ensuite nous marchons à un rythme très lent. Le regard est posé dans l'espace, très détendu et sans se focaliser sur une forme quelconque, en résistant à la tentation de regarder autour. Ce qui va vous faire remonter vers le haut, la région de la tête. Donc en gardant l'attention le plus bas possible.

Lorsque vous arrivez à la fin de la ligne que vous vous êtes fixée au départ, vous arrêtez là, en ressentant la posture debout. Vous restez ainsi un petit moment puis vous vous retournez et vous repartez dans l'autre direction. Ça peut être un exercice qui peut procurer de la joie. Si nous pouvons éviter de trop commenter, de trop penser. Juste en nous vidant de toute pensée. Plutôt que d'avoir le ressenti connecté aux pensées, plutôt le placer au niveau de la partie inférieure du corps et des sensations de contact. Puis en voyant ce que cela vous procure.

Si vous avez besoin d'exercice ou si vous sentez une tension, comme il est très important de demeurer très détendu, si vous avez un esprit très actif et que vous avez tendance à beaucoup penser, alors il faut associer quelque chose d'autre à l'exercice. Par exemple vous pouvez compter les pas à chaque inspiration et à chaque respiration, ce qui n'est pas très compliqué. Cela va aider à rester à ce que vous êtes en train de faire plutôt que de vous évader dans toutes sortes de pensées. Mais ceci est uniquement temporaire, une fois que vous sentez que vous êtes revenu dans un état de stabilité à la sensation de la marche, alors vous pouvez juste rester dans ce ressenti. Tandis que vous continuez d'avancer sur votre ligne.

Exercices de Kum Nye

Nous allons commencer l'après-midi par quelques exercices corporels. On peut dire qu'il s'agit de pleine conscience en mouvement. C'est un exercice qui s'appelle le Kum Nye qui vient de la tradition tibétaine et que j'utilise depuis de nombreuses années et qui s'avère être utile. Si vous avez des difficultés corporelles autorisez-vous à rester assis et les autres sont invités à y participer.

Quelques mots pour parler de l'origine de ces mouvements, du Kum Nye, qui ont trois racines. La première vient du système de guérison tibétain qui a été fortement influencé par les traditions chinoises et indiennes. C'est donc un système de guérison très ancien. Il y a aussi une connaissance du travail avec les énergies, en particulier les énergies subtiles. On peut l'appeler yoga tibétain. De la même façon que dans le yoga on travaille sur l'énergie du prana et dans le Taïchi et le Qi Gong on travaille avec le Qi, les tibétains ont aussi un terme pour cette énergie qui est le lung. Il y a une connaissance sur les déséquilibres qui peuvent exister dans les flux énergétiques de notre corps et qui se manifestent au niveau physique. Le troisième aspect du système du Kum Nye est mental qui s'appelle *vinaya*. Ce qui est étrange puisque dans notre tradition nous avons aussi ce terme de *vinaya* qui concerne les règles de disciplines pour les moines et les nonnes. Si l'on a un regard extérieur on peut se dire qu'il s'agit juste d'une histoire de règles, de régulation pour être un bon garçon ou une bonne fille. Mais dès que l'on se familiarise avec cela on se rend compte qu'il y a une grande profondeur en arrière-plan. Et puis les déséquilibres dont il est question, y compris les déséquilibres physiques, proviennent de déséquilibres dans nos attitudes. Sans même parler d'attitudes très toxiques et malsaines qui viennent des trois poisons, c'est-à-dire de l'avidité, de la haine et de l'illusion.

Ces trois aspects donnent une vision générale de ce dont il est question et de ce qui est en arrière-plan, tandis que nous allons faire ces mouvements. C'est censé être aussi un outil qui procure un plus

grand bien-être, un niveau approfondi de connexion avec les processus corporels et de l'esprit. Quand je dis esprit, je veux dire bien sûr le cœur-esprit, donc le cœur au sein de l'esprit.

Durant nos retraites cela se fait en début d'après-midi quand notre corps est encore occupé par le processus digestif qui donne en général une sensation de lourdeur. Au fur et à mesure que l'après-midi se déroule ça se dissout petit à petit et l'on arrive à un niveau d'énergie plus équilibrée. Pour nous aider avec ce ressenti de lourdeur et d'affaissement en début d'après-midi j'aimerais vous proposer ces exercices qui nous donnent plus d'énergie, de vitalité. On pourrait dire beaucoup plus de choses sur cela, mais je pense que c'est suffisant. Nous allons laisser l'exercice parler de lui-même. Si vous vous sentez prêt, prête, merci de vous lever.

Comme vous savez quand on parle de méditation bouddhiste il y a quatre postures principales. Il s'agit des positions assise, debout, en marche et allongée. Au début de cet exercice de Kum Nye nous commençons par prendre conscience de la posture debout.

Ce qui est recommandé c'est que les pieds et les jambes soient écartés de la même largeur que les épaules et que les pieds soient bien droits et parallèles. Sans rotation vers l'extérieur ou l'intérieur. Nous faisons attention de ne pas verrouiller les genoux. De les garder souples et ouverts.

Un autre aspect est que nous changeons de façon de respirer : nous allons respirer par le nez et la bouche en même temps. Ce qui peut y aider est de toucher du bout de la langue le palais juste derrière les dents. Cela va naturellement entr'ouvrir la bouche.

Nous opérons un léger balayage corporel en partant de la base des pieds, et ainsi notre posture devient encore plus consciente. En scannant ainsi depuis la base des pieds et en remontant par les jambes, soyez très conscients des sensations que vous pouvez rencontrer. Peu importe que les sensations soient agréables ou désagréables. Lentement, remonter le long des jambes, puis les genoux et continuer jusqu'aux cuisses. Tout cela avec légèreté.

Lorsque vous arrivez à la partie supérieure des jambes vous laissez votre attention se porter sur la partie inférieure du tronc, au niveau du ventre. Puis en remontant jusqu'à la cage thoracique. En notant quelle est la qualité de votre ventre, s'il est doux, ouvert, ou si au contraire vous sentez une certaine pression ou tension. Il n'y a pas à discuter par rapport à cela, simplement noter. Du fait que l'attention que nous posons avec ce scan ne crée aucune pression nous pouvons peut-être en apprécier l'impact, les résultats. Nous savons maintenant, cela est confirmé par la science, que la qualité attentionnelle est un élément décisif.

Tout en continuant depuis le ventre jusqu'à la région du plexus solaire, avec la même qualité attentionnelle, ressentez ce qui est là.

Nous arrivons jusqu'à la zone de la poitrine, la partie supérieure où se trouve le cœur physique. Puis nous arrivons au niveau des clavicules. À ce niveau il y a une nouvelle indication qui est d'avoir la gorge bien ouverte, d'éviter de laisser pencher la tête en avant mais d'avoir la partie antérieure du cou bien ouverte. Sentez toutes les sensations présentes depuis les clavicules jusqu'au centre de la gorge et du cou.

À partir de cette zone du cou nous allons vers les articulations de la nuque. En remontant de l'arrière de la tête jusqu'à son sommet. Nous avons fait tout un parcours tout au long du corps et nous pouvons avec un balayage avoir un ressenti de l'ensemble. En incluant nos bras, nos mains, nos pieds.

Voici la posture que nous allons avoir pour faire ces mouvements. Je vais faire un mouvement très simple que vous pouvez faire avec moi en même temps.

Les bras viennent en avant en s'arrondissant, puis la main droite vient sur la main gauche et sont placées juste au-dessous du nombril.

Puis à partir de là on va élever les mains en respirant de façon détendue, à travers le nez et la bouche, Vous allez remarquer que les mains changent de position naturellement par elles-mêmes lorsqu'on les élève. Allez aussi haut que vous le pouvez. Puis laissez les bras descendre en cercle sur les côtés. Sans perdre le contact avec le reste

du corps, avec les jambes qui sont déverrouillées, avec le ventre, et en retrouvant la posture initiale, les mains sous le ventre. Sans faire de pose, continuez ainsi les mouvements. En laissant le mouvement, l'attention et la respiration s'unifier ensemble. Continuez. Un grand cercle large et bien ouvert.

Nous appelons cet exercice la sphère d'énergie. Vous pouvez peut-être sentir des picotements dans le bout des doigts. C'est un bon signe. L'énergie est en train de circuler. Ne vous inquiétez pas si ça ne se produit pas non plus. Continuez, laissez votre respiration s'approfondir si elle le fait naturellement sans forcer. Encore une fois. En revenant à la position initiale, en gardant les mains l'une sur l'autre, nous massons le Tan-tien ou Hara, le Lung. Enfin nous ressentons le corps tout entier depuis le sommet jusqu'en bas et aux mains. Ressentir l'effet personnellement. Et puis nous allons arrêter avec ce mode inhabituel de respiration et retrouver l'assise.

Essayez de rester en contact avec ces ressentis nés de cet exercice de Kum-Nie jusqu'à ce qu'ils se dissipent doucement. Il peut y avoir parfois des mouvements d'énergie qui se produisent lorsque nous avons fini ces exercices de Kum-Nie. C'est important durant le temps que ces effets se dissipent, de maintenir le contact avec la focalisation. Ramenez l'attention comme nous l'avons fait ce matin durant la méditation en la posant sur le corps et la respiration. Par exemple en s'ancrant sur la zone où vous sentez la respiration. Sans laisser votre esprit planer ou vagabonder dans l'espace extérieur ou intérieur avec toutes sortes de rêveries.

Souvenez-vous du terme présence. Il nous faut être présent ou présente avec ce qui est. Sans discuter avec quoi que ce soit. Sans s'accrocher à quoi que ce soit. Nous ne souhaitons pas quelque chose de différent par rapport à ce qui est là. Simplement telles que les choses sont. Avec toute la sensibilité et l'attention que nous pouvons rassembler. Alors nous pouvons voir par nous-mêmes comment notre système répond à cela.

Enseignement du soir

Je suggère que nous commençons ce soir par un chant en deux parties, une partie dévotionnelle pour louer les qualités des refuges du Bouddha, du Dhamma et du Sangha.

La seconde plus réflexive. Le chant : *Uddissanādhīṭṭhāna Gāthā* – Dédier les mérites. C'est un chant qui consiste à dédier à tous les êtres les bienfaits et les mérites que nous avons pu accumuler. Dès le premier jour de la retraite nous élargissons ainsi notre souci de soi à tous les êtres.

Vous pouvez avoir l'idée que vous n'avez pas de bénédiction à partager. Vous pouvez penser que vous avez lutté pour les avoir. Mais quand nous dédions nos bienfaits, si l'on met notre cœur à la pratique, c'est totalement indépendant des éventuels résultats. Surtout pour les occidentaux qui ont un esprit critique exacerbé, il pourrait y avoir cette question de n'avoir rien à partager. Mais je vous confirme que vous avez quelque chose à partager.

Commençons avec le *pūja*.

Chant

Ce soir j'aimerais parler de certaines conditions et prérequis pour la pratique du *Dhamma*. Et j'aimerais vous interroger, vous tous et vous toutes : « Qu'est-ce qui vous a amené ici ? » Pour le dire de manière directe : « Qu'est-ce que vous cherchez ? Qu'est-ce que vous voulez ? » Il doit y avoir au moins une motivation première. Peut-être de vouloir s'éloigner d'une vie très affairée, en particulier une vie urbaine. Ou peut-être aussi la recherche d'une forme de bonheur ou de satisfaction. Peut-être avec une aspiration encore plus élevée qui consiste à chercher la vérité et chercher l'éveil. Après tout c'est la promesse sous-jacente qui est là. Mais bien sûr sans aucune garantie. Car cela dépend de chacun et chacune d'entre nous de nous mettre au travail en fonction de nos différentes capacités. Il est certain que nous allons rencontrer des difficultés et des obstacles, et

d'insatisfaction et même de souffrance. Je suis tout à fait d'accord avec le fait que vouloir se libérer de la souffrance ou la diminuer est une aspiration tout à fait légitime lorsqu'on arrive dans une retraite. Parce que toutes les traditions bouddhistes, même les lignées tardives qui sont arrivées après la vie du Bouddha, toutes enseignent les Quatre Nobles Vérités. Et le Bouddha commence de façon quelque peu étrange à affirmer qu'il existe *dukkha*. Comme si nous ne l'avions pas remarqué. Il semble que les personnes qui vivaient il y a 2500 ans étaient dans la même forme d'illusion ou de déni et n'avaient pas procédé à l'exploration de *Dukkha*. Mais si le cœur de l'enseignement s'arrêtait à cela ce serait déprimant. Mais il y a aussi la cause qui mène à cette souffrance et puis il y a sa cessation si l'on suit le chemin qui est indiqué.

Je n'ai pas envie de donner plus de détails sur ces Quatre Nobles Vérités, mais sur des thèmes que le Bouddha a également abordés, on peut donc dire d'une façon plus large. Dans ce contexte plus large vous avez peut-être entendu parler ou lu des livres sur ce que l'on appelle le *saṃsāra* qui est la roue des existences cycliques. Dans la cosmologie bouddhiste il y a différents plans d'existence à travers lesquels les êtres passent. Il y a des êtres qui montent, grimpent, sur l'échelle plus haut, et puis d'autres descendent. Évidemment cela en fonction des actions commises. Pourtant ils ne percent pas cette roue des existences cycliques et ils finissent par tourner en rond. Un peu comme un manège. Certaines de ces sphères d'existence sont sources de beaucoup de souffrance. À l'autre bout du spectre il y a les royaumes, les plans d'existence plus élevés, les plans d'existence divins et célestes, qui correspondent à des niveaux plus élevés de méditation. Mais néanmoins nous pouvons rester coincer dans ces états de félicité et de béatitude. De ce fait nous restons alors toujours dans le *saṃsāra*.

Le Bouddha a pointé certaines habitudes que tous les êtres humains rencontrent et qui sont nommés les huit *dhamma* mondains. On les dit mondains car ils nous piègent dans la poursuite des désirs extérieurs et ne donnent pas de véritables résultats. Ce sont des paires

d'opposés. Ainsi nous apprécions les éloges mais nous n'apprécions pas le blâme. Nous aimons gagner sur le plan matériel et des relations humaines, avoir le ou la partenaire idéale. À l'opposé nous n'aimons pas perdre les choses matérielles et encore moins les êtres aimés. Probablement vous avez chacun connu ce désir d'être reconnu dans la société, dans la communauté dans laquelle vous vivez. Cela est le désir le plus commun, mais peut-être avez-vous plus encore le désir d'être célèbre, d'être reconnu par le monde entier, d'être applaudi, d'avoir deux millions de personnes qui vous suivent sur Tik-Tok. Bien sûr nous n'aimons pas l'opposé, l'autre face qui est d'avoir mauvaise réputation. Lorsque nous entendons que des gens parlent de nous de mauvaise façon et parlent à d'autres de nos mauvaises qualités et de nos faiblesses, ou pire répandent des choses fausses ou des mensonges, alors nous sommes indignés et nous disons : « Mais comment osent-ils parler de la sorte ? ».

Une autre paire d'opposés est : le bonheur et son opposé le malheur. Toutes les paires d'opposés que j'ai citées avant peuvent entrer dans cette catégorie. Si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes nous cherchons tous le bonheur, personne ne cherche le malheur. En tout cas moi je suis de cette sorte, je ne veux pas être malheureux.

Comment sait-on comment atteindre ce bonheur ? Bien sûr une personne ordinaire qui n'est pas accoutumée à ces enseignements peut se perdre dans le monde matériel. Mais dans ce monde ce que l'on peut appeler un bonheur durable ne peut pas être trouvé. On peut bien sûr éprouver un bonheur temporaire, nous connaissons tous cela, mais ça disparaît assez vite n'est-ce pas ? Juste quand on commençait à s'y habituer voilà que ça redescend la côte rapidement. Il semble qu'il y ait une loi éternelle qui fait que dès que l'on commence à s'en réjouir ou pire que l'on commence à s'y attacher, ce bonheur ou ce plaisir disparaît.

Ce sont tous les mouvements qui se manifestent dans le monde du *saṃsāra* entre la naissance et la mort. Lorsqu'on parle de vie et de mort on peut le comprendre de manière figurative, pas seulement au

niveau de notre corps physique d'humain. Car à chaque instant, à chaque fois que nous entrons dans un nouvel état, un nouvel état d'esprit, nous reprenons naissance. Nous pouvons aussi faire l'expérience de l'opposé qui est que les choses disparaissent. Parfois cela peut être extrêmement douloureux. Même les états mentaux disparaissent. Le Bouddha disait que tant que nous sommes attachés à ce monde du *saṃsāra* nous n'avons pas vraiment pénétré le monde du *Dhamma*.

Mais pour rendre les choses plus pratiques pour nous il y a ce que l'on appelle la loi du *kamma* qui est la loi de l'action et de son résultat. Il y a un résultat à toutes nos actions, il y a aussi les actions volitionnelles, c'est-à-dire avec une intention. Ces actions que l'on nomme volitions forment le *kamma*. Le résultat de ces volitions s'appelle *vipāka*. Il est important de bien comprendre le sens de cela car le terme de *kamma* est souvent mal compris. Parfois on entend dire : « Oh, oui, c'est mon *kamma*... », en disant cela nous regardons le résultat mais nous ne prenons pas en compte l'action volitionnelle qui a mené à ce résultat. Si vous vous souvenez de ce que l'on a chanté ce matin : « Quel que soit mon *kamma* qu'il soit bon ou mauvais je vais en hériter ». C'est une façon très succincte de résumer ce que je viens de dire.

Il est parfois possible de voir immédiatement le résultat de nos actions, comme par exemple lorsque vous êtes en contact avec une personne et qu'en suivant vos impulsions vous dites quelque chose de dur, qui n'est pas agréable. Ne serait-ce qu'avec un tout petit peu de présence attentive vous vous rendez compte que ce n'est pas bon. Ce n'est pas seulement parce que vous pouvez voir l'expression de l'autre personne qui reflète les mots que vous venez d'employer, c'est surtout parce que vous pouvez le ressentir vous-même dans votre propre cœur et vous pouvez vous dire que non cette parole n'était pas juste. Il y a aussi des actions que nous commettons mais dont nous ne réalisons pas immédiatement le résultat. En particulier si c'est le résultat de schémas d'habitudes qui se répètent. Par exemple on peut être assez avide par rapport à certains aspects de la

vie, de toujours être connecté au ressenti de vouloir plus, et bien sûr il y a en arrière-plan le désir d'être heureux. Ça ne sonne peut-être pas très bien mais l'avidité désire principalement le bonheur. Mais une personne avide n'y arrivera jamais, car elle est insatiable. Dans la mythologie on a, pour représenter cela, l'image d'un gros oiseau qui a un énorme estomac, un cou très fin, très long, et un énorme bec. Bien sûr cet oiseau a un énorme appétit car il a un gros ventre à remplir. Alors il mange constamment mais il y a un long chemin à parcourir avec ce cou très long. Bien sûr son ventre ne sera jamais rempli. C'est une analogie que l'on peut transférer sur nos existences humaines. Si nous sommes guidés par l'avidité, quel que soit l'objet de notre désir dans le monde nous n'obtiendrons jamais ce que nous souhaitons vraiment. Nous n'accéderons jamais au contentement, au bonheur ou à l'accomplissement.

C'est pourquoi il nous faut regarder de près toutes ces stratégies erronées à la recherche d'un contentement que nous n'obtiendrons jamais. Mais si vous êtes là, c'est que vous l'avez déjà abordé. Il est donc important de voir l'implication émotionnelle que nous pouvons développer vis-à-vis de choses que nous désirons avoir. Si nous ne procédons pas ainsi nous n'arriverons jamais à la base, à la source des choses. C'est bien sûr là, le domaine de notre intention. Dans la dimension contemplative de la méditation nous pouvons découvrir cela et le voir.

Le sujet qui est en général connecté avec le thème du *kamma*, et qui est théorisé, est le thème de la renaissance. Souvent on parle en une seule expression de « *kamma* et renaissance ». Si comme je l'ai déjà dit, nous prenons renaissance au niveau de notre expérience, on peut voir qu'en fait c'est une succession de petites renaissances qui se produisent constamment. En lien avec le vouloir, la saisie, notre résistance, notre évitement, le fait de repousser les choses, et puis aussi, la plupart du temps quand nous ne savons même pas ce que nous sommes en train de faire. Que ce soit physiquement ou mentalement nous ne savons pas ce que nous sommes en train de

penser ou ce que nous ressentons. En d'autres termes nous sommes là dans le monde des schémas d'habitude.

Un de mes maîtres a répondu un jour à la question « Mais qu'est-ce qui renaît ? » par ceci : « Ce sont nos mauvaises habitudes. » Il a quelque chose de vrai en cela. Parce qu'un cœur éveillé, une personne éveillée ne fait pas cette expérience de renaître. Ce qui devait être fait est fait, il n'y a rien qui doive être accompli de plus. C'est une phrase d'exclamation qui revient souvent dans les écritures, l'exclamation des êtres éveillés. Par ce qu'ils savent, ce que chacun et chacune d'entre nous saurions, lorsque cet éveil se produit. On peut voir là que lorsque je parle ainsi de renaissance ce n'est pas une sorte de consolation qui permette de se dire : « Peu importe que je meure puisque je vais renaître. » Je me souviens d'une interview en Thaïlande dans laquelle on demandait à une femme si elle avait peur de la mort et elle répondait souriante qu'elle n'avait pas peur de la mort car elle savait qu'elle renaîtrait. Il y a là un niveau de compréhension qui demande à être approfondi car lorsque le Bouddha parlait de cela c'était plutôt un avertissement. Si vous voulez aller au-delà de la souffrance alors ne renaissiez pas. En particulier au niveau de nos états mentaux négatifs, c'est tout ce que nous pouvons faire maintenant, il est inutile de spéculer ou de se soucier de ce futur. Ce qui est vraiment important est de nous occuper de notre expérience actuelle.

Il est vrai que ces deux thèmes du *saṃsāra* et de la renaissance font partie des thèmes de réflexion qui peuvent nous amener à la spiritualité et au *Dhamma*. Le *kamma* n'est pas juste la renaissance elle-même, et ça nous amène à d'autres thèmes, d'autres pensées vitales et cruciales qui sont l'impermanence et la mort. Au niveau superficiel personne ne va être contre cette idée, et dire que les choses seraient permanentes, cela paraît une évidence. Certaines personnes pourraient prétendre que le Bouddha n'a rien apporté de nouveau. Devant le sujet de la mort, certains pourront dire, je suis encore jeune, j'y penserai plus tard. Mais bien sûr nous ne sommes pas sûrs de cela. Il y a tellement de morts soudaines. Ce peut être des accidents, des

éboulements comme celui qui s'est produit en Suisse près de notre monastère l'an dernier. Si vous habitez près d'un lieu où cela peut se produire, vous aurez peut-être la pensée que c'est peut-être le moment. Heureusement, ça ne s'est pas produit, mais le ressenti était là. Lorsque les gros nuages noirs, épais, ont disparu nous avons pu constater que le monastère était toujours là et que personne n'avait été blessé. Ça aurait pu être le cas. C'est pourquoi dans le Bouddhisme on se livre à la contemplation de l'impermanence, déjà de ce corps. Dans le *sutta* de la pleine conscience et de la présence attentive il y a toute une section qui est consacrée à cela. Lorsqu'on contemple ça de façon très proche, pas seulement au niveau des différentes parties du corps, mais aussi lorsque le corps meurt et se désintègre en allant profondément jusqu'à la considération des quatre éléments. Dans ce processus où peut-on trouver le Soi ? C'est une question que l'on peut alors se poser : « Où trouver le Soi ? Est-ce juste un processus naturel ? » C'est ainsi que terminent tous les corps qu'ils soient jeunes ou vieux. Ce type de contemplation va aiguïser notre esprit. Car nous avons une forme de complaisance dans notre vie et toutes ces contemplations sont là pour créer un sentiment d'urgence. Si nous sommes toujours incertains sur la façon dont nous voulons conduire notre vie alors il est bon d'aborder ces thèmes.

Il y a un autre aspect, souvent cité, c'est de considérer la dimension précieuse de la naissance humaine. L'idée n'est pas forcément très inspirante si l'on reste seulement au niveau physique, matériel. Mais c'est une réflexion importante qui doit nous amener à un ressenti de sobriété. La nature précieuse de ce corps humain ne doit pas être prise comme un dû quel qu'il soit. En particulier le fait d'être dans ce corps maintenant. Il est dit justement que cette naissance humaine est difficile à obtenir et à l'opposé elle est très facile à perdre. Cette dimension précieuse ne peut se manifester que lorsqu'on mène une vie qui a cette qualité précieuse. Lorsque nous aspirons à la vérité, c'est à dire que nous sommes engagés dans la recherche de la vérité et que nous nous y appliquons, alors notre vie devient une bénédiction pour nous et pour les autres aussi. Le fait d'apprécier cela va nous faire prendre en compte l'importance de nos

habitudes dans cette vie. Il est possible de gâcher cette vie précieuse en étant complètement perdu dans le monde sensoriel à la recherche d'un bonheur sensuel, sans même le remarquer ni être conscient de ce que nous faisons, en étant complètement perdu au mauvais endroit. Si nous apprécions vraiment cette précieuse naissance et cette vie humaine alors nous ferons de notre mieux pour l'honorer.

Il faut aussi considérer que nous vivons dans une ère où les enseignements du *Dhamma* sont disponibles. Nous pourrions vivre dans une période où ce ne serait pas le cas. Cette ère est assez longue puisqu'elle dure déjà depuis 2600 ans. Dans la cosmologie bouddhiste il est dit qu'il y aura des ères où il n'y aura pas de Bouddha. Il n'y aura personne pour montrer la voie, personne qui sera conscient du potentiel humain qui peut être déployé. Généralement nous ne pensons pas de la sorte. Nous pouvons rencontrer un enseignant, nous pouvons lire des livres ou rencontrer quelqu'un qui nous parle du *Dhamma*. Il est important de ne pas prendre cela comme un dû, au contraire d'en percevoir toute la valeur.

Nous pouvons contempler toutes ces différentes notions, un peu comme un ensemble. Avant de prendre les vœux de moine et d'entrer dans la vie monastique, j'étais entré en contact avec ces différentes pensées, ces quatre rappels et enseignements sur la précieuse naissance humaine, le *samsāra*, le *kamma*, *vipāka* et l'impermanence. On m'avait donné un livre mais je n'avais pas tout approfondi. Car ça ne peut pas se limiter à juste de l'information que l'on reçoit au niveau d'un texte. Les messages qui nous viennent d'un texte ne nous amènent pas très loin. Il faut vraiment l'amener intérieurement. C'est un processus intérieur qu'il nous faut contempler en étant dans un contexte calme. Alors nous pouvons ressentir directement la résonance qui est présente. Sentir s'il y a un ressenti lorsque je parle de l'impermanence et de la mort.

La roue du *samsāra* est une image si puissante et il semble totalement futile d'en parler car comment ma petite personne pourrait aller au-delà de la roue du *samsāra* ? Mais lorsque nous

parlons de la sorte c'est à nouveau une façon de prendre les choses trop personnellement. C'est en fait la personne, le sens du Soi qui nous mène à procéder à l'investigation sur ces termes. C'est à partir de ce sens du Soi que ce créent tous les soucis, tous les problèmes. Cet enseignement crucial du Bouddha qui s'appelle *anattā* n'est pas là mentionné directement mais c'est toujours en arrière-plan. Il nous est demandé d'aller regarder de près tout cela, ce dont on a parlé ce matin, cette fabrication du Moi et du Mien. Car c'est là où nous créons notre monde personnel. Il nous faut vraiment s'y intéresser, vraiment le comprendre et le reconnaître pour aller au-delà.

Le Bouddha parle de cette immortalité ou plutôt de cette non-mortalité dont j'ai parlé aussi ce matin qui bien sûr ne se réfère pas au corps. En ce sens nous n'avons pas besoin de ces technologies modernes qui permettraient de faire durer pour toujours, encore et encore, notre vie. Dans ce terme de non-mort, ce qui ne meurt pas est ce-qui-ne-naît-pas. Et là encore on peut se demander de quoi s'agit-il ? N'essayons pas de résoudre cette question par la pensée car en fait il s'agit d'une réalisation. Cela doit être réalisé. Nous pouvons néanmoins en avoir des aperçus tandis que nous sommes sous l'emprise de nos schémas d'habitudes entre la naissance et la mort.

Il est important de le savoir. Il est possible que ce ne soient que des aperçus rapides mais en même temps ils nous pointent dans la bonne direction.

Nous nous arrêtons maintenant et je suggère que nous ayons maintenant une heure de marche méditative puis nous reviendrons ici pour une dernière assise.

Troisième jour

Session du matin

Chants du matin

Ce matin alors que nous abordons la deuxième journée, nous nous établissons dans la présence, sans forcer. Simplement avec ce qui est là et que nous avons. Chacun et chacune voit comment il est possible de s'établir dans cette présence. Avec un ressenti général de tout votre être en même temps que des différentes parties du corps et en même temps comment vous vous ressentez là ce matin.

Peut-être avez-vous besoin de quelque chose de plus tangible, un objet sur lequel poser l'attention. Je recommande d'utiliser le corps, le corps physique. Nous faisons cela très doucement et soigneusement sans forcer quoi que ce soit.

En particulier pour ceux qui sont déjà expérimentés dans la méditation, soyez vigilants par rapport aux habitudes qui ont pu se mettre en place, de ne pas tomber dans une sorte d'état de transe qui peut se produire tôt le matin. Ce qu'on appelle transe est le fait de perdre la conscience et de laisser l'esprit vagabonder dans toutes sortes d'images, de fantasmes, d'impressions. Je ne sais pas comment cela se passe pour vous mais c'est quelque chose que je connais bien, tous les résidus de la nuit peuvent se manifester car notre subconscient a été actif durant la nuit, en particulier s'il y a eu des impressions oniriques très fortes dans la nuit, alors elles sont encore un peu présentes quand nous sommes à l'état de veille. Si vous vous rendez compte que cela a une force de séduction alors, s'il vous plaît, ouvrez les yeux de façon à établir à nouveau la présence et l'éveil.

Si vous sentez une fatigue qui vous submerge, s'il vous plaît amenez un peu d'énergie et de dynamisme dans votre corps en le

L'Éveil – L'approche directe

relevant, en l'alignant, en évitant que le menton tombe et que la tête tombe en avant sur la poitrine.

Méditation assise.

Enseignement

Vous avez sans doute réalisé que durant les premiers jours de la retraite nous faisons des expériences assez communes où nous rencontrons pas mal d'obstacles et de difficultés. Vous en avez peut-être rencontrés ou peut-être que non et alors vous avez pu vous établir dans une forme de félicité. Il est difficile de lire l'expression sur les visages lorsque les personnes méditent. Les deux ou trois premiers jours sont également les plus difficiles pour l'enseignant car il doit également traverser toutes ces phases de fatigue. Il peut l'observer sur les visages, mais cela ne concerne pas votre groupe.

Dans les textes classiques il y a des listes de ces empêchements que l'on peut rencontrer. Ce sont les désirs sensuels, la torpeur, l'aversion, l'agitation ou le doute. De manière figurée il y a des images qui décrivent la coloration de l'esprit sous l'emprise de ces empêchements. Lorsque nous sommes sous l'emprise d'un désir sensuel irréprensible l'image est celle d'une eau colorée et puisque l'eau n'est pas claire, on ne peut voir ni la profondeur de l'eau ni le reflet de son propre visage. Ceci est vrai pour tous les empêchements car nous ne pouvons alors pas voir notre véritable visage, notre esprit.

Le deuxième de ces empêchements est la malveillance qui porte une intention et une production de négativité, en particulier au niveau des pensées négatives et critiques. Lorsque cet esprit négatif est présent n'importe quel objet sur lequel l'esprit se pose sera critiqué. Nous connaissons tous un ami ou un proche regardant toutes choses avec un œil négatif. Ces personnes négatives sont toujours en bataille, en bataille contre quoi que ce soit. Même si le temps est agréable et que tout le monde est content et bien ils seront toujours en lutte. Nous savons aussi combien il est difficile de se trouver en présence d'une telle personne que nous aurons tendance à tenir à l'écart pour se rapprocher de personnes plus positives. Ce qui est le plus important de comprendre est que ce processus se produit tout d'abord intérieurement en produisant beaucoup de commentaires et de critiques négatives envers nous-mêmes. Parfois sans bonne raison, simplement parce que nous sommes de mauvaise humeur. Nous

continuons et répétons ainsi le même processus, c'est pourquoi il est important dans les circonstances où nous nous trouvons de reconnaître cela et de voir cette tendance de toujours pencher du côté négatif. Pour autant cette retraite n'est pas un cours sur la pensée positive. Certains peuvent penser qu'il suffira de méditer pour remplacer des pensées négatives par des pensées positives. Ce qui peut être bien en soi mais qui ne va pas suffisamment profondément à la racine des problèmes. Donc il nous faut donc associer la méditation à la contemplation.

Le troisième empêchement ou obstacle est un peu un piège, c'est une forme de torpeur, de rigidité de l'esprit qui demeure stagnant, sous l'emprise d'un gros nuage noir, ce qui fait qu'on ne peut pas voir clairement. Au niveau mental cela se manifeste par quelque chose de très brumeux, opaque, et au niveau physique cela se caractérise par une lourdeur comme si nous portions un fardeau de cinquante kilos.

Pour revenir aux analogies, l'image utilisée pour la malveillance est celle d'une eau bouillonnante car dans cet état il y a constamment une forme de bouillonnement de pensées négatives. L'image utilisée pour la torpeur est celle d'une eau couverte de mousse. Et dans ces deux cas il est impossible de voir notre visage se refléter dans l'eau.

Il y a deux autres obstacles ou empêchements qui sont pour l'un une forme d'agitation ou d'inquiétude et de souci, pour l'autre le doute. L'inquiétude peut aller à l'extrême jusqu'à l'anxiété sans porter sur une raison particulière. Il y a des personnes toujours inquiètes. Je ne peux pas dire qu'elles aiment cela, elles ont seulement une forte habitude de s'inquiéter de tout. De la même façon ce n'est pas très agréable d'être en présence d'une telle personne. Nous passons notre temps à lui dire : « Ne t'inquiète pas, ne t'inquiète pas. » Parfois elle s'arrête une seconde et puis ça recommence. Là aussi nous pouvons observer que cela se manifeste intérieurement comme les autres empêchements. Cela peut être quelque chose de très spécifique en lien avec notre contexte. Vous pouvez vous soucier de vos capacités d'être à la hauteur de la tâche.

Si vous êtes ambitieux vous pouvez douter d'atteindre votre but d'ici la fin de la retraite. Si vous avez un rhume vous pouvez vous soucier de ce que les personnes autour de vous vont penser. Etc. Etc. Il y a toutes sortes de raisons de se préoccuper. Nous associons ces deux termes d'agitation et d'inquiétude car l'inquiétude est une forme d'agitation. Elles ne vous permettent pas de vous établir dans le calme et l'immobilité. Là encore il y a une analogie pour cette agitation, c'est celle de l'eau agitée par la tempête et lorsque nous sommes au milieu de cela nous ne voyons pas clairement du tout, nous sommes perdus.

Le dernier empêchement est le doute, le scepticisme qui est aussi un aspect qui nous piège. Nous faisons la différence dans les enseignements entre le doute empreint de scepticisme et le doute valide. Le doute sceptique n'a pas vraiment d'objet. Il tourne un peu en boucle comme un carrousel. Au lieu de nous mettre à la tâche, nous laissons l'esprit partir en boucle sur tel ou tel sujet. Qu'est-ce que je fais ici, je pourrai être ailleurs, ça pourrait être comme ci, comme ça, etc. Ou peut-être avez-vous un doute spécifique que vous considérez important. À nouveau nous nous perdons. Au contraire dans la méditation nous sommes encouragés à reconnaître le doute lorsqu'il se manifeste et ainsi reconnaître nos habitudes mentales et aussi les limites très étroites dans lesquelles le doute nous propulse. Il nous maintient enfermé dans des schémas d'habitudes puissants.

Le doute intelligent que l'on appelle plutôt la réflexion sage, la réflexion juste, implique qu'il y a une réflexion, une exploration de notre expérience. Nous n'essayons pas de trouver une réponse cognitive. Le doute intelligent vient simplement nous questionner et nous laissons venir la réponse à partir de notre expérience méditative.

Hier j'ai déjà mentionné quelques thèmes qui peuvent être appropriés. Ce sont les trois caractéristiques, l'impermanence, le stress ou *dukkha* et le sentiment du Soi. Ce ne doit pas être un simple processus cognitif ou théorique. Cela ne nous mènerait pas très loin bien qu'il soit important d'avoir ce type de compréhension. Il est préférable d'amener cela intérieurement dès que l'on perçoit un léger

sentiment de mal-être ou d'inconfort. Se questionner : « De quoi s'agit-il ? », « Qu'est-ce qui est là ? », « Qui est en train de créer cela ? », « Si je suis celui qui crée cela, alors je peux être aussi celui qui y met un terme. » Alors nous passons à nouveau au niveau de la présence consciente en maintenant consciemment ce questionnement dans notre esprit, notre *citta*. Ainsi cette tendance spécifique commence déjà par être affaiblie. En investiguant encore plus profondément et en continuant ainsi alors cela va finir par se dissoudre. Pour reprendre l'analogie de l'eau, le doute sceptique est comme une eau envahie d'algues. Je ne sais pas si vous avez fait l'expérience de nager dans une eau pleine de ces plantes, c'est très désagréable. Cela donne l'impression que l'on va être tiré vers l'intérieur et l'on cherche immédiatement à s'en libérer. Lorsqu'on reconnaît la présence de cette habitude il faut faire en sorte de s'en libérer sans pour autant lutter. Si l'on commence à lutter cela va remonter l'activité mentale et alors nous serons encore plus emmêlés et piégés dans ces lianes.

C'était juste une vue générale de ces aspects très communs qui vous ont peut-être déjà été présentés. Je suggère que nous mettions cela en pratique directement. Je vais maintenant vous guider un peu plus dans la pratique de méditation.

Dans la tradition bouddhiste nous avons une méthode pour travailler sur ces empêchements. Ce sont les facteurs d'éveil. Lorsqu'on ressent cette torpeur et cette lourdeur mentionnée auparavant, nous utilisons quelque chose qui nous vitalise, qui redonne de l'énergie. On peut le faire en utilisant le corps mais aussi en utilisant nos facultés mentales. Un de ces facteurs d'éveil s'appelle l'investigation du *Dhamma*. Cela ne veut pas dire être dans l'assise ici et investiguer tous les enseignements du *Dhamma*, c'est-à-dire du Bouddhisme. Cela produirait trop de pensées. Je préfère traduire ce terme par notre réalité personnelle dans l'instant. De devenir très intéressé par notre réalité à ce moment de la journée.

On peut commencer par la pleine conscience, la présence attentive : « Est-ce qu'il me faut croire en mes émotions ? », « Est-

ce que je peux simplement sentir à quel point je suis affecté au niveau du cœur et de l'esprit ? », sans essayer de nier la réalité émotionnelle ou réprimer l'esprit pensant. En développant une attitude très différente vis-à-vis de cela.

Lorsque nous sommes dans l'autre extrême, dans l'état d'agitation et d'inquiétude, nous avons besoin de quelque chose qui nous calme. Un des remèdes efficaces que nous avons déjà commencé d'utiliser est *ānāpānasati* qui est la pleine conscience de la respiration. Dans l'étape initiale nous sommes simplement occupés à observer la qualité de la respiration. Nous sommes simplement dans le ressenti de ce corps respirant. Nous ne choisissons pas particulièrement une zone où porter notre attention, mais plutôt le ressenti général du souffle qui traverse tout le corps. Cela peut aller au-delà des zones où nous ressentons habituellement la respiration, qui concerne en général le torse. Cela peut aussi inclure nos membres, notre tête. Vous avez sans doute déjà entendu que ce les Indiens appellent le Prana ou les tibétains appellent le Lung est transporté par le souffle jusqu'aux extrémités, des doigts et des orteils jusqu'au sommet de la tête. Lorsque nous accompagnons doucement notre respiration avec notre attention, nous pouvons diriger le souffle dans le corps tout entier plutôt qu'être focalisé sur une zone. Il est possible de ressentir ou d'avoir une expérience similaire à certains exercices dans lesquels on dirige l'énergie du Prana. Si votre ressenti de la respiration n'est pas très clair vous pouvez prendre une inspiration profonde pour intensifier votre ressenti, en essayant de vous maintenir durant la période de méditation dans ce processus.

En notant simplement toute qualité particulière qui peut se manifester en lien avec votre respiration. Aussi en vous énergisant quand c'est nécessaire. En amenant un sens de vitalité dans tout votre système et qui peut aussi se transmettre à nos facultés mentales et qui font que nous nous sentons alertes et en éveil.

En continuant ainsi.

Méditation

Questions-réponses

Question : Visualiser les mouvements de Kum Nye, durant la méditation, aide à la concentration ou est-ce une distraction ?

Mais pourquoi avez-vous fait cela ?

En premier c'était pour induire samādhi , et en deuxième le questionnement m'est apparu : 'était-ce une étape de la concentration ou était-ce une distraction ? J'ai mentalisé que j'allais vous poser ensuite la question.

Réponse : Je pense que c'est bien de garder ces choses séparées. Mais c'est vrai que les exercices de Kum Nye nous amènent à être en contact avec l'expérience au niveau des ressentis. C'est cette même connexion que nous pratiquons dans la méditation assise, que ce soit la méditation sur le corps ou la méditation *ānāpānasati* de la respiration. Il y a ce ressenti de connexion qui est établi. Il est pourtant préférable de conserver la pratique très incarnée, c'est une expression que j'apprécie, plutôt que visualiser ce qui nous projette dans le monde mental. L'expérience de *samādhi* , de l'unification de l'esprit, peut beaucoup mieux se produire plutôt qu'être dans une activité mentale.

Question : Comment passer son temps entre les temps de méditation formelle ?

Réponse : Entre les sessions il n'y a pas d'aspect formel qui soit demandé, mais il est bon de conserver l'esprit de la méditation. Ce qui signifie de rester en contact avec l'expérience telle qu'elle se présente, à tout moment même en dehors de la méditation formelle. Il n'y a rien à créer d'artificiel, simplement rester très naturel avec l'expérience. Il peut y avoir toutes sortes de distractions, y compris des distractions mentales ou partir dans toutes sortes de rêveries ou de souvenirs. Il est bon alors de le reconnaître et aussi de reconnaître les tendances avec lesquelles vous vous distrayez à partir des pensées, puis de revenir à l'expérience. Et cela je le répète à nouveau, faire cela de façon détendue.

Durant les temps de pose, pour le déjeuner, pour le thé, profitez de marcher et de prendre plaisir à la nature environnante. L'environnement naturel est très soutenant pour ce que nous faisons ici. Il est naturellement calmant que l'on soit en train de regarder les nuages passer, ou de regarder le mouvement des branches, ou tout ce qui se passe et nous sommes alors en contact avec toutes nos perceptions sensorielles.

Vous n'avez pas à maintenir un degré de focalisation, ou de concentration. D'ailleurs je n'aime pas trop le terme de concentration dans ce contexte. La concentration invite à avoir une focalisation très serrée, un peu comme un rayon laser. La question n'est pas de maintenir l'attention sur un point particulier.

J'encourage plutôt d'avoir un type d'attention ouverte et large tout particulièrement durant ces périodes informelles, et ainsi se connecter avec l'environnement. Vous pouvez voir ainsi pour vous comment les choses se passent, comment elles vous affectent, en restant en contact et en reconnaissant ce qui se passe. Cela va soutenir la pratique lorsque vous reviendrez dans l'assise formelle.

Question : Durant ces périodes, entre les temps de pratique formelle, y a-t-il moyen de bénéficier de la lecture ou de l'écriture sur le sujet de la méditation et de la pratique ?

Réponse : La coutume dans ce type de retraite est de ne pas lire car cela va activer le mental. Ne pas aller à la bibliothèque. Il est vrai que dans les monastères il y a souvent de grandes bibliothèques et les gens souhaitent se mettre à lire sur les principes Zen ou sur de la psychologie. Alors tout le mental est activé. Alors on ne peut pas vraiment les aider car ils reviennent en posant des questions sur le Zen ou la psychothérapie. Nous ne sommes pas formés ni entraînés à cela. C'était la constatation d'Ajahn Chah, notre maître en Thaïlande, lorsque les premiers occidentaux sont arrivés au monastère, il a effectivement remarqué que les Occidentaux sont capables de beaucoup lire. Il en a vu le résultat car les questions qu'ils posaient étaient souvent fondées sur la lecture de livres. Il leur

a dit : « Pourquoi ne mettez-vous pas tous les livres dans le placard et commencez à lire le livre de votre cœur ? ». Cela a pu faire naître l'idée que Luang Por Chah était peut-être contre les livres sur le *Dhamma*. Mais en fait lorsque c'est le temps d'explorer à l'intérieur les dimensions de notre expérience, alors même les livres sur le *Dhamma* peuvent devenir une distraction. Car vous lisez ce qui concerne la réalisation ou la compréhension d'autres personnes plutôt que de découvrir vos propres réalisations et compréhension.

Je n'en ai pas parlé le premier soir lorsque j'ai parlé des distractions concernant les préceptes. Je ne voulais pas créer un environnement trop tendu, trop strict. Si vous pouvez participer à cette retraite sans lire de livre c'est vraiment ce qu'il y a de mieux. Alors vous restez en contact avec vos propres livres qui sont là, à l'intérieur. Et puis cela vous permet de reconnaître vos résistances lorsque vous vous dites : « Je ne vais pas pouvoir encore passer une journée de plus sans stimulation mentale. » Un peu de stimulation c'est bon, mais vous allez peut-être vous dire que, non, ce n'est pas assez. Constatez cette tendance de vouloir toujours plus de cette nourriture mentale. Les personnes qui ont une propension mentale exacerbée deviennent insatiables et veulent toujours plus de stimulation. Essayez de garder cela au minimum.

Quant à la question de tenir un journal, je n'ai pas de réel avis sur cela. Néanmoins ce peut aussi être une source de distraction car cela peut vite devenir une source de prolifération mentale. Mais cela peut aussi vous aider dans votre exploration. Vous pouvez être dans un état émotionnel un peu flou, pas très clair, et le fait de mettre le mot sur ses propres ressentis, du Gestalt en fait. Si vous l'utilisez de la sorte je pense que c'est ok car vous l'utilisez pour votre exploration intérieure, et non pas pour proliférer ou publier ensuite un livre sur votre expérience. Les personnes ayant une forte inclination mentale adorent publier des livres. On a vu des personnes venant au monastère passer une période de trois mois et ensuite publier un livre, plutôt que de sauter dans l'expérience.

Question : Quelle est la différence entre sati et awareness en Anglais ?

Réponse : On peut utiliser les deux indifféremment, la pleine conscience et la présence attentive. On utilise aussi le terme awareness pour traduire *sati*.

Question : Quand vous parlez de non-mort est-ce en opposition avec la mort du corps ? Alors qu'est-ce qui ne meurt pas ? Qu'est-ce qui meurt, sati ou citta ? Qu'est-ce qui est éternel ?

Réponse : Bien ... Bonne question. Je ne sais pas car je ne suis pas encore allé là. Ce qui est sûr est que cette non-mort ne peut pas être un objet. Dans le Theravada nous avons cette utilisation du langage qui s'exprime par une négation sans pour autant avoir une signification négative en elle-même. Par exemple lorsqu'on parle de la fin du *samsāra* qui serait un équivalent d'être dénué de mort, mais on pourrait parler aussi de non-né, de non-crédation, non-fabrication qui sont dans ce type de terminologie. Cette phrase, cette démonstration en fait, qui affirme qu'il existe le non-né, la non-origination, l'inconditionné, le non-crédé, le non-mort est la façon qui annonce la sortie du processus de naissance, de création et de mort. Sinon nous serions piégés entièrement dans ce processus sans pouvoir en sortir. C'est parce qu'il existe le non-né, le non-crédé, le non-mort, l'inconditionné qu'il est possible de sortir de ce cercle vicieux. Cela se situe à un haut niveau d'enseignement et de réalisation. Pour reprendre ce que nous expliquions hier soir, c'est aussi la façon de sortir du *samsāra*, du cycle des existences à partir de la naissance suivie par tout ce qui s'enchaîne.

L'erreur serait de trop spéculer par rapport à cela et d'avoir des attentes, il vaut mieux avoir confiance en un maître plein de sagesse. En ce qui me concerne j'ai confiance dans le Bouddha et j'espère vous aussi.

Si l'on veut utiliser des termes positifs à la place du terme de non-mort alors on peut utiliser les termes d'Eveil, de Libération, d'Illumination qui sont en résonance et qui en sont l'équivalent. En

fait personne ne souhaite vraiment en savoir davantage sur ce terme de non-mort qui est peu attirant. Les personnes ne souhaitent pas non plus trop aller en direction de *Nibbāna*. Vous avez déjà entendu ce terme, la plupart des personnes n'ont pas vraiment envie d'y aller.

Ce ne sont pas des lieux. Il n'y a pas un lieu qui s'appellerait *Nibbāna*. Le fait d'être libre de la saisie d'un Soi, de la saisie égotique est une réalité intérieure. Parfois les adjectifs qu'on utilise pour décrire le *Nibbāna* est quelque chose qui délie ou qui rafraîchit. Il s'agit en même temps d'un processus qui délie, qui désenchevêtre. Qu'est-ce que ça signifie ? Ce serait délier la tendance que l'on a à être dans la saisie des choses, dans la saisie d'un Soi, dans une forme d'identification égotique qui est toujours très puissante.

C'est pourquoi il est bon d'avoir cette aspiration vers cet état dénué de mort.

Question : Durant les sessions d'enseignement encouragez-vous l'auditeur à prendre des notes ou pas ?

Réponse : La réponse est non. Le soir je m'exprime librement, je ne parle pas de lectures avec des points précis. Là ça aurait du sens des prendre des notes. On peut aussi avoir un compromis, par exemple le matin lorsque je donne les instructions, là c'est peut-être plus structuré, plus précis et là vous pouvez juste prendre quelques notes pour vous repérer si vous le souhaitez.

Question : Hier vous avez mentionné trois types d'impermanence, mais je ne m'en souviens plus exactement.

Réponse : C'était les trois caractéristiques : *dukkha*, l'insatisfaction et la souffrance, *anicca*, l'impermanence et *anattā*, le Non-Soi. Ce sont des termes récurrents, l'impermanence est toujours là, et en arrière-plan il y a toujours une forme d'insatisfaction, de *dukkha* qui se présente à nous. Le troisième aspect est l'identification à soi. C'est sur quoi nous nous penchons durant cette retraite en explorant continuellement ces domaines. Mais nous ne pouvons pas

tout appréhender le premier ou le deuxième jour. Ça se construit progressivement, et aussi au niveau des thèmes à présenter.

Ces trois aspects sont vraiment cruciaux.

Question : Vous avez présenté la marche méditative en trois parties. Une ligne de marche, puis on s'arrête, puis on se retourne et on repart sur la même ligne. Je peux voir les bienfaits de cette approche mais je peux également voir les bienfaits d'une approche dans la continuité quand il n'y a pas cet arrêt pour se retourner. J'ai fait l'expérience de marcher un faisant la forme d'un huit et je l'ai trouvé très bénéfique. Le recommandez-vous ou pas ?

Réponse : Oui, j'ai remarqué qu'au fil du temps les personnes ont des styles de marche très différents. Certains croisent votre ligne, d'autres partent en zig-zag. Et d'autres simplement se baladent dans la campagne. Mais bien sûr ce que je recommande vient de ma tradition de la forêt en Thaïlande. Dans le monastère en Thaïlande chaque moine a sa ligne, un peu comme dans un minigolf, c'est à peu près de cette taille-là. Bien sûr sans balle de golf ni le club. Cela correspond au style de pratique, de vie dans le monastère où chaque moine a un espace à l'écart pour ses pratiques pendant la journée. Ça serait difficile dans le monastère si tous les moines marchaient en tous sens.

Un autre avantage est que notre esprit naturellement vagabonde, et durant la marche il est fort probable que l'esprit crée des pensées, même si c'est sur une ligne courte. Donc quand on arrive justement au bout de la ligne cela permet de voir ce qui se passe, où nous en sommes, de constater donc si l'esprit a eu tendance à s'échapper, partir dans des souvenirs ou des images. Cela permet de se recentrer avant de repartir. Marcher sous la forme d'un huit est un peu similaire à ce que l'on fait lorsqu'on part se promener. Il n'y a bien sûr pas de mal à cela. On peut très bien au terme d'une journée de travail avoir besoin d'un repos, de se relâcher, d'être en contact avec la nature. Mais ce n'est pas ce qui est proposé. Tant que nous sommes ici je recommande chaudement de faire ces marches sur une ligne

déterminée sur laquelle vous faites des allers-et-retours. Je ne veux pas créer de règles trop strictes mais vraiment ça a son avantage. Cette ligne peut être courte ou longue. En posant les limites de cette ligne ça a l'avantage de prendre un temps de pose en arrivant au bout de la ligne et ainsi pouvoir vérifier où vous en êtes : « Suis-je toujours connecté avec le corps en marche ? Avec les sensations ? Ou étais-je parti ailleurs ? »

Question : Je fais attention à chaque pas en restant bien vigilante à ce que mon esprit ne vagabonde pas, je peux sentir mon pied qui se déroule, je peux sentir chaque pas dans cette continuité et j'atteins une forte concentration. Mon questionnement est plutôt sur le fait d'arrêter qui peut me faire revenir à niveau plus superficiel qui coupe la concentration. Du coup je me demande quand je dois m'arrêter, combien de temps je dois rester, quand dois-je me retourner. Alors que lorsque je suis dans la continuité il y a approfondissement de la concentration.

Réponse : Ce que vous décrivez manifestement fonctionne pour vous, et c'est très bien. Néanmoins pendant le temps de cette retraite je recommande de ne pas faire cette figure du huit car ça peut être perturbant ou gênant pour les autres personnes présentes. Néanmoins je ne veux pas vous forcer à changer votre habitude qui semble bien fonctionner pour vous.

Question : Comment gérer la torpeur ?

Réponse : Pour travailler avec cet empêchement, il est important de créer une activation. Elle peut se faire en ouvrant les yeux, en prenant la posture debout. En fait je conseille d'éviter de s'enfoncer dans la torpeur. On peut vouloir utiliser la pleine conscience mais c'est justement une qualité diminuée quand on est dans cet état. Il faut donc faire intervenir une forme d'activation. Si vous êtes seul vous pouvez aussi vous lever et faire un temps de marche avant de revenir à l'assise.

Le Bouddha était très pragmatique. Lorsque quelqu'un venait lui parler de ce problème il disait, sors de ta hutte, va marcher et regarde le ciel étoilé. Ça peut permettre d'activer un peu ou d'apporter un peu de dynamisme. Il conseillait aussi de mettre de l'eau fraîche sur le visage qui peut correspondre de nos jours à prendre une douche froide par exemple.

Ce sont des stimulations physiques au niveau du corps, mais on peut aussi avoir des stimulations mentales. Si un thème du *Dhamma* vous tient à cœur, vous pouvez l'évoquer pour retrouver cette vitalité, sans pour autant que cela devienne une préoccupation.

Ne soyez pas timides, n'hésitez pas à vous lever pour prendre la posture debout. Cette posture est similaire à la posture initiale du Kum Nye. Vous savez qu'on utilise les quatre postures assises, debout, en marchant et couchée. En vérifiant bien d'avoir les genoux déverrouillés, les pieds bien ancrés, et une fois la posture bien ajustée on peut rester ainsi debout longtemps et à priori ne pas s'endormir.

C'est maintenant l'heure du thé, et nous nous retrouverons pour les *puja* du soir.

Enseignement du soir

Puja

Ce soir j'aimerais faire quelque chose que je n'ai jamais fait auparavant qui est de lire un court chapitre écrit par Ajahn Chah. C'est très succinct mais typique de la façon dont s'exprimait Ajahn Chah. Il pointait les choses directement, bien que parfois il pouvait partir dans des discours qui pouvaient durer des heures. Il mettait ainsi au défi l'agitation ou la torpeur de ses auditeurs. Il savait comment les torturer. Les moines n'avaient pas l'autorisation de bouger et ils devaient rester là assis jusqu'à ce que cela se termine, alors que les laïcs pouvaient s'échapper discrètement. Ce petit chapitre s'appelle « L'approche de la pleine conscience » qui correspond aussi à un petit film que vous avez peut-être vu, filmé il y a de nombreuses années lorsqu'Ajahn Chah était toujours vivant. Je ne sais pas de quel livre ce chapitre a été extrait.

« Ici dans la forêt vous pouvez apprendre à être avec les choses telles qu'elles sont dans la nature. Vous pouvez vivre en étant heureux et en paix. Ici nous sommes en mesure de contempler la nature des choses. En regardant autour de vous vous pouvez remarquer que toute forme de vie, éventuellement, peut mourir. Rien de ce qui existe n'est permanent. Lorsque vous commencez à comprendre cela, alors vous devenez calme et serein. Dans le monastère vous travaillez pour libérer votre cœur afin de sentir l'amour bienveillant qui étreint toutes choses. Vous voyez aussi que toutes les vies ont les mêmes caractéristiques : cela s'élève et cela se dissipe. Tout ce qui naît passe. Vos souffrances ni quoi que ce soit, rien ne vous appartient. Pour aider les personnes à contempler la véritable nature du corps nous avons un squelette humain dans le hall d'assemblée. »

C'est très courant en Thaïlande il y a souvent dans la salle de méditation un squelette afin d'inviter à cette contemplation. Il y a des personnes qui font le don de leur squelette avant leur mort. Ajahn Chah plaisantait souvent par rapport à cela car il voyait des gens venir des grandes villes, de Bangkok en général, des gens qui

n'étaient pas habitués à la vie en monastère de la forêt et qui lorsqu'ils voyaient le squelette partaient vite en courant. Cela le faisait rire et il disait : « Mais de quoi ont-ils peur puisqu'eux-mêmes courent avec leur propre squelette ? »

« Du fait que pendant la vie nous ne comprenons pas la mort, alors la vie devient pleine de confusion. Si notre corps nous appartenait vraiment alors il obéirait à nos ordres. Mais si nous lui disons « Ne vieillit pas et je t'interdis de tomber malade » est-ce qu'il nous obéit ? Non, il ne fait pas attention. Nous ne faisons que louer cette demeure, nous ne la possédons pas. Si nous pensons que cette demeure nous appartient alors au moment de la quitter nous en souffrons. Et en réalité il n'existe rien qui soit le Soi. Cette référence au Soi inclut toutes choses de la réalité physique et de la réalité mentale. Le Bouddha faisait la distinction entre la réalité ultime et la réalité conventionnelle. L'idée d'un Soi est simplement une convention. Par exemple dire que telles personnes sont des étrangers ou des Thaïlandais, tout ça est convention. Il n'y a en réalité personne. Il n'existe que la terre, l'eau, le feu et l'air. Des forces élémentaires combinées temporairement. Nous appelons notre corps notre personne ou mien mais effectivement il n'existe pas de Moi, il n'y a qu'*anattā*. Pour comprendre *anattā*, ou non-soi ou pas-soi, il faut méditer. Si vous ne faites qu'intellectualiser ce sujet de réflexion votre tête va exploser.

Lorsque vous réalisez *anattā* alors vous êtes libérés du fardeau. Votre vie ordinaire, votre famille, votre travail, tout cela sera beaucoup plus facile. Vous êtes en paix avec le monde. Lorsque nous voyons au-delà du Soi nous ne nous accrochons plus au bonheur. Et lorsque nous arrêtons d'être accrochés alors nous commençons à être heureux. Et vous ne devriez pas vous soucier de *Nibbāna* ou d'obtenir *Nibbāna*. Car si c'est le cas cela va vous empêcher d'accéder à *Nibbāna*. »

Quelqu'un alors lui demanda : « Mais de quoi un moine doit-il se soucier ? » Il répondit : « L'objectif est de lâcher prise. » et celui qui lui posait la question reprenant : « Alors il faut lâcher prise sans

lutter ? » « C'est juste nous devrions lâcher prise sans désir. S'il y a toujours du désir alors ce n'est pas le *Nibbāna*. »

« Nous sommes ici pour comprendre la cause du malheur et de reconnaître les choses telles qu'elles sont. Soyez simplement en pleine conscience et laissez les choses suivre leur cours naturel. Alors votre esprit va devenir tranquille comme l'étang clair d'une forêt. Toutes sortes d'animaux rares vont venir s'abreuver. Vous allez voir toutes sortes de choses étranges aller et venir et vous serez toujours dans l'immobilité. Des problèmes peuvent se lever mais vous pourrez voir au travers de ceux-ci immédiatement.

Cela est le bonheur du Bouddha. »

Peut-être cela vient-il d'un livre qui parle de l'étang calme de la forêt. On peut voir là le style direct d'enseignement d'Ajahn Chah. Il utilise un langage très simple, sans jargon ni de termes qui pourraient créer de la confusion. Il nous parle directement de notre réalité existentielle. La question étant de naître, de vivre un temps et ensuite au moment de partir de pouvoir lâcher prise de toute notre réalité physique et des aspects mentaux qui l'accompagnent. Nous pouvons toutes et tous entrer en relation avec cela et vous pouvez voir ce que cela évoque en vous lorsque vous entendez ces paroles, ou peut-être est-ce encore trop loin pour vous. Parfois la façon dont Ajahn Chah s'exprime peut paraître contradictoire. Mais cela est fait intentionnellement, non pour créer de la confusion mais pour inviter à la contemplation et ne pas être coincé sur la terminologie. Nous avons ici l'image de cet étang calme et immobile dans la forêt où des animaux rares viennent s'abreuver. Qu'est-ce que ça pourrait bien être ?

Une manière d'envisager la chose est que lorsque notre esprit devient vraiment immobile et que nous ne sommes plus fascinés par les objets externes, ni mêmes par des visions magnifiques ou des événements paranormaux qui peuvent se produire dans notre esprit alors nous pouvons dire que nous demeurons dans l'immobilité, que notre esprit est vraiment immobile.

Dans un autre discours Ajahn Chah a utilisé l'image de l'eau immobile qui s'écoule. C'était une histoire qu'il racontait à des villageois ordinaires. Il leur demandait : « Avez-vous déjà vu de l'eau immobile ? » Les personnes répondaient : « C'est une question simpliste, oui bien sûr que l'on a déjà vu de l'eau immobile. Nous pouvons voir les flaques d'eau par exemple. » Ensuite Ajahn Chah leur demandait : « Avez-vous déjà vu de l'eau qui s'écoule ? » « Oui, bien sûr tout le monde a vu de l'eau qui s'écoule. Pourquoi le maître nous pose-t-il des questions aussi simplistes ? » Alors Ajahn Chah leur demandait : « Avez-vous déjà vu de l'eau immobile qui s'écoule ? » Là ils étaient décontenancés. Ils se demandaient, mais qu'est-ce qu'on fait de cela ? L'eau est soit immobile soit elle s'écoule. Mais la manière dont je l'interprète et d'autres que moi également, c'est que cela se réfère au calme et à la sagesse. Le calme de la méditation ou la tranquillité et la sagesse, la partie décisive, qui consiste à arriver à une compréhension profonde. Lorsque les deux opèrent ensemble alors c'est très puissant. Parfois le maître pointait ce qui semblait être une contradiction en lien avec les différents types de méditation, le calme avec la méditation du *samādhi* et puis *vipassana* qui est la méditation de la vision pénétrante.

Pour la plupart des gens ils ne peuvent pas associer les deux. C'est l'un ou l'autre. Il y a des groupes bouddhistes, des organisations qui disent non ce n'est pas possible, il vous faut vraiment réaliser *samatha*, le calme et entrer dans des niveaux d'absorption méditatives avant de pouvoir effleurer *vipassana*. Et d'autres groupes disent que non, c'est l'inverse. Ce qui est crucial c'est *vipassana*. C'est cette qualité de vision claire, de vision profonde, qui est importante et on n'a pas tant besoin de *samādhi* qui peut même devenir un danger car on peut s'attacher à ces états d'absorption.

Mais le maître avisé et sage est vigilant à ne pas prendre parti d'un côté ou de l'autre. Ajahn Chah disait, c'est simple, c'est comme si vous regardiez votre main, la paume de la main c'est le calme et si vous la retournez alors c'est *vipassana*. Cela dépend de la perspective, c'est-à-dire qu'il vous faut savoir ce que vous êtes en

train de faire. Si vous savez ce que vous faites et que vous sentez que vous avez besoin de calme car vous avez l'esprit qui oscille un peu trop, vous décidez que vous allez cultiver le calme. Et on peut voir que la sagesse discriminante est déjà présente et a pu constater dans quel sens il fallait avancer. Le calme ou *samādhi* n'est pas quelque chose en soi car c'est toujours présenté comme le tremplin, la préparation de *vipassana*. C'est-à-dire de la vision pénétrante. Nous apprenons à utiliser ces choses en fonction du besoin et de l'évaluation à un moment donné de ce qui est approprié pour nous.

Alors la contradiction apparente se dissout d'elle-même. Elle n'existe plus. Donc dissolvons cette contradiction par notre approche directe. De cette façon les histoires qui se fondent sur des analogies peuvent nous aider sur le chemin. Pour développer petit à petit une forme d'assurance il nous faut d'abord acquérir de la confiance pour nos propres capacités qui vont nous montrer la façon juste d'avancer. Et pour être en capacité de cela il nous faut être en pleine conscience. Avoir un esprit qui est tourné vers cet état de présence consciente à n'importe quel moment donné. La façon d'avancer qui est juste nous vient d'une « zone », d'un lieu de l'esprit qui nous informe. C'est ainsi que l'on peut dire que la vision pénétrante et l'attention focalisée ou le calme peuvent fonctionner et avancer ensemble. Lorsque notre cœur et notre esprit pénètrent dans cette immobilité et que nous ne sommes pas perdus en cela, que nous ne nous y enfonçons pas, nous pouvons penser que nous avons atteint un but suprême. Mais en fait c'est le moment d'investiguer, de regarder vraiment ce qui est là : « De quoi s'agit-il ? » Tandis que nous observons et que nous explorons les activités qui se sont manifestées dans la conscience, cela donne la place à un calme profond et ces objets ne sont plus présents. Mais bien sûr ce n'est que temporaire. Si l'on peut reconnaître effectivement l'activité de *citta*, de l'esprit et du cœur, capable de reconnaître ce qui est là à tout moment, alors nous avons en main de très bonnes "cannes". La possibilité de ne pas être trompés par toutes ces activités qui naissent dans notre esprit, ne pas être emportées par elles, est une tâche très importante pour le méditant.

Sur un autre aspect, c'est aussi ce qui prend place effectivement lorsque nous prenons refuge, cette faculté de reconnaissance. En Thaïlande il y a une expression pour cela : « Être celui ou celle qui connaît. Être ce qui connaît. » Il ne s'agit pas d'être une personne spécifique mais plutôt c'est ce que nous détenons tous en nous. Malheureusement la plupart du temps nous oublions de nous tourner vers cela et alors nous sommes dans le cycle de tous ces objets qui nous entraînent.

Mais ce qui connaît n'est pas dans l'illusion de cela, n'est pas entraîné par cela. Encore moins s'il est établi dans l'immobilité. À partir de cette zone de repos et de connaissance, nous pouvons voir tout le spectacle du déroulement du spectacle du *samsāra* à l'intérieur de nous. Nous pouvons simplement le laisser nous traverser. C'est ainsi que nous revenons à cette analogie de l'eau immobile qui s'écoule. L'immobile qui s'écoule et l'écoulement immobile. En référence à l'esprit immobile qui peut voir tous les mouvements des choses sans être entraîné ou trompé par cela.

Cela peut résoudre ce rébus. Pour le reste de cette retraite, j'aborderai ces questions dans un langage différent, ces apparentes contradictions qui se manifestent. Mais cela commence par reconnaître que nous avons toujours un refuge à l'intérieur de nous et que nous pouvons toujours y accéder. Nous n'avons pas seulement ce squelette qui nous accompagne tout le temps, nous avons aussi un refuge. Et c'est une bonne nouvelle. Si nous n'avions que le squelette ce ne serait pas une bonne nouvelle.

Nous allons arrêter ici pour ce soir. Nous allons prendre maintenant une demi-heure de marche méditative.

Quatrième jour

Session du matin

Puja

Nous pouvons utiliser le chant pour nous inspirer et développer ces qualités illimitées. L'idée étant de générer de grandes pensées, des pensées génératrices et inspirantes, mais aussi de pouvoir appliquer ces qualités ou en tout cas une de ces qualités ou deux ou trois dans notre expérience.

Si nous prenons *mettā*, qui généralement est traduit par amour bienveillant ou encore bienveillance ou bien sûr amour, avec lequel il faut être plus prudent et que nous suggérons étant que vous puissiez vous aimez de façon inconditionnelle ce matin. Qu'est-ce que cela provoque en vous ?

Peut-être que certains ou certaines d'entre vous se disent : « Oui peut-être mais je ne pense pas que je puisse faire cela » ou peut-être seulement à 50% ou 70% sans pour autant tomber dans l'aversion ou quoi que ce soit qui s'élève là dans l'instant. Il y a une autre traduction ou plutôt une application de *mettā* dans notre expérience qui est de ne générer aucune aversion pour quoi que ce soit qui s'élève dans l'instant dans la conscience. Cela est véritablement un acte de bienveillance. S'il devait y avoir une difficulté ou un ressenti de stress, ne pas y réagir en pilote automatique mais plutôt inclure cette aversion dans une attitude compatissante. La compassion implique bien sûr d'être prêt et prête à être avec, à ressentir l'expérience alors que la plupart du temps, c'est plutôt dirigé vers l'extérieur, vers quelque chose ou vers quelqu'un qui est près de vous.

Mais qu'en est-il des impressions qui se manifestent à l'intérieur de vous comme le mécontentement ou la frustration ? Vous pouvez ressentir cette partie de vous-même qui n'est qu'une partie de vous-

même et vous pouvez gérer cela comme vous le feriez avec un enfant qui pleure en éprouvant un certain inconfort.

Vous ne réagiriez sans doute pas avec aversion en lui disant : « Tais-toi et sois tranquille ». Au contraire, vous pourriez avec beaucoup de vigilance être à l'écoute de ce ressenti d'inconfort de l'enfant et vraisemblablement l'enfant alors pourrait se calmer. Tout dépend du fait de bien vouloir être avec, ressentir avec, plutôt que d'en finir rapidement en amenant cela vers votre propre expérience que vous accueillez sans résistance. C'est ainsi la façon de générer du bien-être et de la bienveillance vis-à-vis de vous-même. Il est très bon aussi de recommencer à nouveau avec cette attitude de venir à la rencontre de soi-même car cela vient en protection de tous les schémas d'habitudes qui peuvent se déclencher automatiquement par rapport à ces schémas que vous pouvez avoir.

Cette attitude de non-résistance, de non-aversion, et de bien vouloir être avec ce qui se manifeste est vraiment une bonne attitude à développer au début de chaque jour en vous offrant ainsi cette qualité, maintenant, au début de cette méditation, de cette journée puis de voir ensuite comment cela vous soutient, comme cela vous guide tout au long de la journée.

Enseignement

Nous pouvons continuer ce matin par être plus dédié à une vue générale et structurale sans trop amener ça dans la tête. Il est bon au moins d'avoir une compréhension rudimentaire des thèmes et des sujets que l'on aborde.

Il me semble que j'ai mentionné hier que dans les *sutta* sur la pleine conscience, ces enseignements sont divisés en quatre catégories.

La première catégorie, nous l'avons pratiquée pendant les jours passés, c'est *kāyānupassanā*, la pleine conscience du corps.

La prochaine catégorie est *vedanānupassanā*, *vedanā* étant le terme pour les ressentis, les tonalités de ressentis.

La troisième catégorie est *cittānupassanā*, et *citta* est un terme important qui est souvent utilisé dans les enseignements bouddhistes. Il est vrai que la traduction de ce terme peut contenir différentes nuances. Dans sa compréhension la plus large ça peut simplement vouloir dire la conscience ou l'esprit mais ici dans le contexte de l'entraînement à la pleine conscience, *citta* se réfère à nos états mentaux et émotionnels. Ce n'est pas quelque chose de trop vague comme d'une façon générale l'esprit ou la conscience mais ça se réfère bien à des états spécifiques que l'on peut observer.

La quatrième section s'appelle *dhammānupassanā*. Dans ce contexte le terme de *dhamma* ne se réfère pas aux enseignements du Bouddha, avec un D majuscule mais plutôt avec un d minuscule, alors le terme *dhamma* signifie les choses. La question est alors : « De quelles choses parlons-nous ? »

Dans les *sutta*, il y a toute une liste de choses qui sont énumérées comme les cinq *khanda*, les quatre nobles vérités, les facteurs d'éveil. En ce qui me concerne, je considère qu'en fait on peut utiliser tous ces termes quels qu'ils soient et les appliquer, les utiliser dans notre réflexion personnelle et bien sûr c'est ce que nous avons fait jusqu'à présent, aussi bien qu'en abordant tous les autres termes.

Tandis que nous avançons au fil de la semaine, j'aimerais mettre au premier plan de notre vision certains de ces aspects spécifiques. Aujourd'hui, j'aimerais que l'on demeure dans le domaine du corps.

Dans le *sutta* qui concerne cette catégorie, il y a deux parties. La première est simplement la pleine conscience posée sur les phénomènes corporels. Il y a une section très large au sein de cette catégorie qui est la pleine conscience de la respiration que nous avons déjà abordée. Il y a une autre section qui concerne les postures que nous avons aussi mis en application. La troisième section concerne les activités quotidiennes qui ne concernent pas les activités que nous avons ici. En fait je devrais dire pas seulement les activités que nous avons ici car elles sont finalement assez simples. Mais dès que vous allez sortir d'ici et retourner à votre vie, votre famille, votre travail, alors la vie devient certainement un peu plus complexe.

Je crois que c'est là un point important. C'est sans doute la raison pour laquelle le mouvement de la pleine conscience s'est tellement répandu dans le monde et a pris de l'importance, malheureusement pas dans le monde entier. Nous pouvons commencer par les lieux où nous pouvons en ressentir les bienfaits et ceux qui se trouvent plus particulièrement dans les pays plus développés. Lorsqu'on parle des pays les plus développés, en général les personnes qui y vivent souffrent aussi de la complexité que cette vie moderne apporte. Beaucoup de personnes ressentent le besoin de simplifier leurs vies et de pouvoir avoir une perspective sur leurs vies. Voire même peut-être avoir le souhait de vivre avec moins de possessions matérielles plutôt que de toujours chercher à en avoir plus et encore plus et encore plus. C'est vraiment un sujet important dont il faut se souvenir lorsque l'on quittera ces lieux.

Mais avant d'en arriver là, nous devons nous concentrer sur le contexte de l'entraînement à la pleine conscience. On pourrait aussi parler d'une éducation à la pleine conscience et cet entraînement à la pleine conscience, cette éducation à la pleine conscience, c'est quelque chose qui est particulièrement développé dans cette première

section en lien avec le corps, où il est question de la claire compréhension.

Les personnes qui connaissent un petit peu le Pali peuvent se souvenir que cela se réfère au terme de *sampajañña*. *Sati* et *sampajañña* sont une paire associée qui fonctionne ensemble. Il est question de pleine conscience et de claire compréhension. Alors vous pouvez vous demander : « Mais qu'est-ce que l'on est censé comprendre clairement ? » Alors là arrive une nouvelle petite section ou catégorie.

Le premier aspect c'est le but, l'objectif. Quel est l'objectif de notre tâche ? À quoi est-ce que cela sert ? Est-ce que nous utilisons juste cela comme une sorte de tranquillisant ou est-ce que nos objectifs sont un petit peu plus élevés ? C'est un point qu'il est très bon de contempler.

Le deuxième aspect, c'est l'aspect de la validité, que ce soit ajusté, de voir si c'est ajusté, si c'est approprié par rapport à l'objectif que l'on a à l'esprit. Et c'est là où nous abordons les différentes méthodes, les différentes techniques, que ce soit la méditation ou la contemplation et de voir ce qui est juste, ce qui est approprié.

La dernière section qui est en généralement traduit par les domaines mais je préfère parler de différentes sections, de différentes zones, car il y a différentes zones sur lesquelles nous pouvons appliquer notre méditation et notre contemplation. Cette dernière section est celle de la non-illusion et qui consiste à voir si nous sommes véritablement conscients lorsque nous abordons ces différents domaines et ces différents outils de méditation et de contemplation, de voir si nous sommes toujours bien dans la bonne direction de l'objectif que nous nous sommes fixé. Cela peut sembler quelque chose d'assez complet, d'assez vaste. J'espère que ça ne vous submerge pas. C'est pourquoi dans la pratique, j'aime bien ramener cela à la plus grande simplicité et à l'accès le plus direct que nous avons pour appliquer ces principes.

Nous avons utilisé déjà la pleine conscience de la respiration qui fait partie de la première section de ces approches, de ces méthodes. Dans ce contexte bien sûr l'objectif est d'amener l'esprit à un calme, de l'amener à un processus d'unification, de l'éloigner de toutes nos distractions, de tous les impacts mentaux, de la pensée qui vagabonde un petit peu partout et aussi de l'impact émotionnel. Le Bouddha a recommandé que dans cette phase nous devons attacher l'esprit à un objet et dans ce contexte l'objet est la respiration.

Il utilise la similitude avec des chiens qui sont un petit peu agités. Chaque chien est attaché à un pilier, à un piquet. Ils sont tous en train de tirer sur la corde pour essayer d'échapper à cette limite qui leur est imposée. Ils essaient du mieux qu'ils peuvent pour s'échapper.

Mais au bout d'un moment ils se fatiguent, ils s'allongent et deviennent immobiles. Peut-être vont-ils commencer à dormir au bout d'un moment. Mais ne prenez pas cette indication, cette similitude au premier degré dans votre méditation. Ce à quoi cela se réfère, ce sont les résistances que l'on peut avoir et qui impliquent de fixer l'esprit sur un objet afin que l'esprit se pose, s'établisse. Ce qui est bien sûr une difficulté car nous avons tous le souhait d'avoir un cœur en paix et tranquille mais dès que nous sommes posés dans l'immobilité alors l'esprit commence à vagabonder un peu partout et il nous faut vraiment rester centrés.

Il y a une autre similitude ou image que le Bouddha a utilisée dans un autre de ses discours et qui est celui d'un homme qui traverse un marché où il y a beaucoup de monde et avec un bol d'huile chaude sur le sommet de sa tête. Il faut qu'il avance comme un modèle, donc absolument droit et calme. Pour nous encourager un peu plus, il est dit que derrière lui il y a un homme avec une épée. S'il fait tomber ne serait-ce qu'une goutte d'huile de son bol alors il lui coupera la tête. Vous pouvez imaginer à quel point il va être en pleine conscience ! Peut-être aussi qu'il sera tellement nerveux qu'il ne va pas commencer, même pas faire le premier pas de peur de perdre sa tête. Mais perdre sa tête au niveau plus figuratif n'est pas forcément

quelque chose de mauvais si l'on se réfère bien sûr à l'esprit pensant, à l'esprit qui oscille constamment.

C'est pourquoi dans les étapes initiales de la pratique mais aussi tout au long de la pratique il est bon d'utiliser des moyens habiles qui nous permettent de poser l'esprit, de le poser dans l'immobilité.

Il y a pour cela bien sûr la pleine conscience de la respiration, puisque la respiration est toujours disponible, nous pouvons toujours appliquer même si nous sommes dans un marché sans pour autant qu'il y ait quelqu'un avec une épée derrière nous, c'est quelque chose que l'on peut appliquer à tout moment. Cela même au milieu d'une grande turbulence. Si nous sommes au milieu d'une foule et nous sentons qu'il y a vraiment trop de bruit et des gens qui poussent dans un sens et dans l'autre, et bien il est toujours possible de se recentrer un instant sur la respiration et de pouvoir se poser.

Lorsque le Bouddha a fait ces recommandations de la pratique dans les activités quotidiennes, il y a 2600 ans, on peut imaginer que le rythme des activités était très différent de celui d'aujourd'hui. En même temps, à cette époque, il y avait aussi de la foule, des encombrements, des gens qui criaient, des gens qui poussaient dans un sens ou dans l'autre tout comme maintenant. Donc nous pouvons très bien utiliser cette approche et nous connecter à la respiration pour que l'esprit puisse se poser en paix.

L'entraînement à la pleine conscience de la respiration ne se limite pas non plus à ces quelques étapes que nous avons couvertes jusqu'à présent. Nous avons juste commencé à remarquer en quoi consiste la respiration et quelle est sa qualité. Il y a toute une trajectoire en fait dans cette pleine conscience de la respiration pour inclure de nombreux autres aspects de notre expérience.

J'aimerais que l'on aborde cela de façon plus pratique et, pour se faire, que vous puissiez trouver votre posture de méditation et j'utiliserai quelques mots pour vous guider dans cette méditation.

Pour commencer en incluant le ressenti de votre expérience corporelle, sans essayer de repousser non plus les pensées qui peuvent être présentes, ou toutes les activités mentales ou émotionnelles, en les laissant être telles qu'elles sont.

En fait nous sommes simplement dans le ressenti, le sens du ressenti du domaine physique avec l'impression générale de ce que vous ressentez en étant dans votre propre peau. Peu importe quel est le sens du ressenti qui est manifesté dans l'instant ; ça peut être très différent pour toutes les personnes présentes. Nous permettons simplement à toutes choses d'être telles qu'elles sont.

Au bout d'un moment nous pouvons inclure les sensations qui sont présentes en lien avec le processus de la respiration, en sentant notre souffle. Cette prochaine étape, dans la pleine conscience de la respiration, nous encourage à ressentir le souffle dans le corps tout entier. Ce qui ne signifie pas seulement dans différentes sections du corps mais dans l'ensemble du corps. Si cela n'est pas très facile, très aisé, alors utilisez votre esprit et votre attention pour procéder à un élargissement du souffle, de la respiration dans l'ensemble du corps jusqu'à ce que la perception de votre respiration devienne très claire. Si cela semble un petit peu contracté dans la région du ventre par exemple ou du plexus solaire, et bien n'y résistez pas mais laissez plutôt le souffle, la respiration faire son travail.

Faire son travail signifie que cela devient d'autant plus puissant si nous accompagnons la respiration de *sati*, de la pleine conscience. Ce qui signifie de ne rien forcer, de ne pas pousser quoi que ce soit, simplement en ressentant, en étant complètement présent, conscient.

En laissant la respiration pénétrer dans toutes les parties les plus éloignées du corps, en la laissant venir dans la partie supérieure du torse jusqu'au niveau des clavicules et également au niveau des membres inférieurs, des jambes, des pieds, c'est particulièrement efficace si nous le faisons sur l'expiration. En respirant dans tout le corps sur une expiration jusqu'à l'extrémité des plantes des pieds et des orteils.

En vous donnant complètement à cette pratique, sans hésitation et sans rentrer dans le mode pensant.

Questions – réponses

Question : Au sujet du mot renaissance. Je n'ai peut-être pas bien compris l'interprétation. Alors on sait que chaque fois qu'on inspire et qu'on expire, on s'approche petit à petit de notre mort, mais en même temps on dit que quand on fait de la méditation, quand on inspire et on expire, on envoie de l'énergie à toutes nos cellules dans notre corps, et quelque part elles se régénèrent. Est-ce qu'on peut dire que en même temps on renaît jusqu'au jour où on arrête de respirer et qu'on quitte notre corps ?

Réponse : Oui on peut voir les choses comme ça. À propos du mot renaissance, je m'attendais à une question, un commentaire très philosophique mais en fait c'était une application pratique. Il est vrai qu'on peut effectivement aborder la respiration sur le plan de la vitalité qui est apportée lors de l'inspiration et le relâchement à l'expiration, mais c'est aussi le fait de renaître dans différents états mentaux, émotionnels ou autre. Cela se réfère aussi aux textes où l'on parle de ce devenir et qui s'appelle *bhava*. Lorsque l'on est touché par une expérience sensorielle, on peut très bien la saisir ou s'y accrocher. C'est ce que fait l'esprit inconscient, qui veut s'accrocher, se maintenir dans cet état d'esprit plaisant. En une fraction de seconde il y a ce que l'on appelle le devenir. Vous devenez le résultat de votre activité de saisie et donc vous naissez, si l'on peut dire, dans un état particulier. Il y a cette condition du désir, puis de la saisie et ensuite du devenir, et ensuite il y a cette renaissance, vous naissez à nouveau dans un état mental. Quoi que ce soit qui naisse va mourir et avant de mourir c'est souvent associé à toutes sortes de difficultés, comme le chagrin, les lamentations, le désespoir.

Nous prenons souvent cet exemple de quelque chose de très agréable et le moment où l'on s'y accroche et où on réalise qu'on ne peut pas le maintenir, le garder. Ça ne répond pas à mes ordres, et bien sûr cela crée une déception, une frustration. On peut même devenir agité ou en colère où d'autres états mentaux douloureux se manifestent.

On dit que l'on renaît dans ce type d'états et cela représente un des maillons de la chaîne d'origine interdépendante ou encore la co-production conditionnée qui est aussi une autre façon de nommer, qui peut-être est plus claire. Lorsque vous avez une condition, ceci va suivre, et puis avec cette autre condition cela va suivre. En fait c'est une loi existentielle.

Tant que nous sommes motivés par ces facteurs de la saisie et du devenir, nous avons de fortes chances durant notre vie de vivre beaucoup de déceptions, de stress, de frustration.

Ce n'est pas juste une jolie petite théorie à étudier, c'est vraiment quelque chose que l'on peut observer et explorer. On peut voir aussi, au cœur de notre expérience, les tendances que l'on peut avoir à la saisie, au désir de s'accrocher.

À partir de là, on cherche à voir comment sortir de ce cycle en fait, de toujours vouloir, de vouloir devenir, de vouloir accomplir quelque chose dans le futur, de vouloir faire plus, plutôt que d'être satisfait de ce qui est là maintenant. Cela peut même être une révélation choquante lorsque nous réalisons que c'est quelque chose que nous faisons constamment et ça n'est pas nécessairement une mauvaise nouvelle. C'est aussi une bonne nouvelle car il y a ce moment de « haha », de reconnaissance, et à partir du moment où les choses sont reconnues et vues pour ce qu'elles sont, alors il y a la possibilité de trouver le chemin de la libération.

Je me suis un peu éloigné de votre question d'origine, par rapport à la respiration. Mais en même temps, c'est une très bonne chose et on peut le considérer comme ça et aussi en l'amenant dans le champ mental, en l'appliquant dans ce champ.

Question : Est-ce que les saints de la religion chrétienne peuvent être considérés comme des Éveillés ? Le Christ et le Bouddha ont vaincu la mort, est-ce qu'on peut avoir une comparaison entre le Christ et le Bouddha ? Est-ce que le Christ a vaincu la mort comme le Bouddha ?

Réponse : Je ne peux vraiment pas dire si les Saints sont éveillés ou pas. Je ne sais pas quelle est leur expérience, aussi, de ce que j'en sais, dans cette tradition, il s'agit d'un titre qui est souvent donné par le pape. Mais, je ne suis pas la bonne personne qui puisse répondre à cette question, de savoir s'ils sont éveillés ou pas. Mais je peux vraiment imaginer que les disciples du Christ qui ont vraiment pris à cœur les enseignements du Christ, et donc tous les enseignements sur l'amour et la compassion, et qui vraiment ont fait tous les efforts possibles pour amener ça dans le monde, eh bien je pense que oui, on peut dire qu'il y a là quelque chose de tangible, de concret. J'ai vu un jour, dans notre bibliothèque, un livre, je ne sais pas qui l'a écrit mais avec ce titre : « Le Christ et le Bouddha sont des frères. »

Mais bien sûr c'est vrai lorsqu'on arrive au cœur des enseignements. Ensuite il y a toutes sortes d'aspects culturels ou autres qui viennent s'ajouter. Mais c'est vrai que les enseignements centraux que l'on retrouve dans ces traditions, comme d'aller au-delà de l'égoïsme, de l'égoïsme, eh bien c'est quelque chose qui est commun oui.

Question : *Que conseilleriez-vous sur comment travailler avec la production incessante d'un sentiment de soi, de l'identification avec nos expériences, alors que tout conspire à encourager cette identification dans notre culture, dans notre société, que ce soit par la valeur donnée à l'apparence, aux accomplissements, à la réussite matérielle, etc.*

Réponse : C'est vrai que notre société actuelle, moderne est vraiment centrée autour de la constante recreation du soi, ce qui est vrai depuis toujours mais particulièrement exacerbée par notre société.

Effectivement, tandis que nous sommes ici dans ce contexte, on n'a pas vraiment envie de se soucier de ce qui se passe à l'extérieur, des différents esprits qui sont à l'œuvre, mais en même temps ça rejoint le début de ta question où tu disais que justement c'était

l'opportunité de repérer cette création du soi qui se répète et à quel moment cela se produit.

En fait c'est un point crucial de cette retraite et on y reviendra plus longuement au fur et à mesure des jours. Mais la question, effectivement, qui demeure et que l'on peut se poser c'est « comment détecter ce processus de constante recréation du moi, du mien, etc. ? » et en fait d'être vraiment attentif et attentive au moment où il y a quelque chose qui se contracte, qui devient très limité dans notre vision, dans notre monde intérieur.

Bien sûr la pleine conscience nous aide considérablement pour détecter cela, et les moments les plus importants pour le voir c'est justement lorsqu'il y a une activation au niveau des ressentis, une activation émotionnelle où il y a une forte chance que là effectivement ce soit accompagné d'une création du soi, du mien et de ce type d'identification

Nous voulons commencer justement par voir où ce processus commence et cela n'est possible qu'en aiguisant la faculté, les capacités de *sati*, la pleine conscience.

Il y a une mauvaise compréhension de ce principe parfois, qui considérerait qu'au niveau de la notion du non-soi, que le soi n'existe pas, qu'il n'y a pas de soi, ce qui bien sûr n'est pas valide par rapport à notre propre expérience. Mais en fait ce qui nous est proposé, c'est de travailler justement avec cette dimension, avec notre personnalité, et de voir les tendances qui peuvent être présentes, les faiblesses, les forces. Nous savons comme il est difficile de changer un schéma de pensée ou une émergence émotionnelle, et qu'en tout cas il est difficile de le changer simplement sur la base de la volonté. Cela ne semble pas fonctionner très bien. Mais si nous explorons plus profondément et que nous cherchons à voir comment un état émotionnel se déclenche et comment cela évolue en nous, et quel en est le processus, alors nous pouvons reconnaître aussi la façon dont nous nous nuisons à nous-mêmes, du fait de tomber toujours dans le même schéma. Donc je suggère vraiment que plutôt que d'utiliser la force de volonté pour supprimer cette émergence, cette tendance

émotionnelle, il est préférable d'utiliser l'intelligence. L'association de *sati sampajañña* comme je l'ai mentionné ce matin est en fait un outil très puissant pour justement travailler à ce niveau. Cela permet aussi de reconnaître ce qui est sain par rapport à nos attitudes dans la vie et aussi ce qui peut être malsain.

Lorsque ces facultés d'intelligence sont en action, qu'elles opèrent, à ce moment-là nous sommes en mesure de nous éloigner de ce qui est malsain et au contraire de nous approcher de ce qui est sain. Cela ne va pas impliquer non plus une percée extraordinaire où toutes les négativités vont être abolies d'un seul coup mais ce qu'on appelle *bhāvanā*, qui est une forme de cultivation, de cultiver l'esprit dans ce sens. C'est aussi ce même mot que nous avons traduit dans nos langues occidentales par méditation, *bhāvanā*. Ça inclut comme on peut le voir un petit plus que ce qui est couramment considéré comme étant la méditation et qui peut même être le fait de penser à quelque chose comme « je médite sur ce que je vais faire dans la vie » par exemple.

Mais si nous nous impliquons vraiment dans ces facultés mentales, d'intelligence, et pouvons voir où se trouve la souffrance parmi ces différentes attitudes, nous pourrons à long terme pouvoir traverser cela et aller au-delà car c'est juste un résultat naturel.

À certains moments on peut vraiment regarder en arrière et constater que « ces habitudes négatives que j'avais autrefois et qui me tourmentaient, il semble qu'elles ne soient plus présentes ». C'est vraiment préférable à l'aspect de séduction que peuvent présenter certains aspects un petit peu comme la carotte qui est là devant notre nez et de vouloir aller attraper quelque chose ou accomplir quelque chose et qui nous éloigne en fait de notre véritable expérience. Mais si l'on regarde en arrière, en voyant justement là où nous étions coincés et ce qui a pu changer à court terme, à moyen terme ou à long terme, on peut vraiment évaluer si cela a fonctionné ou pas.

Je peux vraiment en témoigner sans faire une grande déclaration ici, mais il est certain que certaines mauvaises habitudes que j'avais autrefois ne sont plus présentes maintenant, des habitudes mentales

et émotionnelles. Elles ont été remplacées par des tendances mentales et émotionnelles saines ou ... il y a encore du travail à faire (rires). Il est vraiment important de reconnaître cela, plutôt que de prétendre d'avoir atteint un certain niveau, un certain état. Il est vraiment important d'être authentique et honnête avec nous-même. L'honnêteté vis-à-vis de soi est un élément crucial par rapport à cet objectif. Je pense qu'une des plus grandes erreurs que l'on puisse faire c'est d'attendre que quelque chose de spécial se produise, d'être dans l'attente de l'éveil, de l'illumination, dans l'attente de certaines étapes d'éveil, d'attendre à être celui qui revient du courant ou qui ne revient pas.

Ajahn Chah avait l'habitude de dire : « Si dans votre pratique de la méditation vous êtes à la recherche de la paix, de trouver la paix, eh bien c'est un petit peu comme d'être à la recherche d'une tortue avec une moustache ». Simplement ça n'existe pas. Mais lorsque le cœur est prêt en revanche, alors le contentement, la satisfaction, l'accomplissement seront là, présents pour vous.

Et pour que le cœur soit prêt, ça ne se fait pas en un claquement de doigts, c'est pourquoi tout cet aspect de préparation et de cultivation est tellement important dans le contexte bouddhiste.

Un autre mot par rapport à cette cultivation ou ce développement pourrait être de « préparer le cœur à ce qu'il soit prêt ». La paix alors sera là.

On parlera à nouveau de ce thème sur la saisie, le devenir même si ça ne semble pas très inspirant.

Question : Dans les exercices physiques, le fait de respirer à la fois par le nez et par la bouche, quel est le plus ? D'un point de vue physiologique, je suppose ?

Réponse : Pour moi c'est une question de croyance. Dans tous ces systèmes de Qi Gong, de Tai-chi, que l'on retrouve en Asie, le principe déjà de poser la langue sur le palais supérieur permet de fermer le cycle de circulation de l'énergie et c'est donc ce que je vous

transmets. C'est pourquoi il est proposé d'avoir la bouche ouverte car sinon ce serait peut-être difficile.

Dans ces traditions orientales ou asiatiques, il y a énormément d'exercices basés sur la respiration et maintenant en occident aussi, de plus en plus. Par contre, dans le contexte de la pleine conscience, en général c'est la pleine conscience de la respiration telle qu'elle est. Bien sûr c'est l'aspect le plus important.

La période du thé approche...

Enseignement du soir

Ce soir j'aimerais commencer par une petite anecdote d'un ami qui vit en Thaïlande et qui avait de nombreuses pensées par rapport à sa pratique. En fait, il avait une certaine facilité pour accéder au *samādhi* et c'est vrai qu'en Thaïlande c'est un point sur lequel la plupart des enseignants, des maîtres insistent et donc pour lui ce n'était pas vraiment un problème, mais néanmoins il nourrissait beaucoup de pensées négatives par rapport à sa pratique.

Donc cet ami moine avait passé si on peut dire le premier test, le premier niveau de pratique mais il était tout de même hanté par toutes sortes de doutes, d'incertitudes et de mécontentement, parce qu'il a réalisé que ces états en fait ne se maintenaient pas, qu'ils étaient dépendants de causes et de conditions et du fait de vivre aussi dans ce contexte monastique. Lorsqu'il quittait ces conditions soutenantes, il retrouvait son bon vieil esprit. Il a décidé qu'il lui fallait voir quelqu'un qui vraiment avait la connaissance, qui savait.

Il est allé rencontrer un maître célèbre, ça n'était pas Ajahn Chah à l'époque mais Ajahn Thate.

Il a fait part à Ajahn Thate de son dilemme en disant : « Je n'ai pas vraiment de problèmes dans la méditation mais néanmoins il y a vraiment quelque chose qui vient me perturber, qui vient me chercher comme si quelque chose de fondamental manquait ». Ajahn Thate a écouté très soigneusement ce que ce moine avait à lui dire et lui a répondu : « Tu sais, il y a une chose très importante que tu dois comprendre. Toutes ces complexités, ces soucis, ces préoccupations que tu mentionnes, peuvent être complètement dissoutes grâce à une stratégie. Il te faut voir les activités qui s'élèvent dans ton esprit ainsi que les objets qui s'élèvent dans l'esprit et le cœur. Ensuite voir l'esprit et le cœur lui-même. Si tu peux vraiment distinguer ces deux aspects l'un de l'autre alors, là tu as vraiment quelque chose qui va se produire ».

Il est tout de même important de signaler que le terme qui exprime l'esprit et le cœur en Thaïlandais est « cit », qui manifestement vient du Pali *citta*. et donc ce qui peut être traduit dans ce contexte comme la nature de *citta*, la nature de l'esprit, la nature du cœur.

Il y a aussi cet autre terme en Thai qui se réfère aux objets ou aux activités de *citta*. Il y a une très belle image pour visualiser cela qui est celle de l'océan et des vagues sur l'océan. Ces activités ou ces objets sont justes comme ces vagues à la surface de l'océan. *Citta* lui-même ou la conscience elle-même est représenté par l'océan, ce vaste océan.

Il est intéressant de voir à travers cette métaphore, cette image que nous nous soucions très peu justement, de ce que cela signifie car nous sommes plus préoccupés par les vagues à la surface de l'océan que par l'océan lui-même.

À travers cette petite histoire, ce moine a vraiment pris à cœur ce qui lui était dit. Ça semble être dans ce type de situation où l'on reçoit juste le bon enseignement au bon moment. Cela vient toucher directement le cœur

Il s'est dit : « Oui bien sûr, comment est-ce que j'ai pu passer à côté de cela ? » Ça ne veut pas dire non plus qu'il était constamment établi dans la nature du cœur pur ou de la conscience tout le temps. Mais ce qui est certain c'est qu'il avait là un cadre de référence pour tout ce qui s'élevait dans son esprit et dans sa conscience.

Imaginez comme il y a énormément de personnes, et nous pouvons aussi nous mettre dans ce groupe, à être préoccupés par tous les mélodrames qui s'élèvent intérieurement. C'est là une révélation formidable, une indication qui nous est donnée.

Vous pouvez vous dire : « Nous ne sommes pas encore arrivés là, mais néanmoins nous y travaillons » et ici nous avons quelque chose de très important qui pointe dans la direction. Une fois que vous aurez compris, et pas seulement compris intellectuellement mais que vous réaliserez dans votre expérience, dans votre méditation, la différence entre ces activités, ces objets qui sont semblables aux vagues de l'océan, et que vous les avez différenciés de l'océan lui-

même, de *citta*, de la conscience, de l'esprit. Alors vous aurez là déjà une très bonne base. Toutes les formes de mécontentement, de frustration, d'inconfort ne seront plus aussi profondes et ne vont pas durer aussi longtemps qu'auparavant. Tant que nous notons que nous sommes encore impliqués dans toutes ces histoires et dans tous nos mélodrames, ça nous dit qu'il y a encore du travail à faire.

Il y a une très belle section où le Bouddha parle de *citta*. Il dit que *citta*, le cœur et l'esprit lui-même est radiant et pur mais du fait qu'une personne ignorante ne peut voir ce *citta* dans son rayonnement tel qu'il est, on ne peut pas dire que cette personne ait accès au véritable *citta*.

Il continue en disant la même chose : « *Citta* est rayonnant et pur, mais pour les disciples bien entraînés qui réalisent ce *citta* présent en lui ou en elle-même. Alors on peut dire qu'il ou elle a accès au *citta* pur et authentique. »

C'est là aussi une très belle section qui pointe le *citta* qui est sans souillures, sans taches. C'est là une très belle déclaration initiale que vous avez dans le Buddhadhamma. Car nous ne partons pas du point de vue que nous sommes impurs, que nous sommes dans le péché, que nous sommes mauvais, etc. donc avec une essence mauvaise. Nous partons du fait que justement cette essence, ce cœur, cet esprit, *citta*, est pur et radieux. Mais il y a quelques taches dessus. Des taches, des souillures telles qu'on les appelle, des impuretés. Qu'est-ce qu'on va en faire, est-ce que l'on va les frotter ? C'est bien sûr quelque chose que l'on peut tenter. Espérons sans trop d'efforts, sans trop de puissance et pas trop vigoureusement. En espérant que plus je vais frotter avec beaucoup d'efforts, plus rapidement les souillures vont disparaître. Je suis un peu sceptique quant à cette approche.

Ce concept qui nous est donné de partir d'un *citta* qui est déjà pur et radieux, rayonnant, nous donne l'idée de l'aborder avec plus de douceur. Quand je parle de douceur, ça n'est pas quelque chose de mièvre mais d'utiliser en même temps notre intelligence, notre faculté de sagesse et puis en utilisant ce dont on a parlé aujourd'hui, donc *bhāvanā*, ce chemin de cultivation.

Nous avons la possibilité d'en faire l'expérience en tant que tel, tel que cela se présente tandis que nous allons à la rencontre du monde avec les six sens.

Dans un autre discours, le Bouddha parle du monde. Je crois qu'il parlait à un groupe de moines et il dit : « Moine, je vais vous parler de l'origine et de la fin du monde ». Je pense que vous savez que dans le bouddhisme il n'y a pas ce type de genèse, de parler du commencement du monde. Cela se référerait donc au monde intérieur, comment le monde nous apparaît.

Il a commencé à parler des six sens, en expliquant qu'il y a les yeux, ce qui est vu et à partir de là, la conscience visuelle, il y a les oreilles avec des sons et la conscience auditive, il y a le nez avec des odeurs et la conscience olfactive, il y a la bouche avec les saveurs et la conscience gustative et également le corps avec ses sensations et donc la conscience corporelle avec toutes ses impressions. Il y a aussi le domaine mental, des pensées et la conscience mentale.

Dans les écritures, les enseignements, il est dit que lorsqu'il y a un organe, un objet et la conscience – donc ces trois aspects – il y a alors contact que l'on appelle *phassa*. En d'autres mots, on peut dire que c'est à ce moment-là que quelque chose se produit pour nous car si un de ces trois aspects manque, alors rien ne va se produire.

S'il y a des yeux et la vision mais qu'il n'y a pas de conscience, de quoi s'agit-il ? C'est probablement la description d'un cadavre, il peut y avoir des yeux, quelque chose à voir mais pas de conscience. C'est là une étape très importante par rapport au lien d'interdépendance que l'on a touché cet après-midi. Car dès qu'il y a quelque chose qui se passe à partir d'une des portes sensorielles et qu'il y a contact, alors cela crée un ressenti, une tonalité de ressenti. Ce que nous ressentons, nous le percevons, ce que nous percevons, nous le ressentons. Donc c'est immédiat, et les deux fonctionnent ensemble. Le ressenti que conditionne cette tonalité de ressenti va provoquer dans l'esprit ordinaire quasiment tout le temps ce désir insatiable. Ce désir insatiable peut aller dans deux directions : ça peut être vraiment le désir d'avoir ce que nous aimons, ce que nous

apprécions, qui nous procure du plaisir ou alors dans l'autre direction et donc tout ce que nous n'aimons pas, tout ce que nous détestons, que nous redoutons, repoussons.

C'est déjà là, l'activité de la saisie qui se manifeste, donc le désir insatiable est la condition pour que la saisie se manifeste. C'est juste un fait simple, il n'y a rien à y ajouter. Ce processus qui d'ailleurs peut prendre des aspects plus dramatiques depuis le contact et la tonalité de ressenti et le désir insatiable et puis la saisie qui va s'en suivre.

Lorsque nous nous accrochons, lorsqu'il y a cette saisie, alors c'est la condition de ce dont nous avons parlé cet après-midi qui est *bhava*, le devenir. Dans notre expérience ressentie, nous sommes complètement immergés dedans, dans cet état particulier, où cela nous mène. Nous ne voyons plus cela comme un objet ou une activité de notre conscience mais nous sommes complètement immergés dedans.

Dans cette chaîne de conditions, de phénomènes, le devenir va devenir la condition pour la naissance. Nous naissons dans un état particulier qui est conditionné par toutes les étapes précédentes que nous venons de nommer. Comme je l'ai mentionné cet après-midi, la naissance est aussi la condition qui mène à la vieillesse et à la mort, et donc il y a aussi la source de toutes sortes de lamentations, de chagrins, de désespoirs ou toutes autres formes de souffrances ou de mécontentements que nous pouvons rencontrer.

Si on restait là dans les enseignements, ce serait vraiment une mauvaise nouvelle. Le Bouddha aborde les choses en reprenant en sens arrière.

Il parle de la saisie, en disant : « Si la saisie est abandonnée...

...alors le devenir ne se manifeste pas...

...et si le devenir ne se manifeste pas, la naissance non plus...

...et si la naissance ne se manifeste pas, alors la vieillesse, la maladie et la mort ne se manifestent pas non plus » et en même temps toutes les formes différentes de souffrance, de *dukkha*.

Et c'est cela qu'il décrivait comme la fin de ce monde. Et la première partie qui a été décrite bien sûr c'était l'origine du monde.

Tous ces mondes, si on les utilise au pluriel, qui se déploient en nous et qui arrivent à leur fin, et donc le point décisif ici, c'est que si nous appliquons cela, ici et maintenant, nous explorons vraiment toutes ces dimensions de contact, de tonalité de ressenti, de désir insatiable, et de saisie, qui sont des points vraiment importants.

Normalement cela se produit extrêmement rapidement dans notre expérience, depuis le contact, qui passe à la tonalité de ressenti, au désir et puis à la saisie, et puis « zip » ça se passe très vite.

C'est pourquoi la méditation qui nous amène dans un état plus calme au niveau de notre expérience permet aussi de ralentir ce processus. Mais on ne doit pas imaginer non plus que ça se déroule comme un film au ralenti, ce serait une façon erronée de l'appréhender. Nous développons une plus grande sensibilité pour ce qui est en train de se produire. Nous ne laissons pas les schémas automatiques nous attraper, nous saisir aussi rapidement qu'avant. Parfois, nous pouvons juste créer toute une histoire, tout un mélodrame, juste à partir d'une simple sensation, ou quelque chose qui a été ressenti ou de la façon dont nous pensons sur nous-même ou sur d'autres personnes dans le monde. Ainsi nous pouvons nous attraper dans l'habitude que nous découvrons de nous-mêmes qui consiste à nous juger nous-mêmes et à juger toute personne et toute chose.

Ainsi nous pouvons identifier les schémas qui créent la façon dont nous nous appréhendons nous-mêmes et dont nous appréhendons le monde. Nous les voyons clairement, et à partir de là, c'est ce qui nous donne la possibilité d'aller au-delà. La seule chance que nous ayons de pouvoir aller au-delà, c'est justement de pouvoir reconnaître ce qui est là, qui plus est, ça nous permettra d'approcher d'autant plus cet objectif dont nous parlions au début avec cette petite histoire, qui est de pouvoir approcher le cœur et l'esprit dans sa nature pure, là où les souillures n'ont aucune possibilité de pénétrer parce que

justement c'est juste là, le fait d'avoir cette vision claire, cette reconnaissance claire.

Dès lors les vieux schémas se démantèlent, flottent dans l'air et se dissipent. Enfin, ils ne font pas vraiment ça mais c'est une bonne image.

Pour ce soir j'aimerais vous laisser avec ces quelques pensées, ces quelques suggestions, qui demandent bien sûr à être testées, à être explorées et intégrées dans votre propre expérience. Nous pouvons tous voir par nous-mêmes quel en est le résultat. Est-ce que nous pouvons voir les activités, les objets au moment où ils s'élèvent ? Pouvons-nous percevoir ou être conscient de l'espace au sein duquel ils émergent, se manifestent ?

Cet espace c'est justement le cœur, la véritable nature du cœur. Mais c'est aussi notre demeure, notre véritable demeure comme Ajahn Chah en parlait, alors que toutes les activités, tous les mouvements, nous ne pouvons pas y trouver la sécurité ou le confort car par nature ils ne sont pas fiables, ils sont incertains et manquent de sécurité. Plus nous allons nous y accrocher et saisir ces activités, plus nous allons souffrir. Il est important de ne pas prendre les choses personnellement et de s'identifier, de ne pas prendre tout ce jeu personnellement et de se dire que ça n'est pas vraiment une histoire personnelle car les choses, les objets, les activités se manifestent en fonction de conditions. On peut aussi admettre que nous avons notre rôle et que nous avons créé des conditions. Mais en essence, ils n'ont pas vraiment d'essence, ce ne sont juste que des phénomènes conditionnés.

Plus nous allons voir ça et plus nous allons le ressentir, plus nous nous sentirons bien.

Je vais arrêter pour ce soir et je suggère que nous ayons une demi-heure de marche méditative.

Cinquième jour

Session du matin

Puja

À nouveau, en ce début de journée, nous nous souhaitons de la fraîcheur, une fraîcheur de l'esprit et du cœur. Ce qui signifie que nous ne souhaitons pas nous encombrer de bagages inutiles, d'hier, des jours précédents, voire d'avant la retraite. Ces bagages font bien sûr référence à des événements, à des souvenirs, à des choses qui nous viennent du passé. Mais il nous faut aussi être prudents à ne pas nous livrer à des anticipations, à nous projeter dans le futur, mais à revenir ici, ce matin.

Nous pouvons nous dire que le passé est un souvenir et que le futur est un mystère, et qu'il y a juste la connaissance, la connaissance de cet instant, et repérer nos tendances à nous projeter dans le passé ou dans le futur. D'une manière générale, les personnes âgées sont davantage portées à se projeter dans le passé alors que les personnes jeunes le sont dans le futur. Quoiqu'il en soit, c'est l'effet de nos habitudes qui prennent le dessus.

Mais dans cette situation présente, nous nous entraînons à demeurer nous-même dans cet instant précieux. Cela peut nous faire penser au fait qu'il y aurait un moment précieux à trouver, mais qu'on ne le trouve pas. La méthode est de se connecter immédiatement, dans l'immédiateté de l'expérience, et de résister à la tentation de nous soucier, d'être préoccupés par la perception du temps. Simplement reconnaître qu'il y a cette fascination exercée sur nous par le temps.

Mais qu'est-ce que le temps en vérité ? Voilà une question intéressante ! Qu'est-ce que le temps lorsque nous chantons *akāliko* le soir ? C'est en fait une direction possible, une orientation. Nous ne pouvons pas nous isoler de ce courant qu'on appelle le temps.

Lorsque nous sommes en contact avec l'ici et maintenant, et avec ce qui se passe en nous, alors nous pouvons véritablement dire que nous sommes en contact avec l'intemporel. Dès que nous portons l'attention sur le processus de pensée, le processus émotionnel, et les commentaires qui vont avec, alors nous pénétrons dans le royaume du temps. Lorsque nous reconnaissons ce qui est apparent ici et maintenant, alors nous sommes connectés à une dimension qui est très différente de ce à quoi nous sommes connectés habituellement, au niveau de nos comportements mentaux ou émotionnels.

Il est par conséquent très utile de se rappeler cela tout au long de la journée qui est devant nous. Nous ne sommes pas en train de penser à cette journée, même si nous avons peut-être tendance à faire cela. Il y a une petite phrase utile à se rappeler : « Hier est un souvenir, le futur est un mystère, et maintenant est le moment de la connaissance ! ». C'est maintenant qu'il est possible de se connecter avec « ce qui connaît » ! Et qui est-ce ?

Enseignement

Ce matin, j'aimerais toucher une autre section concernant la pleine conscience, la présence attentive, *sati*. Je pense que beaucoup d'entre vous sont familiers avec cette section. Je trouve étonnant que le Bouddha ait consacré une section entière à ce que nous appelons les ressentis, les tonalités de ressentis.

Il est certain que ces ressentis ont un rôle très important, jouent un rôle très important dans notre expérience humaine. Mais le Bouddha a une approche différente de la compréhension que l'on peut avoir dans différentes langues, de ce terme de ressenti qui peut être très souvent associé à des sentiments ou des émotions. Le terme qui est utilisé dans les textes pour ces ressentis est *vedanā*. Ce terme a une racine qui est *videti*, qui signifie ressentir et connaître. Et je dirais que cela correspond à la phase initiale du processus de perception. Car le sens du ressenti, si l'on peut le nommer ainsi, c'est quelque chose qui se produit extrêmement rapidement dans notre expérience.

Très souvent, nous ne sommes pas véritablement conscients ou conscientes que cela vient de se produire. Parce que nous pouvons nous être engagés déjà très vite dans une forme de dramatisation ou de commentaire. Dans ce contexte, cela est présenté de façon très simple et il s'agit de ressentis agréables ou désagréables, ou encore de ressentis neutres que l'on peut appeler aussi ni agréables ni désagréables. Vous pouvez dire que c'est plutôt vague. Mais il est bon d'avoir ces différents ressentis visibles sur notre écran, si l'on peut dire. Parce que ces ressentis, ces tonalités de ressentis peuvent très vite provoquer des comportements malsains, des tendances malsaines. Dans le bouddhisme, on parle de tendances latentes qui sont justement provoquées par ces tonalités de ressentis. On peut dire que ces tendances latentes sont inscrites dans la structure profonde de notre psyché. Et les trois dont on parle le plus sont les trois toxines qui sont au centre et donc qui sont représentées par l'avidité, le désir irrépressible et en même temps que la haine et l'illusion.

Mais le Bouddha parle aussi d'autres tendances latentes comme l'orgueil, et aussi le doute et les opinions, les vues qui fonctionnent

très bien ensemble. Et lorsque l'on considère ces aspects, on peut se demander mais comment rentrer en contact. Et pour cela, comme d'habitude, il nous faut vraiment aller regarder de près. Comment ces tonalités de ressentis se manifestent dans mon expérience et comment est-ce que je peux les repérer au tout début du processus perceptuel ? Ces tendances latentes sont vraiment importantes justement à déceler car c'est en lien avec ce dont nous parlions hier, *bhava*, le devenir, cette tendance très profonde et cachée qui attend de pouvoir se manifester, devenir.

Mais bien sûr lorsque l'on aborde ces thèmes et qu'on les explore, il ne s'agit pas non plus de mettre tout dans des petites boîtes et de repérer ces tendances latentes et en même temps qu'est-ce qui peut être en arrière-plan et qu'est-ce qui attend de se manifester. En fait on ne peut pas empêcher que ces tonalités de ressentis se manifestent, qu'elles soient agréables, désagréables ou neutres, ni l'un ni l'autre, elles se manifestent simplement, elles apparaissent.

Mais ce que l'on peut repérer c'est lorsque ces tonalités de ressentis commencent à avoir une tonalité émotionnelle. Et là on peut dire qu'il y a une sorte de dramatisation de ces simples ressentis qui se met en place. Par exemple une rencontre déplaisante avec une personne ou bien quelque chose que nous voyons ou encore que nous entendons dans les médias peut immédiatement provoquer un sentiment de rage, ou une indignation juste, valide qui est un sentiment très courant de nos jours. Mais en même temps, ce qui accompagne cette indignation, bien que justifiée, ce sont toutes sortes de commentaires qui viennent s'ajouter, mais comment est-ce qu'il peut faire cela, c'est vraiment horrible. C'est ainsi que dans ce moment très rapide nous sommes pris, piégés dans un état émotionnel sans même le reconnaître.

Mais si nous ralentissons et que nous aiguïsons nos capacités perceptuelles et donc en explorant vraiment ce qui peut-être vient déclencher ces réactions qui proviennent de l'extérieur ou de l'intérieur, alors nous serons mieux équipés peut-être pour en voir tout le déploiement et pour voir comment une petite chose va se

déployer en autre chose. Et là à nouveau, nous allons utiliser énormément notre sensibilité physique, le ressenti corporel. Car pour toute émotion ressentie, nous pouvons trouver une correspondance corporelle, ne serait-ce qu'au bout d'un moment nous pouvons sentir, oui là je suis touché dans cette zone-là à la poitrine, peut-être plus bas ou encore plus bas.

Mais dans ce contexte de compréhension que je viens d'expliquer, en fait ce qui nous intéresse plus particulièrement, c'est lorsque les choses ne sont pas vraiment claires. Donc quand elles n'ont pas encore une charge émotionnelle. Et de sentir ce moment initial, est-ce qu'il y a quelque chose d'agréable ou de désagréable, de neutre, ou ni l'un ni l'autre, ni agréable ni désagréable. Mais lorsque ça s'est déployé dans une émotion qui se manifeste, que ce soit la rage ou une forme d'indignation justifiée, et donc bien évidemment cette rage ou cette indignation c'est ce que nous appelons une émotion, un état émotionnel. Mais juste l'aspect désagréable, même si nous le justifions en disant mais ce n'est pas possible que les gens agissent comme ça, et bien c'est ce que nous appelons *vedanā*. Le fait que ce soit simplement désagréable.

Et ce qui apparaît clairement dans ce processus ici c'est justement d'amener de la clarté sur les différentes étapes dès le début et comment tout cela va se développer peut-être en un drame émotionnel. Car si nous n'observons pas ces aspects, ces sentiments, ces ressentis, ces états émotionnels, et bien nous pouvons très vite, comme vous le savez, nous trouver au cœur d'un drame. Et à ce moment-là il y aurait la souffrance.

Je pense que c'est la raison pour laquelle le Bouddha a mis en évidence cette section de façon particulière. Parce que la plupart de nos souffrances résident dans cette zone. Car même si nous avons des vues fortes, des opinions et même une certaine forme de vanité, en fait au bout du compte nous allons en ressentir un désagrément. Des personnes peuvent se demander, mais lorsqu'il n'y a pas une manifestation émotionnelle forte de ces ressentis, et bien alors d'où viennent-ils, quelle en est l'origine et qui en est responsable en fait ?

Pourquoi ressentir de cette façon ? C'est un sentiment étrange. Se demander, se gratter la tête, bien que ce ne soit pas la bonne façon de faire, mais en se disant, mais pourquoi est-ce que je me sens comme cela ? D'avoir une sorte de doute. Et alors l'enseignant bouddhiste vient et vous dit, c'est votre *kamma*, c'est du fait de ce que vous avez fait dans le passé. Et vous dites, merci beaucoup (rires).

Il y a un *sutta* intéressant où le bouddhiste parle exactement de ce sujet, des ressentis et du contexte du *kamma*. Je ne suis pas sûr de la traduction mais le Bouddha a une explication particulière, une explication particulière et il dit que ça vient de ce qui est gluant en nous. Et moi-même je trouvais un peu étrange que le Bouddha donne une telle explication à un sujet si profond, mais il continue en disant que parfois cela vient de déséquilibres au niveau du corps, un déséquilibre au niveau des fluides corporels. Parfois ce type de ressenti peut venir d'un assaut ou d'un accident.

Le Bouddha donne d'autres exemples comme le fait que ça peut venir de toutes sortes de circonstances et il donne une liste mais pour finir et dire qu'en fait tout ne vient pas du *kamma*, mais qu'il peut y avoir aussi des circonstances de notre environnement, des circonstances mondaines qui provoquent cela. Il parle aussi du changement de climat et tout le monde peut en témoigner car on sait que si l'on a un ressenti corporel désagréable, un inconfort quel qu'il soit, ou si par exemple on subit un accident, bien sûr cela va provoquer ces ressentis. Et c'est pourquoi il est erroné de dire que tout ce que nous ressentons, tout ce qui se manifeste au niveau de ces tonalités de ressenti viendrait du *kamma*.

Mais nous pouvons en témoigner aussi directement puisque nous nous souvenons que *kamma* est un terme qui veut dire action, activité et que si nous avons une action bienveillante, juste, de bonté vis-à-vis de quelqu'un, et bien nous pouvons immédiatement en sentir le résultat, en avoir un ressenti. Et du fait que l'on peut vraiment en témoigner à partir de notre expérience directe, et bien c'est pourquoi le Bouddha dit que tous ces enseignants, tous ces personnes sages qui prétendent que ces tonalités de ressenti proviennent toutes du

kamma, sont erronés. Et c'est erroné parce que cela va au-delà de ce que tout un chacun peut témoigner de sa propre expérience.

Je trouve que c'est une très bonne section justement parce que ce terme de *kamma*, que ce soit dans le contexte du *satipaṭṭhāna* et de la section des *vedanā*, mais aussi bien au-delà de cela, est souvent un terme qui est source de confusion. Ce que je vois c'est qu'ici dans ce contexte, il nous est donné l'opportunité à travers nos activités, nos activités physiques, nos activités mentales et également parfois aussi nos activités verbales, de nous entraîner à développer un bon *kamma*. Et à travers notre *bhāvanā*, notre cultivation, notre méditation, petit à petit, de pouvoir voir ce processus depuis la tonalité de ressenti, comment ça peut se développer en sentiments, en émotions, ou même en drames émotionnels, et d'en apprendre une leçon très importante.

Car si nous ne sommes plus aveuglés et déclenchés par ces tendances latentes dont j'ai parlé précédemment, et de voir de quel ressenti nous nous comportons, si nous pouvons reconnaître cela, alors déjà nous partons d'une bonne base. Et là nous avons la possibilité aussi du développement de notre plein potentiel en tant qu'être humain. Et c'est bien ce que nous faisons en ce moment, de développer notre potentiel avec l'objectif, l'intention, de vraiment atteindre le plein potentiel de cette vie. Ce qui pointe ce que j'avais mentionné le premier ou le deuxième soir, qui est la précieuse vie humaine dont nous sommes dotés. Et dont nous sommes l'héritier et l'héritière du fait justement de notre *kamma*.

Ce sont quelques indications pour cette journée.

Nous allons mettre cela en pratique immédiatement. S'il vous plaît, asseyez-vous confortablement dans votre posture de méditation.

Ces différentes sections que nous avons dans le *satipatthana*, sont là pour éclairer différents aspects de notre expérience, tout en sachant qu'au cours de la journée tout cela se présente ensemble. Donc, s'il vous plaît, ne commencez pas à disséquer votre expérience et à établir une contrainte artificielle. Au lieu de cela, nous pouvons juste

souligner nos différents ressentis et leurs effets, l'impact de ces ressentis, comment ils se développent et comment quand ils deviennent une émotion, certaines émotions sont permises, d'autres ne le sont pas. Il y a une évaluation qui se met en place, des commentaires.

Donc, s'il vous plaît, ce matin, tandis que nous établissons à nouveau un peu plus dans l'immobilité, explorons notre monde intérieur.

Comment est-ce que je me ressens, là ? Sans chercher aux alentours, mais juste là, maintenant. Est-ce que je peux laisser cela être ? Est-ce que je peux être avec ? Est-ce que cela demande à en faire quelque chose, à l'exagérer peut-être, à l'élargir ? Est-ce qu'il y a un commentaire qui l'accompagne ou une évaluation ?

Ou est-ce que cela ne demande pas simplement notre pleine conscience ? Et pouvons-nous être simplement dans le contentement de cela ?

Méditation

Enseignement du soir

Après avoir rendu hommage au triple joyau, j'aimerais vous faire partager ma réflexion avec l'enseignement de ce soir.

J'ai pensé qu'il était bon de laisser le Bouddha parler lui-même, car je pense que la plupart d'entre vous n'a vraisemblablement pas lu les discours originaux du Bouddha. Et même si c'est le cas, il est bon de les lire à nouveau, il est bon de les entendre à nouveau, car ce n'est pas le type de texte ou d'enseignement que l'on met sur un disque mémoire, mais il est bon que ce soit répété, que ce soit entendu encore et encore. Les textes que j'ai choisis sont en relation avec le thème dont nous avons parlé ce matin. Il s'agit d'un très beau *sutta* que certains, ou certaines, d'entre vous connaissent peut-être, il s'appelle « la fléchette ». Le Bouddha s'adresse à un groupe de moines, et même s'il parle toujours au masculin, il faut comprendre que son discours s'adresse tout autant aux femmes. Le Bouddha commence donc en disant : Une personne qui est totalement immergée dans les choses mondaines, fait l'expérience de tonalités de ressentis plaisants, de tonalités de ressentis déplaisants et aussi de ressentis neutres. De la même façon un noble disciple fait l'expérience de tonalités de ressentis agréables, désagréables ou neutres. Qu'est-ce qui distingue donc un noble disciple bien entraîné d'une personne mondaine ? Une personne qui vit dans le monde de façon mondaine, lorsqu'elle a des sensations désagréables va être dans toutes sortes de lamentations, elle va être éplorée et très malheureuse. Elle fait l'expérience de deux types de ressentis, une tonalité de ressenti physique et une tonalité de ressenti mental, on pourrait parler d'un ressenti primaire et d'un ressenti secondaire. C'est un peu comme si un homme était transpercé par une fléchette, et qui après un premier impact en recevrait une seconde. Cette personne ferait donc l'expérience d'un ressenti causé par deux fléchettes. Il en va ainsi pour une personne mondaine non entraînée, lorsqu'elle est frappée par une sensation douloureuse, elle commence à être accablée, à se frapper la poitrine, à se lamenter. On peut constater une grande expression d'émotions chez une telle personne.

Elle fait ainsi l'expérience de deux types de tonalités de ressenti, un ressenti corporel et un ressenti mental.

Le Bouddha continue en disant : Ayant été touché par ce ressenti douloureux, cette personne résiste et lutte contre ce ressenti. Pour cette personne qui résiste, qui n'apprécie pas ce ressenti désagréable, et qui a du ressentiment pour cela, il y a un courant sous-jacent qui imprègne son esprit. Vous vous souvenez que ce matin je vous ai parlé des tendances latentes de l'esprit, et bien ces tendances latentes d'aversion sont à l'œuvre ici. Et sous l'effet de ce ressenti douloureux, la personne va rechercher un plaisir sensuel. Et pourquoi agit-elle ainsi ? Parce qu'une personne mondaine non entraînée ne connaît pas d'autre échappatoire à un ressenti douloureux, que de se livrer à des plaisirs divers. Et celui qui se livre à ces bonheurs sensuels, à ce courant sous-jacent qui vient aussi imprégner son esprit, ne connaît pas comme un fait, le début et la disparition de ces ressentis, ni le danger d'une gratification complaisante dans les plaisirs sensuels. On peut dire que c'est un programme qui fonctionne en pilote automatique. Concernant les ressentis neutres, on peut également dire qu'il existe un courant mental sous-jacent qui est présent. Et lorsqu'une personne a des ressentis agréables, douloureux ou neutres, elle a le sentiment d'être liée par eux. Un tel être non entraîné, est lié par la naissance, la vieillesse, la mort, le chagrin, les lamentations, la souffrance, le malheur et le désespoir. Je déclare qu'il est vraiment sous l'emprise de la souffrance.

Il y a ensuite le cas d'un noble disciple bien entraîné. Comme vous pouvez vous en douter, il s'agit là d'un niveau d'accomplissement très élevé. Car il n'est pas seulement bien entraîné, mais il a aussi une grande pratique. Lorsqu'un disciple bien entraîné est touché par un ressenti douloureux, il ne va pas en être affecté, ni se lamenter, ni être dans le chagrin, ni dans le désespoir. En d'autres termes, il n'y a pas de drame ! Il y a un type de ressenti dont il fait l'expérience, qui est le ressenti corporel, en revanche il ne va pas être affecté par un ressenti mental. C'est le cas d'une personne blessée par une fléchette, mais qui ne sera pas touchée par une seconde fléchette. Cette

personne fait l'expérience d'un ressenti causé uniquement par la première fléchette. C'est la même chose qui se produit pour un noble disciple bien entraîné lorsqu'il est touché par un ressenti douloureux. Il ne va pas s'inquiéter, il ne va pas se lamenter, ni être dans le chagrin, ni être dans le désespoir, ni frapper sa poitrine. Il va simplement faire l'expérience d'un unique ressenti, le premier, un ressenti physique, corporel. Ayant été touché par ce ressenti douloureux, il ne va pas résister ou avoir de ressentiment. C'est la fin de ce courant sous-jacent au niveau mental. Et sous l'impact de ce ressenti douloureux, il ne va pas se livrer à des plaisirs sensuels, et pourquoi ? Parce qu'en tant que disciple bien entraîné, il connaît d'autres façons de sortir de ce ressenti douloureux, autrement qu'en se livrant à des plaisirs sensuels. Et du fait qu'il ne se livre pas à ces plaisirs sensuels, il n'y a pas de courant sous-jacent mental qui vienne s'établir dans son esprit. À partir des faits, il reconnaît l'émergence et la disparition de ces ressentis, et le danger d'une gratification en tant que fuite par rapport à ces ressentis. Pour celui qui reconnaît cela, il n'y a pas de courant mental sous-jacent lié à l'ignorance qui vienne imprégner son esprit. Une fois qu'il fait l'expérience d'un ressenti agréable, ou d'un ressenti désagréable, ou d'un ressenti neutre, il n'est pas pour autant sous l'emprise d'aucun d'eux. Un tel être, moines, est ce qu'on appelle un noble disciple bien entraîné qui n'est pas sous l'emprise de la naissance, du vieillissement, de la mort, du chagrin, des lamentations, de la souffrance, du malheur, du désespoir. Je déclare qu'il n'est pas sous l'emprise de la souffrance. Cela, moines, montre la distinction, la diversité, la différence entre un noble disciple bien entraîné et un être mondain non entraîné. C'est là la description non seulement d'un noble disciple bien entraîné, mais aussi d'une personne qui a un réel accomplissement.

On peut se dire, que c'est une très belle histoire, vraiment inspirante, je la trouve personnellement très inspirante, mais qu'en dit le pauvre moi ? Lorsque j'ai un ressenti désagréable j'ai immédiatement une réaction, en fait je ne sais même pas que j'ai une réaction, ça se produit tout seul. Et je ne réalise pas non plus que ma

recherche de plaisir sensoriel est simplement une échappatoire, un évitement de ce ressenti désagréable. Avez-vous déjà été confronté à ça ? Pour la plupart des gens, la recherche de ce type de bonheur se fait automatiquement.

Dans la constitution américaine figure cette déclaration de la poursuite du bonheur, mais cela ne correspond pas à ce qui vient d'être décrit. Le mettre dans une constitution, c'est quelque chose d'assez légitime, de très humain, il n'y a rien de mal à cela, car qui ne recherche pas le bonheur ? Est-ce qu'il y a quelqu'un qui recherche le malheur ? Nous nous trouvons parfois dans une situation où se répètent les mêmes schémas, les mêmes vieilles habitudes, qui nous projettent dans le même type de souffrance, de malheur, encore et encore.

La recherche du bonheur à travers des plaisirs sensuels qui restent dans certaines limites, n'est pas non plus quelque chose que l'on doit considérer comme une perte de temps, ou critiquer, c'est quelque chose de naturel. Mais le problème est quand nous sommes constamment sous l'emprise de la recherche de plaisir. Un érudit allemand bouddhiste appelle ça « le programme de la recherche du bien-être ou du bonheur », mais qui malheureusement regarde toujours dans la mauvaise direction, qui est bien sûr le monde sensoriel. Les sens ne peuvent nous donner qu'un bonheur momentané, et pas quelque chose qui nous comble, de vraiment satisfaisant. Au bout d'un moment cela nous laisse toujours avec un ressenti de vide. Alors sur le moment on s'ennuie un peu, on est un peu triste ou déçu, et puis on recommence. Et si nous sommes complètement ignorants, ainsi qu'il est décrit dans ce *sutta*, alors nous n'avons pas d'autre issue, que pouvons-nous faire d'autre ? Car nous n'avons jamais procédé à l'investigation de nos ressentis et l'impact qu'ils ont sur nous. Et même si dans ce *sutta*, la barre est mise très haut, au niveau de ces nobles disciples bien entraînés, il y a là tout de même, pour nous, simples mortels, une indication importante. Et c'est un encouragement à vraiment investiguer cette zone de tonalités de ressenti. Et aussi le plus tôt possible, de voir les

moments où nous commençons à saisir, où nous commençons à nous accrocher. Ou lorsque nous résistons à quelque chose que nous trouvons désagréable, déplaisant. Et c'est bien sûr une forme de saisie, et comme il est décrit ici, nous sommes très vite à la recherche de nous échapper par les sens. Nous nous distrayons. Et nous ne permettons pas à un moment quelconque d'ennui d'être là dans notre vie. Ça semble être une maladie collective de nos jours, parce que nous avons plein de distractions dans nos poches. Dès que je m'ennuie un petit peu, hop ! J'ai quelque chose pour me distraire, m'amuser, ou au contraire me perturber. D'être perturbé ou indigné à juste titre, c'est finalement mieux que de s'ennuyer et de fixer le vide.

C'est là un territoire vraiment très important à explorer, afin de voir où ces stratégies d'agrippement, de saisie nous conduisent. Vous avez peut-être déjà entendu que le Bouddha a décrit quatre stratégies de cet agrippement. La première est à nouveau la sensualité, les plaisirs sensuels. Ensuite les vues, les opinions, qui constituent un domaine très important. Car il y a beaucoup de gens qui s'accrochent désespérément à leurs vues et leurs opinions, il n'y a qu'à voir notre culture politique. Il y a des personnes qui sont totalement attachées à leurs vues, à leurs opinions. Il y a ensuite *sīlabbatūpādāna*, qui est un attachement, *upādāna* aux « rites et rituels » traduction habituelle de *sīlabbata*. Un autre aspect que l'on peut relier à cela, sont les normes ou les règles sociales, le fait de s'accrocher aux règles sociales. Rien de mal non plus dans ces règles, mais à partir du moment où on s'y accroche, elles peuvent avoir un effet préjudiciable.

Enfin, la stratégie la plus intéressante qui est souvent présentée en premier, et que j'évoque en dernier est la saisie de la croyance en un soi, un soi indépendant, autonome. Ceci, bien sûr, est quelque chose qui vaut vraiment la peine d'être investigué, comme toutes les autres formes de saisie, mais cette dernière forme est vraiment cruciale dans la mesure où elle nous conduit au cœur d'une réalisation authentique.

Lorsque l'on explore cette saisie du sentiment de soi, on peut s'interroger, mais quel est ce soi, de quoi est-il fait ?

Le Bouddha nous a donné un cadre de référence clair et dense pour le soi, avec le mot *khandha*, que vous connaissez sans doute, qui apparaît fréquemment dans les enseignements bouddhistes, et qu'on appelle parfois aussi les cinq groupes ou les cinq tas. Mais on peut dire en fait que ce sont les cinq aspects qui déterminent le soi en tant que notre personnalité. Ces aspects sont en premier le corps, la forme, puis les tonalités de ressenti, puis les perceptions et les souvenirs qui vont ensemble, puis les processus mentaux avec la pensée, et ensuite la conscience qui est le cinquième *khandha*, la conscience au niveau des sens et tous les processus en lien avec les sens.

C'est au sein de ces cinq groupes que se constitue une identité, un sentiment de soi, la saisie d'un soi essentiel. Nous pouvons être dans la saisie d'un seul de ces aspects, mais nous pouvons aussi être dans la saisie de tous ces aspects ensemble, ce qui est le cas le plus fréquent. Vous pouvez aussi former toutes sortes de croyance autour de ces *khandha*. Imaginez que le *khandha* est dans un des aspects ou dans tous les aspects, ou que les aspects sont contenus dans les *khandha*. Il y a un incident amusant mentionné dans les *sutta*, où le Bouddha reçoit un visiteur. Comme vous le savez, le monde indien de cette époque, il y a 2500 ans, était très riche en enseignements spirituels. Quantité d'enseignements spirituels et de maîtres gravitaient tout autour, la spiritualité indienne n'a pas commencé avec le Bouddha. Certains de ces ascètes errants, qu'on appelait *samana*, étaient très polis et respectueux à l'égard du Bouddha, mais aussi très intéressés à l'entendre et à recevoir ses enseignements, tandis que d'autres étaient un peu plus provocateurs.

L'un de ces ascètes, du nom de *Vacchagotta*, apparaît à plusieurs reprises dans les *sutta*. Il avait une attitude un peu impolie et s'est adressé au Bouddha en ces termes : « Gotama, j'entends que vous enseignez qu'il n'y a pas de soi ? » Le Bouddha ne répond pas à la question, alors l'ascète retourne le problème et demande : « Est-ce

que ça veut dire que vous enseignez qu'il y a un soi ? ». À nouveau le Bouddha garde le silence. Il y a différentes raisons pour lesquelles le Bouddha peut garder le silence dans un tel cas, mais *Vacchagotta* n'a ni respecté, ni compris ce silence. Finalement il s'est dit que s'il ne m'a pas répondu, c'est qu'il ne sait pas, alors que c'est pourtant une question très importante et tous les philosophes, les ascètes, les maîtres, se la posent. Ça aurait pu être la fin de l'histoire, mais heureusement il y avait là près de lui Ananda, l'assistant du Bouddha depuis de longue date, qui l'éventait pour le rafraîchir en cette fin de journée. À la suite de cette rencontre, Ananda était resté perplexe. Il dit alors au Bouddha : « Excusez-moi Seigneur, vous n'avez pas du tout répondu à la question de savoir s'il n'y a pas de soi ou s'il y a un soi, comment le comprendre ? » Le Bouddha répond à Ananda : « Si j'avais répondu à *Vacchagotta* en lui disant qu'il existe un soi, je me serais mis dans le même camp que toutes ces personnes qui sont en fait dans un courant éternaliste. Ce sont des personnes qui croient en la transmigration de la vie, qui croient en la réincarnation, celle d'une âme, *atman*, terme utilisé à l'époque. *Vacchagotta* n'aurait pas pu l'entendre. Il ajoute, si je m'étais positionné à l'opposé et que j'eusse nié qu'il existe un soi, je me serais retrouvé dans le camp des nihilistes et des matérialistes, qui pensent que le soi est connecté aux *khandha*, et lorsqu'il y a la mort, les *khandha* disparaissent et le soi disparaît avec. En outre, Ananda, si j'avais confirmé qu'il y avait un soi, est-ce que *Vacchagotta* aurait pu comprendre alors que toutes choses, tous les phénomènes existent en tant que non-soi, *anatta* ? Et d'un autre côté, si j'avais nié le fait qu'il existe un soi, alors *Vacchagotta* aurait été dans une totale confusion. Il est arrivé ici avec plein de questions et je lui aurais dit qu'il n'a pas de soi ! *Vacchagotta* aurait été certainement plus que perplexe et se serait probablement frappé la poitrine en se lamentant.

C'est la fin de cette petite histoire extraite des *sutta*, et je la trouve très intéressante, car elle met en avant l'habileté du Bouddha. Cet enseignement sur le soi et le non-soi n'est pas quelque chose de dogmatique, ce n'est pas un dogme sur lequel peuvent s'appuyer des croyances. Mais ce qui n'est pas dit, en tout cas dans cette histoire,

et qui m'apparaît à moi, c'est que c'est une invitation à explorer justement ce qui constitue ce ressenti d'un soi, car on ne peut pas nier qu'il y ait quelque chose qui existe au niveau conventionnel. Sinon, nous serions dans la même confusion que Vacchagotta avec le sentiment d'exister, d'être venu ici avec un soi, et un type vous dit que vous n'en avez pas, c'est dingue ! Ce paradoxe nous invite à investiguer ce qui dans notre expérience, dans notre cœur, nous donne l'impression d'avoir un soi, quels sont les phénomènes, quels sont les processus qui sont responsables de cela ? C'est là où ces cinq groupes, ces cinq *khandha* se révèlent être de très bons objets par où commencer notre investigation, du corps, des tonalités de ressenti, du mental avec ses différentes fonctions associées à la pensée et aux perceptions sensorielles. Concernant ces cinq objets, nous réagissons bien sûr, avec des tonalités de ressenti. Ces tonalités de ressenti vont engendrer des perceptions, puis des émotions, ce ressenti en second, la seconde flèche. Lorsque nous considérons le fait de vieillir, de tomber malade et d'approcher de la mort, avons-nous une vive réaction à cela, ou restons-nous détendus face à cela, en voyant que c'est juste le cours naturel des choses. La tonalité de ressenti qui nous arrive, qui est sous-jacente, peut aussi s'exprimer par exemple sous la forme de souvenirs, se rapporter à des souvenirs, c'est le second *Khandha*. Viennent ensuite les perceptions, agréables ou désagréables qui se présentent constamment, et nous pouvons juste les appréhender telles qu'elles sont, ou créer toute une histoire autour, ou être dépendants et complètement aveuglés par nos réactions émotionnelles.

C'est la même chose par rapport aux pensées qui émergent dans notre esprit, par exemple si on prend juste cette journée, quelles sont les pensées qui se sont présentées à vous ? Vous en souvenez-vous ? Toutes les pensées que vous avez pu avoir aujourd'hui, les pensées profondes, importantes, stimulantes, proche de vous faire basculer dans une réelle et profonde compréhension. Ou avez-vous eu toutes sortes de pensées dont vous ne vous souvenez même pas à l'instant car elles n'avaient pas beaucoup de sens. Peut-être au contraire qu'elles étaient tellement embarrassantes que vous n'en feriez jamais

état devant le groupe. Mais heureusement nous n'avons pas à demeurer avec elles. Lorsqu'elles surgissent, lorsque l'activité mentale génère des pensées qui nous défient, alors à nouveau nous sommes néanmoins sommés d'y répondre. Mais laissons-les telles qu'elles sont, sans dramatiser.

Et finalement il y a tout le monde sensoriel, toutes les perceptions qui nous viennent des organes des sens, qui est aussi très connecté avec le monde des ressentis. Ainsi pendant toute la journée nous avons été en contact avec la nature, connectés aux sons, et aux bruits présents ici. Au moment du repas, notre capacité olfactive et gustative est activée, un ressenti y est associé. D'un point de vue plus général, au niveau de notre corps tout entier, la façon dont il est vécu tout au long de la journée, il y a là aussi une tonalité de ressenti, à laquelle nous répondons selon qu'elle est agréable ou désagréable.

Si nous pouvons simplement laisser les choses être telles qu'elles sont, les voir telles qu'elles sont, les reconnaître en tant que telles. Si une réponse est nécessaire par rapport à ces différentes manifestations, il est bien sûr préférable que la réponse vienne d'un registre de sagesse plutôt que d'un registre d'aveuglement. Elles vont progressivement saper ce ressenti puissant que nous avons de l'existence d'un soi à travers ces différents aspects. Au niveau conventionnel, bien sûr, tout cela est là, et c'est pourquoi le Bouddha aussi nous encourage de procéder à une investigation sur ce sujet, mais au niveau ultime ce n'est pas le cas. Nous ne sommes pas notre corps. Nous ne sommes pas nos ressentis. Nous ne sommes pas nos perceptions. Nous ne sommes pas nos formations mentales ni nos processus de pensée. Et nous ne sommes pas notre conscience sensorielle non plus. La question pour nous demeure : qui sommes-nous ?

Dans la tradition bouddhiste on parle toujours de ce que nous ne sommes pas, nous ne sommes pas ceci, nous ne sommes pas cela, *anatta*, non soi, mais on peut aussi poser la question dans l'autre sens. Que se passe-t-il dans votre esprit si vous vous posez la question : « Qui suis-je ? » Vraiment : « Qui suis-je ? » Ça me rappelle une

présentation que j'avais faite ici la dernière fois, non pas que je sois un expert en la matière, mais la chose intéressante, que j'ai moi-même expérimentée, c'est qu'avant toute chose, lorsque la question est posée, rien ne se présente, c'est comme s'il y avait un blanc dans l'esprit. C'est peut-être un peu déstabilisant, voire susciter de la peur. On se réfugie alors dans notre intellect, en trouvant intelligemment des explications, des définitions. Mais si nous nous arrêtons un instant, dans le calme, en privilégiant la réflexion à la pensée, nous réalisons alors que non ce n'est pas vrai. Je ne suis pas l'objet de mes processus mentaux, de mes pensées, pas plus que je suis le penseur. « Je pense donc je suis ! », c'est vraiment une des plus étranges déclarations philosophiques. Pensez-y, mais dans un mode contemplatif, parce que nous ne sommes pas nos pensées. Donc, qui sommes-nous ?

Je vais vous laissez avec ça ce soir, une fin en forme d'ouverture. Vous pouvez commencer à explorer cela, car nous sommes arrivés à la moitié de la retraite, nous allons donc continuer à l'explorer pendant la deuxième moitié. Et à ce stade il est important de rappeler de garder une intensité élevée, ce qui implique de garder le noble silence, de demeurer en vous. Ne prenez pas refuge dans votre smartphone, mais prenez un véritable refuge.

Je vous laisse avec cela maintenant et nous allons avoir à nouveau une demi-heure de marche méditative .

Sixième jour

Session du matin

Nous allons commencer par les chants que nous avons effectués jusqu'à présent tous les matins. D'abord les quatre incommensurables et ensuite les cinq sujets d'application.

Chant

À nouveau nous commençons cette journée aujourd'hui avec l'attitude appropriée, car parfois lorsque nous effectuons ces chants bouddhistes ou ces réflexions cela peut devenir après un moment un petit peu mécanique. Le fait de toujours chanter la même chose n'est pas très stimulant pour notre intellect. Bien sûr ce n'est pas là l'objet de ces chants.

Les réflexions sur ces cinq sujets sont des réflexions à prendre à cœur tout au long de notre vie, pas juste ici. Quant aux *brahmavihāra* cela implique de pouvoir développer ces qualités au fil du temps. Mais cela peut commencer dès maintenant en commençant avec une attitude de bienveillance.

Cela crée un espace où la réflexion est beaucoup plus efficace. Car sinon, nous commençons à être agités, à lutter avec nous-mêmes dès le premier instant, dès que nous nous levons le matin. Donc de vraiment et délibérément pour nous-même et pour chacun d'entre nous, nous souhaiter du bien, car notre intention n'est pas de venir ici afin de souffrir. En fait nous sommes venus ici pour que cesse la souffrance et que nous en soyons libérés. Ce n'est pas une petite chose.

Nous commençons toujours avec le point concret réel, le point d'accès concret, cela est notre propre esprit et notre propre cœur.

À partir de là nous laissons les choses se déployer, sans nous pousser trop, et sans repousser ni nier les questions importantes, mais au contraire en nous ouvrant à tout l'éventail de notre expérience personnelle, et de façon aimante et bienveillante.

Cela ne veut pas dire que nous appelons les choses malsaines bonnes. Nous n'essayons pas là de prétendre quoi que ce soit. Mais nous rencontrons tout avec une attitude bienveillante y compris les choses qui ne sont pas très flatteuses pour notre ego.

Ainsi nous commençons avec cette attitude bienveillante que nous allons porter avec nous tout au long de la journée.

Enseignement

Ce matin, j'aimerais continuer sur la voie de l'accomplissement de l'entraînement à la pleine conscience.

Jusqu'à présent nous avons abordé la section du corps et des tonalités de ressentis.

La prochaine catégorie dans ce *sutta*, s'appelle *citta*. C'est un terme *citta* que j'ai déjà utilisé et pour en donner la définition, c'est décrit comme le cœur et l'esprit à la fois, on peut dire aussi la conscience. Ce n'est pas une essence figée, fixe au cœur de notre être au contraire c'est un élément très dynamique, très flexible qui est présent au sein de notre être.

Je peux dire heureusement parce que si c'était figé et fixe nous serions bien coincés dans cette conscience quelque peu ignorante que nous avons encore maintenant. Grâce à cette flexibilité, cette agilité nous pouvons apprécier le fait que cela peut être entraîné pour aller dans la direction voulue.

Vous vous souvenez que j'ai raconté cette histoire autour de *citta* par rapport à une personne qui est bien entraînée et une qui ne l'est pas. La personne bien entraînée est consciente des mouvements de *citta* qui se manifestent tandis que la personne non entraînée ne peut vraiment pas voir la véritable nature de *citta* car elle est voilée par les souillures, toutes les formes d'impuretés.

La personne bien entraînée, la personne « connaissante », la personne sage a accès justement à la véritable nature du cœur de l'esprit. Cela indique rapidement quelle est notre tâche ou ce qu'elle devrait être. Si nous sommes en effet intéressés à éduquer notre cœur, notre *citta*, comme d'habitude nous commençons là où nous sommes. Nous n'imaginons rien ou nous ne créons rien artificiellement.

La traduction de cette section des quatre fondements du *satipaṭṭhāna sutta*, est souvent traduite par des états. Des états mentaux ou des états émotionnels en lien avec la pensée qui décrivent le cœur et l'esprit ou la conscience elle-même. Ce n'est pas erroné

car cela nous montre ce que devrait être tout d'abord notre tâche qui est de devenir conscient et consciente des différents états mentaux et émotionnels qui viennent nous rendre visite ça et là.

Comme d'habitude dans la tradition du Theravada, il est donné des exemples, toute une liste d'aspects tel que cela devrait être. Il distingue donc des états ordinaires de l'esprit, des états ordinaires du cœur et de la même façon des états extraordinaires de l'esprit et du cœur.

L'aspect ordinaire est celui avec lequel nous pouvons tous nous connecter assez facilement. Par exemple, c'est le cas d'un cœur qui est plein de désirs irrépressibles. Il est donné aussi l'exemple d'un cœur qui n'a pas ces désirs irrépressibles. Cela n'indique pas pour autant un état d'éveil mais simplement que nous ne sommes pas 24 heures sur 24 ou 7 jours sur 7 sous l'emprise de ces désirs irrépressibles. Parfois le désir est là, parfois il est irrépressible et parfois il n'est pas là. Parfois il y a la présence de négativité et même parfois d'aversion, de haine et parfois non. Parfois nous sommes totalement dans l'illusion, l'ignorance et puis nous avons des moments de lumière. Parfois, l'esprit est distrait, il est dispersé un peu partout. Parfois, il peut être très focalisé, très présent avec tout ce qui se produit, c'est en général le cas lorsqu'il est focalisé sur l'objet.

À l'opposé de notre *citta*, on peut se sentir très contracté, très enfermé, très rigide mais dans d'autres situations comme lorsque nous rencontrons des êtres chers, nos personnes aimées alors nous pouvons être au contraire très spacieux dans l'ouverture.

Nos états, ce sont nos états ordinaires, ils sont regroupés dans cette catégorie d'états ordinaires.

Vous pouvez imaginer ce qui tombe dans la catégorie extraordinaire. Lorsque l'esprit est très concentré, un esprit aussi en expansion, un esprit libéré, un esprit sublime en fait c'est ainsi qu'on appelait le bouddha, « le sublime ».

Lorsque je m'exprime ainsi je suis toujours en train de parler de ces états. Car même les expériences extraordinaires ou les états

mentaux, les états émotionnels extraordinaires sont toujours des états.

L'aspect commun pour tous ces états et toutes ces expériences est qu'ils ne sont pas fiables car ils vont et viennent.

Dans le contexte du *Dhamma* se pose la question « est-ce qu'il y a autre chose ? » qui est de voir ou reconnaître ce qu'il y a au-delà de ces états mentaux, de ces états de cœur.

Dans les différentes traditions bouddhistes, il y a différents mots qui sont utilisés pour décrire cela, j'en ai déjà parlé, j'ai abordé ce qui est appelé la nature de l'esprit, la nature véritable du cœur.

Dans la tradition du nord du Bouddhisme, on parle de notre nature de Bouddha. Dans l'approche très ennuyeuse du Theravada, on parle de réaliser la non-mort. Vous avez le choix, où est-ce que vous voulez aller ?

Bien sûr, il ne s'agit pas que des mots car les mots ne sont que des pointeurs. Ils ne détiennent pas une véritable réalité en eux, ce sont juste des structures qui nous aident pour donner une direction à notre vie. Le véritable aspect est ce que nous voyons, ce que nous reconnaissons, ce que nous connaissons à partir de notre sagesse.

Nous commençons ici, mais néanmoins, bien que j'aborde cette section spécifique du *sutta* de la pleine conscience, les jours précédents nous avons déjà abordé toutes ces notions que ce soient les états mentaux, les états émotionnels, les tonalités de ressenti, ce qui concerne le corps.

Si on veut apprivoiser *citta* comme il est souvent dit ou apprivoiser l'esprit singe tel qu'il est décrit. Il vous suffit de regarder les activités, les objets qui s'élèvent, non pas de la perspective d'une entité fixe, ou d'entités au pluriel fixes en lien avec les différentes impressions que nous pouvons avoir mais plutôt comme des phénomènes conditionnés qui se déroulent et donc de nous libérer de temps en temps de cette tendance à nous accrocher, nous attacher et de ne pas ajouter au feu qui est déjà là, à partir de commentaires, d'opinions, de jugements très forts qui peuvent être là. Nous pouvons

voir les caractéristiques de chacun de ces états car rien de ce qui est en mouvement dans notre conscience ou dans notre *citta* n'est fiable.

Lorsque, je m'exprime ainsi vous pouvez vous dire : « Qu'en est-il des aspects sains ? », « Qu'en est-il des *brahmavihāra* ? », « Qu'en est-il de l'amour bienveillant, de la compassion, de la joie appréciative, de *upekkhā*, l'équanimité ? » Est-ce que ce n'est pas quelque chose auquel nous pouvons nous accrocher ? Je ne dirai pas qu'il faut s'y accrocher justement mais définitivement mais c'est quelque chose vers lequel s'orienter. Car finalement, c'est là l'expression de la véritable nature de l'esprit, de la véritable nature du cœur puisque ce sont leurs qualités véritables.

Parfois, on dit les *brahmavihāra* sont des tonalités de l'empathie universelle. C'est bien quelque chose qu'il nous faut chérir et cultiver. Si nous faisons de la sorte, en opérant à partir de deux forces simultanées alors nous pourrions percevoir la nature conditionnée des phénomènes. En même temps, nous renforçons nos impressions, nos intentions, nos orientations en direction de ce qui est beau et sain.

Nous avons cette liste de vertus qui est mise en face de nous pour les contempler au cours de notre vie. Je ne vais pas donner la liste en détail de ces perfections mais juste pour vous donner une idée, d'éviter de penser que la méditation c'est juste d'être là assis et de laisser le temps passer.

Il nous faut savoir ce que nous sommes en train de faire et quelle est notre intention à n'importe quel moment où se trouvent des défis ou peut-être déceler certaines faiblesses dans notre caractère. Si par exemple, vous êtes facilement irritable ou dans l'aversion, que vous pouvez avoir des explosions de rage alors c'est une indication que *mettā* est une bonne pratique. Si vous sentez que vous êtes submergé par la souffrance d'autres êtres avec qui vous êtes en contact ou même par des informations qui vous viennent des médias alors cela peut-être une bonne indication de pratiquer la compassion en évitant bien sûr d'être submergé.

Il y a cette jolie histoire du Dalaï Lama qui est allé à Hiroshima. Il s'est rendu au musée où étaient exposées des photos

impressionnantes prises après l'explosion de la bombe nucléaire. Des scènes horribles de bâtiments détruits mais aussi de cadavres calcinés.

Quelqu'un lui a demandé : « Mais pourquoi est-ce que vous vous êtes rendu là pour voir des choses aussi horribles ? »

Il a répondu : « C'est juste pour renforcer ma compassion. »

Le Dalaï Lama est aussi appelé « l'océan de compassion ». On n'a pas besoin de se comparer mais à nouveau pointer ce qui nous montre la direction. Ne soyez pas timide, n'ayez pas cette timidité qui vous met en retrait de choses qui vous disent, je ne sais pas si je pourrai affronter ça.

Par exemple, la souffrance d'une amie, d'un ami en face de moi, c'est quelque chose que je ne peux pas aborder, alors nous nous fermons. Je vous encourage donc d'aborder avec beaucoup de douceur, très lentement vos limites et de les reconnaître. Quand vous sentez que c'est trop, il y a toujours la possibilité de faire un pas en arrière avec tout de même l'intention que lorsque cela sera possible vous pourrez alors aller l'aborder.

Une petite diversion, sur le thème principal que je veux aborder ce matin qui est d'un côté la véritable nature de l'esprit et de l'autre ses objets, ses activités.

Pour finir j'ai un joli chapitre d'enseignement que Ajahn Chah aborde dans un de ses livres, j'aimerais finir avec cela.

Dans ce chapitre Ajahn Chah aborde *citta*, qu'est-ce qu'on peut dire de *citta*, ce cœur-esprit.

Il dit : « Il n'y a rien de mal avec notre *citta*, avec notre cœur car en soi, il est déjà paisible. Si *citta* n'est pas en paix aujourd'hui alors c'est qu'il est en train de suivre ses humeurs. En plus de ses humeurs, c'est aussi tout le contenu de l'esprit. L'esprit original n'a rien à voir avec cela. »

C'est un terme que pointe Ajahn Chah et qu'il a inventé, ce terme de « l'esprit originel ».

« C'est simplement l'aspect de la nature. Et-notre esprit, notre cœur est remué, agité parce que justement les humeurs sont constamment en mouvements. Un *citta* non entraîné est ignorant, les impressions sensorielles se manifestent et nous propulsent dans toutes sortes de ressentis qui peuvent être de la joie ou de la tristesse. L'esprit originel n'est rien de tout cela. La joie ou la tristesse ne sont pas le cœur, ne sont pas l'esprit originel mais simplement des humeurs qui nous trompent. »

Quand il est question de joie, il ne faut pas le prendre dans le sens de *muditā* mais ce type de joie qui peut arriver lorsqu'il y a quelque chose d'agréable qui nous arrive.

« L'esprit non entraîné suit ses humeurs et s'oublie lui-même. » Là, je pense que c'est ce que nous pouvons reconnaître lorsque l'identification se produit – ça c'est ce que je dis mais pas ce qu'a dit Ajahn Chah.

« Alors nous pensons qu'il s'agit de nous en étant paisible ou en colère alors qu'il ne s'agit que d'humeurs. Mais en réalité, cet esprit et ce cœur sont en réalité immobiles et véritablement paisibles.

Dans la nature, une feuille sur l'arbre reste toujours présente tant qu'il n'y a pas de vent mais lorsque le vent se lève la feuille est en mouvement, elle est simplement en mouvement à cause du vent.

Les mouvements de l'esprit et dans le cœur viennent des impressions sensorielles que l'esprit suit. S'il ne les suit pas, il n'y a pas de mouvement. Si nous connaissons la véritable nature des impressions sensorielles et des pensées alors nous demeurons sans mouvements dans l'immobilité. Il nous faut entraîner notre esprit pour connaître ces impressions sensorielles et ne pas s'y perdre. Rendre l'esprit immobile et paisible est l'objectif, le but de toutes ces pratiques dans lesquelles nous sommes engagées. Au bout du compte toutes les pratiques nous invitent à découvrir l'esprit originel. »

C'est juste un petit chapitre, pour vous guider un petit peu même si cela peut vous créer un certain doute car vous pourrez trouver qu'il y a certaines contradictions dans le texte. Je vous laisse en décider.

C'est suffisant pour ce matin et donc nous pouvons à partir de là demeurer dans la pratique.

Méditation

Enseignement du soir

Chant du soir

J'espère que vous avez tous et toutes eu une après-midi très bénéfique. Vous êtes restés au chaud en tout cas, en dehors de cette salle. Maintenant vous savez ce que fait votre esprit lorsqu'il y a des changements, des changements de structure. Vous pouvez voir quelles sont les réactions de l'esprit. Peut-être que vous êtes juste restés dans l'assise et donc dans un espace vide.

Quelqu'un m'a envoyé un message avec une image du Bouddha avec un commentaire disant : « La méditation est tout de même mieux que de rester assis à ne rien faire. » C'est censé être une plaisanterie mais en y réfléchissant je me suis dit : « Non finalement, ce n'est pas grave de vraiment être assis, assise et de vraiment ne rien faire ». Cela se réfère à notre monde mental, le fait de ne rien faire. Comme vous le savez également cela n'est pas si facile d'accompagner l'esprit à se poser dans l'immobilité, dans une autre dimension, même on peut dire les dimensions au pluriel dont nous ne connaissions même pas l'existence. Donc juste le fait d'être assis face à sa propre valeur, à ne pas sous-estimer.

Ce soir j'aimerais reconnecter, en tout cas un petit peu, avec ce que nous avons abordé ce matin, là où nous l'avons laissé.

J'ai une autre petite histoire qui illustre bien ce dont nous avons parlé, c'était hier lorsqu'on a parlé des fléchettes. Vous vous souvenez les passages des *sutta* que je vous ai lus sur des deux flèches, la flèche primaire et la flèche secondaire. La première est simplement l'effet de la douleur physique et la deuxième est la réaction automatique qui s'ensuit. Ces exemples ne se limitent pas à la douleur physique mais peuvent être élargis aussi aux états émotionnels. Telle qu'une confrontation désagréable avec une personne qui nous parle mal, de façon dure, et qui immédiatement enflamme l'égo et déclenche un état d'excitation et peut-être même de colère et de revanche.

Je pensais que je pouvais vous raconter une autre petite histoire qui illustre bien cela et qui est inspirante sur la vie du Bouddha lors d'une rencontre avec un de ses ascètes qui allait sur les routes.

Elle est assez connue et il se peut que vous l'ayez déjà entendue mais je pense que ça a beaucoup de valeur et qu'il est bon de l'entendre même plusieurs fois.

Cela se passe sur la côte est au sud de Calcutta. Il y avait un maître très réputé qui s'appelait Bahiya. Apparemment il était très connu, il avait beaucoup de disciples et il était vraiment respecté comme maître spirituel à l'époque. Il était contemporain du Bouddha. Même s'il recevait toute l'admiration de ses disciples et des gens qui le suivaient, de ses étudiants, il avait tout de même le sentiment que quelque chose manquait. Il se demandait si à partir de sa pratique personnelle il était déjà éveillé, s'il était un *arahant* ou si au moins il était bien sur le chemin qui allait le mener à l'éveil.

À ce moment-là, évidemment il y a une interférence des zones célestes. C'est assez amusant d'imaginer ces êtres célestes qui sont en train de prêter l'oreille à ce qui est en train de se passer sur la planète terre. Bien sûr ils n'ont pas d'oreilles mais ils peuvent entendre avec le fonctionnement de leur conscience. Il y a une divinité qui pouvait voir, sentir ce que recherchait Bahiya et qui en un instant est arrivée sur la planète terre.

Elle s'est présentée devant Bahia et a répondu à sa question : « Bahiya, non je peux te dire que tu n'es pas un *arahant* et tu n'es pas sur le chemin et en fait tu ne pratiques pas ce qui pourrait te mener à cet état »

Le pauvre Bahiya était un peu effondré par cette déclaration. Il hésite et demande : « Est-ce qu'il existe sur ce continent indien quelqu'un qui est éveillé ? »

Alors la divinité lui dit : « Oui, effectivement l'Éveillé existe, il est au nord de l'Inde – dans ce qui serait maintenant la frontière avec le Népal, mais qui n'existait pas à l'époque, – tu devrais aller le voir. »

Peut-être que vous connaissez un lieu qui s'appelle Savatthi où le Bouddha a passé vingt-cinq saisons des pluies. Cette saison des pluies s'est terminée la semaine dernière, il n'y a pas trop de soleil à cette saison des pluies. Mais à l'époque du Bouddha, c'était le seul moment où les moines étaient autorisés à être dans un lieu couvert du fait justement des conditions climatiques. Le reste du temps c'était assez difficile de le trouver parce qu'il vivait une vie de nomade tout comme ses moines.

Heureusement pour Bahiya, le Bouddha pouvait être trouvé dans ce lieu. Il est dit que Bahiya avait des pouvoirs psychiques et bien qu'il soit très éloigné de l'endroit où il était, il s'y est rendu très vite en une nuit.

Il est arrivé à Savatthi, il a demandé un petit peu aux alentours, des personnes l'ont guidé vers le monastère. En arrivant là, au monastère il voit des moines qui pratiquent la marche méditative ou en tout cas il voit que ce sont des moines qui marchent.

Il les aborde en disant : « J'ai besoin de voir le Bouddha, est-ce que vous pouvez me guider ? »

Ils répondent : « En ce moment le Bouddha est en ville où il pratique l'aumône avec son bol d'aumône. »

Bahiya dit ok, si cela ne tient qu'à cela, et il se projette en ville. Assez rapidement il voit des moines qui se présentent à lui, qui arrivent en une ligne comme c'est le cas quand ils vont mendier.

Devant la file, il y avait une personnalité très imposante, Bahiya se dit, cela doit être le Bouddha. En effet, il est allé vers le bouddha, il s'est prosterné sur le sol et lui a présenté ses respects. Puis lui a fait la requête en lui disant : « Seigneur, pouvez-vous me donner un enseignement ? Seigneur j'ai grand besoin d'un enseignement »

Le Bouddha lui répond : « Bahiya, ce n'est pas le bon moment comme tu peux le voir, maintenant nous sommes en train de mendier notre nourriture, reviens plus tard. » Mais Bahiya insiste, en lui disant : « Quelque chose peut arriver à ma vie, quelque chose peut

arriver dans votre vie, on gâcherait cette précieuse opportunité, est-ce qu'on peut recevoir cet enseignement maintenant ? »

Le Bouddha répond : « Non, là, c'est le moment de l'aumône, il n'y aura pas d'enseignement maintenant ».

Mais Bahiya est très persistant et il fait sa requête une troisième fois en disant : « Seigneur, c'est très important, quelque chose de mauvais pourrait vous arriver, quelque chose de mauvais pourrait m'arriver, j'ai donc vraiment besoin de recevoir cet enseignement avant de mourir ».

Il y a cette loi universelle qui dit que lorsque la requête est faite trois fois au bouddha, il se doit de répondre.

Le Bouddha lui a donc donné un enseignement très concis que je préfère lire pour ne pas le déformer, en fait il va droit au but.

« Bahiya, tu devrais t'entraîner ainsi. En référence avec la vision, il n'y a que ce qui est vu. En référence avec l'entendu, il n'y a que ce qui est entendu. En référence aux ressentis corporels, il n'y a que les sensations. En référence avec ce qui est connu, juste ce qui est connu. C'est ainsi que tu devrais t'entraîner Bahiya. Lorsque pour toi il n'y aura que ce qui est vu en référence avec la vision, seulement ce qui est entendu en référence avec l'audition, seulement la sensation en référence aux ressentis corporels, seulement ce qui est connu en référence avec la cognition, Bahiya il n'y aura pas de « toi » en relation avec cela, – ce qui fait référence au soi – et quand il n'y a pas de toi en relation avec cela alors il n'y a pas de toi là, – c'est en lien avec la réalisation de *anattā*, donc du non-soi – Et lorsqu'il n'y a pas de toi ici alors tu n'es pas ici, ni là-bas, ni entre les deux, – donc tu ne peux pas être trouvé –. Donc ceci, juste ceci est la fin du stress et la fin de *dukkha*. »

Bahiya a écouté cela vraiment profondément, il a pris cela à cœur et il est dit qu'il a atteint l'éveil, l'éveil complet pas seulement juste les premières étapes, dans l'instant. Une phrase dit qu'il a été soulagé des manifestations, des flots de saisies.

C'est sans doute le terme *āsava* qui a été traduit et qui parfois est traduit comme un écoulement vers l'extérieur ou vers l'intérieur. On peut imaginer qu'il s'agit donc de ce courant extérieur, de manifestations.

La suite de l'histoire, le Bouddha a continué avec ses moines à aller quêter et pour trouver un endroit où se reposer.

Quant à Bahiya, il a repris son chemin et lorsqu'il a tourné au bout de la rue, il a été attaqué par une vache folle. À l'époque et encore maintenant les vaches gardaient leurs cornes et non pas comme maintenant en suisse où on les coupe. La vache a tué Bahiya sur place.

Lorsque le Bouddha est revenu avec ses moines, ils l'ont trouvé là sur le sol. Les moines ont demandé : « Que peut-on faire du corps de Bahiya », le Bouddha a dit : « Mettez-le sur un brancard et emmenez-le dans un cimetière pour être incinéré, puis récupérez ses cendres pour les mettre dans un petit monument. »

C'est encore la tradition en Inde comme en Thaïlande ces monuments qu'on appelle stupa. C'était utilisé pour les personnages importants, comme les rois, où l'on déposait à l'intérieur leurs cendres. Cela se pratiquait pour la royauté mais aussi pour des personnes qui avaient une haute réalisation spirituelle. Les moines ont fait ce que le Bouddha avait demandé puis sont revenus le voir et lui ont posé la question suivante : « Où est Bahiya ? Où est parti sa conscience ? »

Le Bouddha a répondu aux moines : « Bahiya était très sage car il a pratiqué le *Dhamma*, sans pester contre le *Dhamma*. » Mais en fait ce n'était pas vraiment vrai car il avait pesté contre le *Dhamma* au moins une fois.

Il continue : « Moines, Bahiya était totalement non lié, délié ». C'est en fait un terme qui était utilisé à l'époque pour parler du *Nibbāna*. Un terme qui peut être étrange mais que l'on peut imaginer comme le déliement de toutes les négativités qui pouvaient le lier.

Le Bouddha a réalisé la signification importante de ce qu'il venait de dire. Il a donc émis un petit poème, un très beau poème en fait :

*« Moines, lorsque la terre, l'eau, le feu et le vent n'ont pas de base
Là, les étoiles ne brillent pas, le soleil est invisible
Là, la lune n'apparaît pas
Là, l'obscurité n'est pas trouvée*

Lorsqu'un sage, un Brahmane par sa sagacité et sa sagesse a réalisé cela par lui-même, alors il est libre de la forme et de la non-forme, et du plaisir et de la douleur. »

En d'autres termes, ce poème est dédié à quelqu'un qui a réalisé cette non-mort dont nous avons parlé il y a plusieurs jours.

C'est une de mes histoires préférées que l'on retrouve dans les *sutta* et bien sûr je ne suis pas assis en me disant : « Cela serait bien si cela m'arrivait » et cela serait bien si cela vous arrivait aussi.

En fait on peut voir que c'était avec une rapidité inhabituelle, il n'a même pas eu besoin de traverser différentes étapes, c'est juste direct. L'éveil complet de façon très simple.

Dans les enseignements, les *sutta* il y a quelques exemples de personnes qui ont atteint un éveil soudain. Parfois cela peut sembler être une coïncidence parce que la période était juste et cela a été le cas de Ananda qui était l'intendant du Bouddha.

Il avait été qualifié pour guider le premier concile après le décès du Bouddha mais il n'avait pas encore atteint la réalisation nécessaire il lui restait donc très peu de temps, et il a vraiment travaillé dur.

La nuit qui précédait le concile qui se tenait dans l'Inde du Nord, quelque chose l'a juste abandonné, quelque chose en lui a abandonné le fait de faire des efforts puis il est retourné dans sa hutte son kuti. Il s'est assis sur le lit, s'est penché sur le côté et une fois que sa tête a touché l'oreiller, il a atteint l'éveil complet.

On ne doit pas sous-estimer la qualité de cet homme qui avait reçu une véritable préparation. Il était donc qualifié pour être à ce premier concile.

Vous vous souvenez aussi probablement de l'histoire du Bouddha lorsqu'il a donné son premier enseignement après l'éveil. Son premier discours qui était les quatre nobles vérités où un moine a atteint le premier niveau de l'éveil que l'on appelle l'entrée dans le courant. Il a donné quelques jours plus tard un autre enseignement sur les signes du non-soi et les quatre autres compagnons, – il s'agissait des cinq personnes avec qui il avait pratiqué des ascèses très dures quand il était encore Siddharta, lorsqu'il n'était pas le Bouddha. Les quatre autres compagnons qui étaient là à cette époque étaient très engagés dans une pratique ascétique vraiment très dure car ils avaient la conviction, la croyance que tout le problème venait du corps et donc qu'il fallait vraiment faire en sorte de se préoccuper le moins possible du corps en lui donnant le minimum de nourriture, de s'en préoccuper à minima, et cela leur permettrait d'atteindre l'éveil.

Vous vous souvenez peut-être qu'à l'époque de cette histoire Siddharta, lorsqu'il pratiquait avec eux, eut un changement radical d'attitude en décidant de recommencer à manger. Il reprit des forces pour finalement atteindre l'éveil.

Lorsqu'il a donné ce premier enseignement à ce premier moine Kaundinya, cela lui a permis de rentrer dans le courant.

Il y a trois signes pour celui qui est entré dans le courant. Le premier est qu'il n'y a plus d'attachement à ce qui est de l'ordre des règles, rituels, conventions et il n'y a plus d'incertitudes, de doutes sceptiques à propos de quoique ce soit et en particulier à propos de la pratique, plus de doutes par rapport au chemin et comment s'y engager. Je dirais que le plus important est le premier aspect qui est de trancher, percer les vues erronées sur la personnalité, *sakkāya-diṭṭhi* en pali. *Diṭṭhi* signifie view, vue et en fait plus précisément les vues erronées. On peut dire là qu'il s'agit effectivement d'une vue erronée sur la personnalité car *sakkāya* est aussi un autre terme pour les groupes que l'on appelle *khandha*. Lorsque vous avez tranché ou percé cette vue erronée de la personnalité alors il y a cette entrée dans le courant.

À ce moment-là, ils étaient tous les quatre à écouter mais seulement un seul a pu faire la traversée. Et quelques jours plus tard le Bouddha a donné un enseignement sur les signes du non-soi. Et là les cinq compagnons simultanément et ensemble on atteint le plein éveil.

Demain, ou dans les jours qui suivent, nous rentrerons plus en détail sur ce point ; comment le Bouddha est rentré en dialogue avec les moines pour pointer justement cette vue erronée que l'on peut avoir sur la personnalité.

Même si à l'époque et tel que c'est raconté, il semble que cela ait pris du temps pour qu'ils arrivent à cette réalisation, mais si on met cela dans la perspective de notre propre expérience, cela paraît plutôt rapide. Je dirais plutôt en ce qui nous concerne que nous sommes sur le chemin graduel de développement.

Cependant, il n'est pas complètement impossible que des aperçus d'éveil voire même peut-être une première étape d'éveil puisse être accomplie. En fait, on peut dire que nous sommes en train de préparer le terrain en pratiquant tel que nous avons reçu les instructions, dans ce contexte précis en utilisant les instructions du *satipaṭṭhāna*, alors nous pouvons voir par nous-même ce qui se passe.

À une occasion, le Bouddha a dit que même si une personne ne nourrit pas le souhait d'atteindre le plein éveil mais qu'elle se dédie complètement à la pratique alors on peut s'attendre à ce que cette personne atteigne le but, à condition qu'elle utilise tous les facteurs d'éveil. Cela peut être effrayant et parfois cela peut nous submerger quand on voit tout ce qu'il y a à faire. Je ne souhaite même pas le mentionner ce soir. Ce sont des choses qui font partie de l'ensemble de l'outillage que nous avons et qui sont énumérées de façon particulière. C'est encore une de ces autres petites listes du Theravada.

Il y a cette question qui revient souvent car on nous donne souvent ces outils, mais comment peut-on savoir que nous progressons vraiment sur ce chemin. Avez-vous eu ce genre de question, si vous progressez vraiment ?

Il y a aussi un passage où le bouddha donne des exemples sur la façon d'évaluer les progrès. Un des exemples est celui du charpentier et de l'orfèvre. Le charpentier utilise un rabot, il y a une grosse poignée, on fait ce mouvement en avant, arrière, ce qui aplanit la surface du bois. Le charpentier regarde son outil qui est un outil nouveau, il se dit : « Est-ce que le bois a été lissé du fait de la façon dont j'ai attrapé la poignée correctement ou pas. C'est difficile de le déterminer même après plusieurs semaines ». Il peut simplement remarquer au bout d'un moment que quelque chose s'est produit et qu'une partie n'est plus là, qui s'est usée.

C'est une bonne analogie par rapport à notre progression de constater justement ce qui n'est plus là, ce qui était là en tant que source de souffrance et qui n'est plus là.

Il y a aussi l'exemple de l'orfèvre qui a cet or pur mais avec des taches dessus. Ce n'est pas quelque chose que j'ai fait mais j'imagine qu'il faut chauffer pour séparer les impuretés de l'or pur. On peut alors voir ce qui a été séparé et ce qui reste. Y-a-t-il toujours des taches sur l'or ? Alors, c'est une indication qu'il y a encore plus d'efforts qui soient nécessaires, et ce qui est sale à côté a déjà été séparé.

Je trouve que c'est une façon plus sobre et plus réaliste de voir nos progrès sur le chemin plutôt que de s'imaginer comme étant un surhomme ou une surfemme.

Il y a aussi une histoire d'une super-femme mais c'est une histoire trop longue mais en même temps c'est intéressant de la donner pour les femmes car il n'y a pas beaucoup d'histoire de surfemme.

C'est l'histoire d'une femme nommée Pata Chara qui est devenue nonne et qui était spécialiste des règles du Vinaya pour les nonnes. Pour le faire très court et concis, elle avait perdu sur une période très courte de sa vie son mari, ses deux enfants, ses parents, ses frères et sœurs dans des conditions terribles et horribles.

C'était trop pour elle et cela l'a rendu littéralement folle, elle s'arrachait les cheveux, divaguait dans les rues en s'arrachant les vêtements, marchant à moitié nue. Les gens se disaient « mais que

va-t-on faire d'elle, que peut-on faire pour l'aider ? » Elle a eu beaucoup de chance car elle a atterri à Savatthi dans le monastère où se trouvait le Bouddha. Les villageois se disaient que s'il y avait une personne qui pouvait l'aider c'était lui.

Lorsque le Bouddha l'a vu, il a dit : « Couvrez-la, couvrez-la. » Elle avait un regard complètement fou. Lorsqu'elle a approché le Bouddha, elle s'est jetée par terre et le Bouddha lui a dit très calmement : « Sœur, Sœur s'il te plaît, retrouve ta pleine conscience. » Et elle le fit (rires), c'est le pouvoir d'un Bouddha !

Elle a retrouvé ses sens, dirait-on de nos jours. Elle a pris refuge dans le Bouddha, Dhamma et Sangha. Elle a demandé à faire partie de la lignée monastique des nonnes, cela existait déjà à l'époque.

Elle est devenue une experte dans le Vinaya qui concerne le comportement éthique, elle avait un très bon comportement. Plus tard, elle est devenue Arahant, c'est une belle histoire.

Je ne veux pas que cela dure trop, ce ne sont que quelques sujets pour nourrir l'esprit. En particulier, cette question de la progression du progrès, j'ai vu des personnes justement qui se désespéraient, constatant un manque de progrès.

Mais en fait il faut être très prudent, prudente par rapport à vos propres évaluations qui peuvent être erronées. Peut-être que vous avez des idées d'un niveau très haut ou d'une grande ambition pour vous-même. Si vous passez votre temps à vous comparer avec ces hauts idéaux et avec ce que vous attendez, cela ne sera jamais assez.

C'est pourquoi l'exemple du charpentier avec le rabot est un bon exemple. On peut se poser la question par rapport à sa pratique, – pour la plupart, vous pratiquez depuis un certain temps – de vraiment voir s'il y a des choses qui se sont résolues, qui ne sont plus là, par rapport aux années passées.

Il y a aussi dans les entretiens, une personne qui manifestait son mécontentement par rapport à ce qu'elle percevait comme un manque de progrès. Elle avait une voix un petit peu éteinte et un besoin de beaucoup de patience, je l'ai encouragé en lui disant que

la patience est une vertu nommée par le Bouddha et qu'il est bon de l'encourager.

La patience, l'authenticité, la générosité, l'honnêteté, l'amour bienveillant, *upekkhā*, la renonciation, c'est là l'éthique qui permet à toutes les vertus de se développer.

La patience a un rôle important car sans la patience à un moment ou à un autre vous allez abandonner. La patience n'est pas celle d'un buffle d'eau dans un pré en Thaïlande, je ne sais si vous avez déjà vu un buffle d'eau ? Il n'a pas l'air d'être très intelligent et je ne sais pas ce qui se passe dans sa tête mais peut-être qu'il a des pensées fascinantes, cela semble être une patience très stoïque, cela n'est pas ce que nous souhaitons.

Nous souhaitons une forme intelligente de patience qui nous aide à rester sur le chemin, associée à d'autres vertus car encore une fois, il ne s'agit pas juste d'affiner la conscience ou la pleine conscience mais aussi de pouvoir développer toutes ces vertus qui au bout du compte vont vous mener à la diminution de l'égoïsme.

Si nous pouvons cultiver cette intégrité qui nous permet de nous maintenir dans une forme de contentement, de ne pas être à la recherche de plus et au contraire de pratiquer la générosité, ce sont de très bons antidotes à l'égoïsme. On peut voir d'ailleurs se déployer en Thaïlande, au niveau des offrandes cette générosité. Cette renonciation ne concerne pas que les moines, c'est aussi pour nous une façon de vivre une vie plus simple de contentement et l'aspect de générosité ne s'adresse pas non plus qu'aux moines, mais c'est aussi quelque chose qui se manifeste parmi les laïcs.

Je ne glorifie pas systématiquement la Thaïlande. Ils ont leurs fautes, leurs difficultés mais heureusement dans ce pays il y a encore beaucoup d'enseignants de la tradition de la forêt, du Sangha Forest.

En même temps, on voit que ces *pāramitā*, qui sont en pâli, ces différentes vertus, par exemple *sīla*, sont toujours pratiquées avec l'entraînement du cœur, elles ne sont pas séparées.

Ainsi si vous pouvez pratiquer la générosité et être dans ce renoncement avec une vie simple et vous contenter de ce que vous avez sans être dans l'accumulation de biens matériels, cela va agir sur l'égoïsme ou l'égoïsme qui peuvent être présents.

Lorsque vous allez arriver dans la pièce où vous pratiquez, il y aura un impact au niveau de votre pratique sur ce que vous aurez fait le reste de la journée. Si vous avez pratiqué les vertus dont la générosité, le contentement, la renonciation, cela pourra se sentir dans votre pratique formelle.

Je réalise que certains thèmes que j'ai abordés là demanderaient un plus grand développement, mais c'était une vue générale, et ce soir je vais en rester là.

Nous allons maintenant faire une marche méditative avant l'assise finale.

Septième jour

Session du matin

Chants

Après ces quelques réflexions, nous nous contenterons ce matin de reconnaître les choses telles qu'elles sont, pour elles-mêmes. Considérons notre état d'esprit, notre état du cœur, et apprécions notre humeur présente.

Commençons par une rencontre avec nous-même, sans aucun détour de l'esprit pensant.

Pendant toute cette journée, et à ses différents moments, approfondissons notre sentiment de connexion avec nous-mêmes. Et prenons garde à la tendance que nous pourrions avoir à nous perdre, à être immergés dans n'importe quel état, bien que temporaire. Nous allons peut-être rencontrer des états mentaux relativement grossiers, des états émotionnels exprimant la colère, la tristesse, la peur, ou quelque chose de plus subtil, quelque chose qui se manifeste dans notre esprit paisible.

Rappelons-nous que le facteur commun à tous ces états, à tous ces états émotionnels quels qu'ils soient, est qu'ils ne sont tout simplement pas fiables, que nous ne devons pas nous y accrocher.

La prise de conscience de leur caractéristique commune, qui est la limitation inhérente à tous ces états d'esprit et à tous ces états du cœur, nous fait pénétrer dans un domaine d'expérience différent, caractérisé par un esprit et un cœur sans saisie. Et l'on peut alors dire que ce cœur sans saisie, cet esprit sans saisie, sont en accord avec toutes choses, car il n'y a ni résistance, ni agrippement. Nous prenons conscience de toute la futilité de cet agrippement, de cette saisie.

De cette façon, nous carrelons le sol de toutes ces belles qualités qui peuvent s'éveiller dans notre conscience, ces qualités que nous chantons tous les matins avec les *brahmavihara*. Ce n'est que la

conséquence naturelle d'un cœur libéré temporairement de ses états obsessionnels.

Aussi, rappelez-vous de cela tout au long de la journée, en l'appliquant au mieux de vos capacités. Voyez par vous-même comme le rappelle le chant du soir, *ehipassiko*, voyez par vous-même, soyez-en le témoin.

Enseignement

J'aimerais profiter ce matin de l'opportunité qui nous est donnée d'achever l'examen des différentes sections du *satipaṭṭhāna sutta*.

Comme vous l'avez sans doute remarqué, il y manque la section intitulée *dhamma vipassanā*, *vipassanā* signifiant regarder, et *dhamma* dans le cas présent, ainsi que je l'ai déjà évoqué, fait simplement référence aux choses, aux objets.

Ces choses, ces objets, sont aussi des choses, des objets d'observation, de contemplation, de réflexion. C'est bien évidemment ce que vous pratiquez déjà, sans attendre d'aborder l'enseignement de ce matin. Nous avons déjà observé, contemplé, et réfléchi, à propos de l'expérience que nous vivons, et allons vivre ici, au cours de ces deux derniers jours.

Je pense que cette section est absente pour une raison bien précise, mais il s'agit là d'une supposition de ma part, qui ne peut être assurée avec certitude, car je n'étais pas dans la tête du Bouddha. Je note toutefois qu'il s'agit de mettre en exergue quelque chose d'important. Dans le *sutta* lui-même, il y a une longue énumération de divers sujets, incluant notamment les empêchements – les cinq empêchements que nous avons abordés précédemment – les cinq *khanda* dont nous avons précisément parlé hier, ces cinq agrégats qui composent notre personnalité, et les six sphères sensorielles, y figurent également des enseignements fondamentaux, comme les quatre nobles vérités et les sept facteurs d'éveil.

Je me souviens d'un entretien entre Ajahn Chah et un groupe de pratiquants occidentaux qui se demandaient comment ils devaient appliquer la contemplation, ou la réflexion, sur ces thèmes. Quelqu'un a ainsi demandé à Ajahn Chah, à partir du moment où l'on est assis, et qu'on s'est établi dans le calme, avec un esprit parfaitement calme, s'il suffit de simplement penser à ces sujets, et de s'abandonner au travail de l'esprit ? Ajahn Chah a répondu qu'il faut effectivement commencer par-là, mais que la réflexion ne mènera pas bien loin, car si vous voulez vraiment accéder à une

réalisation, à une vision profonde, vous devez aller au-delà de la pensée.

En conséquence, vous pouvez commencer par réfléchir sur un objet de votre choix, ou sur quelque chose provenant de votre expérience personnelle, par exemple une difficulté ayant suscité une émotion particulière. Mais il ne s'agit pas de rumination, comme une vache rumine de l'herbe, en l'occurrence une rumination de pensées, il nous faut accéder à un autre niveau.

Il y a un terme très souvent cité dans le *bhāvanā* bouddhiste, l'entraînement de l'esprit, qui se nomme *yonisomanasikāra*. Il est parfois traduit par réflexion juste, ou encore attention appropriée, avec *manasikāra* qui signifie attention, et dans *yoniso* il y a *yonī* qui correspond à la matrice féminine, là où les choses prennent physiquement naissance, les êtres vivants, les créatures. Mais nous devons le transposer dans un registre un peu différent, celui d'une réflexion très profonde, allant à l'origine des choses, là où elles surgissent, là où nos perceptions trouvent leur origine, leur racine. Pour porter cette réflexion à la racine et être en capacité de le faire, nous avons besoin de développer une façon de voir particulière grâce à la méditation. Cela requiert en premier lieu le calme de l'esprit. Ajahn Chah, dans le dialogue précédent, met l'accent sur la nécessité d'avoir en arrière-plan un esprit calme, seulement alors *yoniso* peut faire l'objet d'une pratique.

Il y a dans les enseignements un autre endroit où le personnage d'un *devatā* apparaît, c'est lorsque le *devatā* est dans un monastère en train d'observer un moine, et ce moine est complètement perdu dans ses pensées. On parle dans ce cas de *ayonisomanasikāra*, le fait d'être complètement perdu, l'opposé de *yonisomanasikāra*. C'est le cas d'une attention inappropriée, malhabile, qui induit le fait d'être complètement perdu, de ne pas savoir ce qui se passe réellement, ni ce que l'on est en train de faire. Il n'est pas nécessaire que ce soit quelque chose d'extraordinaire, cela peut très bien relever du quotidien de notre esprit, où se brassent toutes sortes de pensées sans grand intérêt. Le *devatā* s'adresse alors au moine, et lui dit : « Tu

sais, tu dois faire attention ! », et il emploie une curieuse expression : « Il semble que tu as été dévoré par tes pensées ! ». C'est une image très suggestive, le fait d'être dévoré par ses pensées ! On peut d'ailleurs se demander ce qui reste, une fois que nous avons été dévorés par nos pensées ! Le *devatā* conseille alors au moine, lorsqu'il se trouve ainsi perdu dans ses pensées, de porter son attention sur quelque chose qui a de la valeur, qui a du sens, afin de transformer cet *ayoniso* en quelque chose de sain, de bénéfique, *kusala* en pali, et de tourner son attention vers cette chose, plutôt que d'errer seul dans le monastère, sans être vraiment conscient de ce qu'il est en train de faire. « Fixe ton esprit sur quelque chose en quoi tu as confiance, comme les trois joyaux, mais tu peux aussi porter ta réflexion sur l'accumulation de tes vertus, de tes *parami* ou *paramita*. Ce sera une source de joie qui va élever ton esprit. Cette source de joie, tu peux la convertir en pratique et l'utiliser dans ta pratique méditative. Cela te mènera bien plus loin, puisque tu pourras faire l'expérience du bonheur et du contentement. »

Comme je l'ai mentionné hier soir, ces *parami* ou *paramita*, ne doivent pas être sous-estimées. Non seulement en tant que telles, mais aussi pour ce que nous avons déjà engrangé dans notre « compte *parami* », si je puis dire. La traduction classique de *parami*, est perfection, les dix perfections. Mais il y a une autre traduction possible et peut-être plus appropriée, car lorsqu'on parle de perfection, nous avons tous tendance à nous projeter dans le fait d'avoir à acquérir ces perfections, de devoir être parfait ! Ah ! Je suis tellement loin de ces perfections quand je contemple mon esprit. Ah ! Comme elles sont loin, tout là-haut, alors que mon petit moi est là, tout en bas ! Il est donc beaucoup plus judicieux de considérer ces *parami* ou *paramita* comme une accumulation de vertus. Je ne plaisante pas lorsque je parle de « compte personnel de vertus », car en fait nous possédons tous ce compte, je le constate simplement en vous regardant, et en premier lieu à partir du simple fait que si tel n'était le cas, vous ne seriez pas ici dans cette retraite. Ce n'est pas non plus une activité égotique, que de vouloir tirer avantage de ne pas posséder ces vertus.

Nous oscillons sans cesse entre le sentiment de ne pas avoir assez de potentiel pour atteindre un objectif élevé, et le fait d'être trop humble. Nous pensons en effet que, confrontés à nos souillures, nous n'avons pas grand-chose dans notre esprit à offrir, que l'on soit assis ou en train de marcher. Alors, bien sûr, la question qui nous importe, c'est de déterminer un choix parmi toutes les questions possibles.

Reportez-vous simplement au moment présent, à votre situation présente, quel sujet, quel domaine, quelle recherche engager, il y a tellement de sujets possibles ? Alors, pourquoi ne pas commencer par quelque chose où nous sentons que nous sommes dans l'erreur, que nous passons à côté de l'essentiel.

Il y a dans le même registre, un mot en pali *vipallāssa*, et *vipallāssa* a trait à des façons de percevoir qui sont tordues. Nous ne voyons pas les choses dans leur réalité, nous ne les voyons pas telles qu'elles sont. Nous voyons les phénomènes conditionnés comme étant permanents, plaisants, agréables. Nous voyons ces choses comme appartenant à quelqu'un, un être substantiel, ce grand moi ! Et nous pouvons constater que la plupart de ces choses sont vraiment belles, mais c'est bien sûr la vision d'une personne qui n'observe que la surface des choses, leur vernis, et qui ne voit pas ce qu'il y a en dessous. Le Bouddha a rangé *vipallāssa*, cette perception tordue, dans la catégorie *ayoniso*, une attention inadéquate de la réalité, conduisant à une vision très superficielle de cette dernière.

Cela peut également inclure un investissement émotionnel lié à cette façon de voir, le fait d'espérer y trouver une sorte de gratification. C'est pourquoi, dans ce contexte, il est important de vraiment commencer à voir les choses telles qu'elles sont, d'aller à la racine des choses, d'aller là où les impressions de ces choses prennent naissance, et bien sûr non seulement là où elles prennent naissance, mais comment ensuite nous les alimentons. Qu'est-ce que je suis en train d'ajouter à ce qui provient du champ visuel, du champ auditif, et des autres champs sensoriels, dans mon activité mentale ? Comment puis-je voir les choses avec plus de sagesse, en ne cherchant pas à les saisir immédiatement pour nourrir mon ego, mais

à les voir sous l'angle de la loi du *Dhamma*, et ici *Dhamma* s'écrit avec un « D » majuscule. On peut s'y référer en tant que loi universelle, en tant que loi naturelle, et bien sûr, en constatant que l'enseignement du Bouddha est en accord avec cette loi universelle.

À partir de là, il est bon d'explorer le processus perceptif et notre façon d'interpréter nos expériences lorsque nous commençons à prendre possession des impressions venant de ces choses, le processus mental juste avant de juger, l'attitude mentale que nous expérimentons. Comme je l'ai déjà mentionné, si cela se produit avec un arrière-plan calme et recueilli, un arrière-plan immobile, alors cette attention juste va pouvoir s'établir à un niveau profond. Un aspect important est bien sûr, de voir ce que nous avons fait, ce que nous venons de faire. C'est le cas dans le dialogue entre le *devatā* et le moine perdu dans ses pensées, car après avoir reçu l'enseignement du *devatā*, celui-ci a ressenti une forme d'urgence intérieure. Le terme pali pour cette expérience, est *samvega*, qui a plusieurs nuances de signification, c'est un sentiment d'urgence, mais aussi un sentiment d'engagement, qui va permettre d'éviter de se perdre dans des pensées. Ce moine ne s'est certainement pas dit à un moment de sa vie que le fait d'être perdu dans ses pensées était la meilleure chose qui puisse lui arriver. Il agissait simplement par habitude parce que ses tendances habituelles avaient pris le dessus. Mais, une fois qu'il y a la prise de conscience de ce que vous étiez en train de faire, ou de ce que vous êtes encore en train de faire, alors un sentiment d'urgence se manifeste, et vous vous dites que vous ne pouvez pas continuer ainsi éternellement. Quel en sera le résultat ? Où cela finira-t-il et quelle en sera la suite ? Nous pouvons en fait aisément imaginer ce que pourrait être le résultat, alors en conséquence, prenons les choses en main, prenons en charge ce qui se passe dans notre esprit et dans notre cœur, sans pour autant essayer d'établir un contrôle excessif, ce qui serait bien sûr totalement vain. Nous n'essayons pas de contrôler l'expérience, nous essayons seulement d'être sage, d'être conscient, d'expérimenter le vrai, et les choses alors vont s'inverser.

Nous pouvons reprendre l'exemple d'hier, celui du charpentier qui avec son rabot travaille patiemment le bois, nous ne serons plus alors aussi souvent perdus dans nos pensées, ces pensées qui vagabondent. Notre esprit et notre cœur auront trouvé refuge dans l'immobilité, le calme. À la différence du quotidien, nous n'avons pas de tâche spécifique à accomplir, nous ne sommes pas engagés dans un échange avec quelqu'un pendant que notre esprit ne fait que divaguer, errer. Dans ce lieu, nous pouvons profiter d'une situation de type laboratoire, et mettre en pratique.

C'est je l'espère, un encouragement et une inspiration pour le reste de la retraite, car la question est toujours celle de la mise en œuvre, alors si vous le voulez bien, pratiquons maintenant !

Enseignement du soir

Puja

Nous approchons progressivement et lentement de la fin de la retraite, ou peut-être rapidement, tout dépend de votre perception du temps.

En parallèle, au sein des entretiens de groupe, beaucoup de choses ont été évoquées, étudiées, contemplées, exprimées. Bien sûr, il y aurait toujours plus à dire et à contempler, et les enseignements de Bouddha ne semblent jamais à court d'objets de contemplation. Un des intérêts de la contemplation consiste en l'enregistrement de cette expérience directe issue précisément de la contemplation, et tout autant de l'expérimentation de notre propre point de vue. Sinon, cela risque de ne rester que comme de simples pensées, de pures spéculations.

Dans ses enseignements, le Bouddha parle de quatre domaines de choses auxquels il ne faut pas penser, appelés les quatre impondérables. Vous avez déjà sans doute, entendu parler de ces quatre impondérables. « Impondérables » parce que vous ne pouvez pas les concevoir avec votre esprit, avec votre intellect. Le premier impondérable est le royaume de Bouddha, le fait d'imaginer ce qu'est l'expérience du Bouddha, ce qu'il peut penser, et ressentir, et à quel type de champ d'existence il a accès. A-t-il accès à l'univers entier, ou à de nombreux univers ? Est-il omniscient, sait-il tout, chaque détail, sur le monde et sur nous ? Le Bouddha nous a dissuadés d'y penser. De même il nous a dissuadés de penser aux états profonds d'absorption, les *jhāna*. Pour autant, il ne nous a pas dissuadés de pratiquer les *jhāna*, mais seulement de réfléchir, de spéculer à leur sujet, car cela ne mène nulle part. Il y a deux autres domaines, l'un est l'origine du *kamma*, d'où vient le *kamma*, et le second est ce que nous appelons la genèse, la genèse du monde, de l'univers, car il est impossible de l'expliciter. En fait, ces sujets sont dangereux et peuvent vous rendre fou, tourner à l'obsession et par suite vous rendre fou. Mais ce n'est pas bien sûr une dénonciation de la science actuelle appliquée au monde ou aux mondes, à l'univers

ou aux univers. Il s'agit bien plutôt de dénoncer une sorte de pensée spéculative qui ne saurait de toute façon épuiser la question.

Concernant la question du *kamma*, toute spéculation à son sujet est vaine, qu'il s'agisse de votre propre *kamma*, de votre propre personne, d'où vient votre *kamma*, d'où vient-il, vous n'êtes pas en mesure de résoudre un tel sujet, car il est trop vaste. Vous avez sans doute entendu parler que dans les Écritures sont mentionnés des êtres dotés de pouvoirs psychiques particuliers, et parmi ce que l'on appelle « les trois connaissances admirables » l'une d'elle consiste en la vision des vies antérieures, les êtres venant à l'existence selon leur *kamma* particulier. Cette « connaissance admirable », est le produit de la méditation, et non de la spéculation, mais elle semble toutefois incapable de couvrir tout ce que vous pouvez avoir laissé derrière vous dans toutes vos vies passées.

Cela me fait penser à une très belle métaphore employée par le Bouddha, dans un *sutta*, qui traite de la naissance et de la mort. Le Bouddha y demande à ses moines, quelle quantité d'eau est la plus grande, celle constituée par toutes les larmes que nous avons versées lors de nos diverses naissances et morts, ou celle du grand et vaste océan. Les moines se disent que si le Bouddha pose la question, c'est qu'il s'attend probablement à ce qu'ils lui répondent : le grand et vaste océan ! Par conséquent, dans l'histoire, un moine lui répond que la quantité de larmes versées au cours de nos précédentes vies est plus grande que la masse liquide du grand et vaste océan, ce que confirme le Bouddha. La quantité de larmes versées au cours de toutes nos innombrables vies au cours de temps immémoriaux, est beaucoup plus grande que l'eau de tous les vastes océans réunis. Bien sûr, les images dans les *sutta*, doivent être prises avec un peu de recul, avec une pincée de sel, car il s'agit parfois simplement de « revenir à la maison », à un point central, à l'essentiel, afin de clarifier, d'aiguiser notre attention critique. Si vous accordez à cette quantité de larmes un fond de vérité, et que vous la traduisez en litres et en hectolitres, libre à vous, mais vous pouvez néanmoins saisir le message qui se cache derrière l'image, qui est une mise en garde, un

avertissement. Si vous ne voulez pas continuer à alimenter cette quantité de larmes, cet océan de larmes, alors prenez votre vie en main, et plutôt que de spéculer sur le *kamma*, sur la quantité de larmes, sur vos vies antérieures, faites en sorte que votre *kamma* vous oriente sur le chemin de l'éveil.

En fait, nous n'avons généralement pas le choix de ce avec quoi nous devons vivre, de ce qui nous arrive, mais nous avons le choix de la façon dont nous nous rapportons à cela, à ce qui vient à nous, ce avec quoi il nous faut vivre. Sommes-nous honnêtes et justes dans nos intentions, notre attitude mentale, notre expression verbale, notre comportement physique, c'est très important. C'est ce qu'on appelle le *kamma*, il y a différentes sortes de *kamma*, mais ce n'est pas important pour le moment, le *kamma* est en fait l'action, l'activité, le faire, la fabrication, le fait d'agir dans un sens.

Comme la récitation tous les matins, ce qui compte c'est la manière d'agir, comment nous agissons dans le monde, comment nous poursuivons notre action, dans le monde, et dans notre méditation. C'est à n'en pas douter un *kamma* très sain que nous accomplissons ici. La pratique de *bhāvanā*, la méditation, produit un bon *kamma*, parce que nous nous abstenons de toute forme d'action malsaine, nous pouvons certes avoir des pensées malhabiles, ou des sentiments et des émotions malhabiles, mais nous n'agissons pas. De cette façon, nous réduisons et éliminons les impuretés et les mauvaises habitudes, les habitudes mentales et émotionnelles que nous avons accumulées au fil du temps. Et cela nous conduit à la vision profonde, à la compréhension ou à la sagesse, plutôt qu'à un acte de volonté.

Nous pouvons aussi constater par nous-mêmes l'effet induit dans la situation particulière qui est la nôtre ici. Quel est l'effet de passer une semaine dans cet environnement particulier, avec cette pratique, avec ces amis du *Dhamma* ici ? Est-ce quelque chose de bénéfique, de sain, de profitable ? Ai-je passé mon temps à regarder la barre qui est beaucoup trop haute pour que je ne puisse jamais l'atteindre ? Il est peut-être aussi difficile de réaliser que nous sommes engagés dans

un processus de réduction et d'élimination de nos habitudes et émotions mentales négatives. C'est ce que nous pourrions appeler une purification du cœur, une purification de l'esprit, c'est utiliser notre intelligence, notre sagesse.

Si vous vous souvenez d'hier, j'ai mentionné que le Bouddha, avant son éveil, a eu une période difficile pendant laquelle il s'est livré à des pratiques ascétiques très dures avec ses cinq compagnons. Qu'il fallait avoir le minimum de plaisir, de satisfactions, et surmonter ces tendances à vouloir et devenir plus, et aussi au niveau du corps tous les besoins devaient être réduits au strict minimum. L'idée sous-jacente à ces pratiques d'auto-mortification était la libération du *kamma*, la délivrance, surtout si vous étiez capable d'endurer des pratiques ascétiques extrêmes, considérées comme très bénéfiques. Plus la douleur était intense, et mieux c'était ! Bien sûr, comme le raconte l'histoire, le Bouddha s'est approché très près de la mort en faisant cela, et heureusement pour nous tous, il a pris une voie différente, en acceptant de la nourriture, en redevenant raisonnable et en reprenant une vie normale. Car aucune purification ne s'obtient par ce type de pratique ascétique extrême, la purification n'est possible que par la connaissance issue de la vision pénétrante, comme nous l'avons évoqué aujourd'hui au sein de l'un des groupes.

Il a fallu que le Bouddha, la nuit de son éveil, réalise ce qu'il a ensuite formulé dans son enseignement de la coproduction conditionnée, pour pouvoir ensuite en instruire ses compagnons. Il ne pouvait pas laisser de côté cet enseignement dont nous bénéficions aujourd'hui. Il a eu des échanges, à son époque, à propos de la réalisation de la vérité, avec d'autres ascètes qui avaient des pratiques encore plus extrêmes.

Il y a un petit *sutta*, un *vada*, assez humoristique, qui met en scène, un ascète-bœuf et un ascète-chien. Ces deux ascètes vivaient vraiment comme vivent les chiens et les bœufs, assis ou couchés la plupart du temps par terre, ne bougeant guère et mangeant la nourriture à même le sol, cette nourriture ne leur correspondant pas la plupart du temps. Par cette pratique, ils espéraient épuiser leur

mauvais *kamma* et pouvoir s'en débarrasser définitivement. Un jour, ils rencontrèrent le Bouddha et lui demandèrent : « Est-ce que nous devons continuer ainsi ? Nous pratiquons ainsi, en nous appliquant avec force et persévérance, et nous voudrions savoir quelle sera notre future destination, où nous réapparaîtrons dans notre prochaine vie ? » Le Bouddha ne répondit pas directement à leur question, mais leur dit : « Ce que serait votre destinée ? Si vous faites cette ascèse du bœuf, et que vous la faites bien, alors vous renaîtrez comme un bœuf ! » Vous pouvez aisément imaginer ce qu'il a répondu à l'ascète-chien : « Si vous faites bien votre travail en tant qu'ascète-chien, vous renaîtrez en tant que chien ! Mais si vous ne faites pas bien votre travail, que ce soit en tant qu'ascète-chien ou en tant qu'ascète-bœuf, alors vous renaîtrez en enfer ! » Cette réponse les a terriblement effrayés. L'histoire ne dit pas quelle a été leur attitude après, peut-être se sont-ils davantage investis dans leur pratique, sachant à quoi s'attendre, peut-être que non.

Cela montre en tout cas l'ineptie de certaines idées sur le *kamma* et son fruit ou son résultat, auxquelles le Bouddha était confronté lorsqu'il est allé enseigner dans le nord de l'Inde, à des idées assez étranges. Même dans notre partie du monde, sont présentes des croyances assez étranges sur le *kamma* et son résultat.

À titre d'exemple, il y a peut-être une centaine d'années, les théosophes ont développé une idée assez voisine d'un fatalisme ou d'un déterminisme, confondant le *kamma* et son résultat, ce qui n'a absolument rien à voir avec les enseignements du Bouddha, dans lesquels il existe une grande différence entre le *kamma* et son résultat, *vipāka*. Il est très important de faire la distinction entre l'action et l'intention d'agir, *cetanā*, l'intention présente derrière chaque activité mentale, physique ou verbale. Ces intentions d'action ont un résultat.

Parfois, nous pouvons en être témoin immédiatement et directement, ainsi lorsque nous sommes dans un échange ou une explication avec quelqu'un, si nous agissons avec bienveillance, ou compassion, nous pouvons non seulement constater sa répercussion

sur le visage de notre interlocuteur, mais nous obtenons également un bénéfice immédiat, à travers le sentiment d'être bien dans sa peau ! Bien sûr, si à l'inverse nous agissons de manière désagréable, avec de mauvaises intentions, des intentions malveillantes, alors bien sûr les répercussions seront là. Les personnes qui sont généralement animées d'intentions malveillantes ou désagréables, lorsqu'elles agissent, n'ont certainement pas une conscience réflexive leur permettant de mesurer immédiatement l'impact de leurs paroles, ou de leurs actes.

Nous avons tous connaissance de faits où des gens bien que responsables, ont perpétré des actes cruels, innommables. Nous le voyons actuellement dans les conflits mondiaux, et nous nous demandons, comment ces gens peuvent agir ainsi ? Si vous avez un sens de conscience, un sens de la conscience de l'impact de votre action, alors vous ressentirez vous-même la douleur que vous engendrez. Mais cette sensibilité est gravement altérée, soit par l'éducation, le fait d'avoir été élevé et formé dans un environnement défavorable, soit par un déficit d'amour. Lorsqu'il n'y a pas eu l'obtention de ce dont a besoin un très jeune enfant, cela se traduit ensuite en langage psychologique par une altération de la constitution de la personne. Si vous avez reçu ce dont vous aviez besoin enfant, vous disposez généralement d'un bon niveau de sensibilité en accord avec votre environnement et avec les humains en général. Mais si on ne vous a jamais accordé une quelconque attention, si vous n'avez jamais eu l'opportunité de vivre dans un environnement bienveillant, alors vous êtes lourdement handicapé dans votre capacité à répondre d'une manière correcte, bienfaisante, et attentionnée. Le résultat pourra même être alors de la cruauté justifiée, car dans votre acte gît une forme d'amour-propre qui justifie votre acte. Bien sûr, l'être humain peut justifier n'importe quoi, n'importe quelle cruauté. C'est pourquoi il est vraiment important qu'il y ait des contrepoids, des contre-acteurs, des personnes aux facultés non altérées, qui continuent à cultiver et à témoigner de bonnes qualités, de bonté, de compassion, pour leur bien et celui du monde entier.

Revenons maintenant au contexte ici présent, si nous voulons vraiment pénétrer la voie du *kamma*, celle qui mène à la « fin du *kamma* », expression parfois utilisée dans les écritures. Ce *kamma* prend fin, la fin du *kamma* est atteinte quand l'être humain est complètement éveillé, complètement illuminé. Il agit alors dans la pureté du cœur et la pureté de l'esprit. Il ne peut agir autrement que d'une manière saine, bienveillante et chargée de compassion, parce qu'ainsi que je l'ai mentionné à plusieurs reprises, les *brahmavihāra*, ces qualités incommensurables, ont une origine naturelle, qui se trouve dans le cœur.

Mais avant de « couper le fil d'arrivée » de notre développement, de notre évolution, nous avons un chemin à suivre, un chemin de progrès, appelé dans le bouddhisme « le noble octuple sentier ». Nous l'avons explicitement abordé, car il y a une section de *kamma* dedans, une section de *kamma* très inspirante, appelée « *samma vaca, samma kammanta, samma avijjā* », parole juste, action juste, vie juste), mais on peut aussi dire « *kamma vāccā, kamma kammanta, kamma avijjā* », *samma* signifie bon, droit, juste, mais est très souvent traduit en français par juste au lieu de bon. Il y a aussi le bon *kamma*, le *kamma* de nos actions spirituelles, et aussi la façon dont nous vivons nos vies, dans notre environnement quotidien. C'est la partie éthique de l'octuple sentier, avec trois aspects. Il y a une partie qui traite des aspects de la méditation, et qui concerne l'emploi de l'énergie, de l'énergie requise, de l'énergie nécessaire, c'est ce qu'on appelle l'effort, l'effort juste. Il y a ensuite la pleine conscience juste et l'unification juste.

Ces aspects relèvent de pratiques que nous essayons de mettre en œuvre au cours de cette retraite, nous essayons de conduire notre cœur et notre esprit vers un état unifié. Nous utilisons également la pleine conscience pour avoir une vue d'ensemble de ces divers processus, et nous devons alors regarder au tout début de l'octuple sentier où sont présents deux facteurs qui sont la compréhension juste, la vue juste. Cette compréhension juste est bien sûr la compréhension de la loi de causalité du *kamma* et de son fruit,

condition préalable importante pour le développement de la voie. Bien évidemment, une compréhension même sommaire des quatre nobles vérités est requise, cet enseignement essentiel de la souffrance, de sa cause, de sa fin et du chemin, ce qui nous occupe en ce moment.

Une question revient souvent, pourquoi le Bouddha appelle-t-il la première noble vérité « la souffrance », « il y a de la souffrance ! » ? Qu'y a-t-il là de si remarquable pour que nous l'appelions « noble vérité » ? C'est assez évident qu'il y a de la souffrance ! Mais le Bouddha ne fait pas seulement référence à des formes superficielles de mécontentement ou d'insatisfaction que nous pouvons éprouver, il pointe également un sentiment profond de souffrance, que nous pourrions qualifier d'existentiel, une souffrance existentielle. Nous sommes nés dans ce monde, et nous y souffrons, personne ne naît dans ce monde sans souffrir.

La plupart des bébés souffrent, ils ne viennent pas au monde en souriant. Après quelques jours, ils deviennent plus calmes et ne pleurent plus, mais ils n'ont pas forcément le sourire aux lèvres. Le sourire vient, seulement lorsqu'ils sont bien pris en charge, alors ils commencent à sourire. Notre situation existentielle a cette épine de *dukkha* qui est présente. Vous pouvez discuter et débattre de ce fait aussi longtemps que vous voulez, vous ne vous en débarrasserez pas, vous ne vous débarrasserez pas de ce fait.

Parfois, les gens nous disent, qu'en est-il du bonheur, de la joie, de l'amour, de la beauté de la nature, de la beauté de la musique, de la beauté de tous les arts, etc. Pourquoi parlez-vous toujours de souffrance, vous les bouddhistes ? Vous êtes vraiment déprimants ! Je pense que c'est une façon d'enfoncer le clou comme on dit en français (« to hammer the point home » en anglais), parce qu'il nous faut revenir sur des choses que nous avons tendance à négliger. Nous devons donc nous intéresser sérieusement à ce dilemme existentiel dans lequel nous sommes, et la question est : « Y a-t-il un moyen d'en sortir ? » Certainement ! Il est dit dans les Ecritures qu'il y a un moyen de s'en sortir en identifiant les causes qui se logent

habituellement derrière les diverses formes d'envie, d'aversion, etc. Nous sommes dans une relation de dépendance, et ce depuis toujours, avec ce que nous voulons, avec ce que nous gardons, et plus prosaïquement avec le simple fait d'exister et ce qu'il implique, car non seulement nous naissons, mais nous vieillissons, nous tombons malades, et entrons dans le processus du mourir, que nous espérons relativement bref et sans la présence de la maladie d'Alzheimer. Il est donc important d'identifier ces causes, ces diverses stratégies que nous avons évoquées hier, ces stratégies d'attachement et d'investissement que nous élaborons pour nous accrocher à certaines choses, certaines émotions, certaines situations, certaines personnes, et surtout, comment nous nous représentons, comment nous souhaitons nous voir nous-mêmes.

Face à cela, l'encouragement radical porte sur le lâcher prise de ces formes d'attachement, d'attachement à l'avidité, ou à d'autres tendances, car lui seul conduit à une fin complète de la souffrance. Le constat est évident, si vous abandonnez la cause de la souffrance, vous ferez l'expérience de la fin de la souffrance. On ne peut faire plus simple, mais lorsque nous pénétrons notre monde intérieur, cela se complique toujours.

En premier lieu, nous pouvons mettre en œuvre une stratégie de déni, permettant d'éviter de reconnaître l'expression de notre mécontentement, ou présenter une forte résistance, ou tenter de faire l'impasse, c'est pourquoi il est recommandé bien au contraire d'adopter une stratégie d'ouverture. Ce n'est pas pour nous déprimer, mais pour nous libérer, pour nous libérer complètement. Vous le comprenez bien, et c'est dès le début que vous devez prendre cela en compte, et faire confiance. Mais la confiance ne va pas vous aider à aller très loin, elle doit être confortée par votre propre expérience de la réalité, par le fait d'observer et de constater par vous-mêmes que lorsque vous relâchez vos tendances à saisir, à vous accrocher, à résister et ainsi de suite, alors c'est la libération. Nous pouvons avoir de petits aperçus de cette liberté, ce qui est d'un grand secours. Finalement, « ça » m'a lâché, plutôt que je l'ai lâché, parce que j'ai

trouvé une façon intelligente de faire face à mes dilemmes, à mes problèmes, à mes soi-disant problèmes ou défis. Et en les rencontrant de façon juste, alors ils se relâchent, se dissipent et cette libération ne se fonde pas sur mon désir de vouloir m'en débarrasser, mon désir de résoudre ce problème une fois pour toutes, c'est simplement la conséquence naturelle d'une approche sage. Quand la sagesse est utilisée ainsi, d'une manière intelligente, alors il ne peut pas en être autrement, le lâcher-prise devient naturel.

Il nous faut maintenant faire mention du dernier facteur, celui de l'attitude juste, qui se compose de trois aspects : la bienveillance, la compassion et le renoncement, *mettā*, *karunā*, et *nekkhama*, ce dernier figurant parmi les *pārami*, les vertus. L'attitude associée à *nekkhama* n'est pas une attitude de renoncement comme on peut la trouver dans la vie monastique ou dans tout autre forme de renonciation extrême, c'est en fait encore une intention, *cetanā*, une intention mentale, un *kamma* mental, qui vise à ne pas agir dans le sens de l'égoïsme, de l'égoïsme. Nous renonçons ainsi, et en tout premier lieu, à toutes les impulsions de l'ego, afin de conformer et adapter notre attitude générale. Cela se fait par l'association spontanée de la prévenance, la bienveillance et la compassion. Nous disposons alors d'une véritable force nous permettant d'orienter notre esprit, mais aussi nos paroles, nos actions et la façon de gérer notre vie.

Vous pourriez alors réagir, en disant : « C'est bien joli tout ça ! Mais n'est-ce pas placer la barre très haut ? » Ne pas laisser agir mon ego, mes impulsions égoïstes, j'ai essayé tant de fois et j'ai toujours trébuché sur mon égoïsme, alors faire une telle déclaration de renoncement au vaste univers, et plus encore, à soi-même. Certes, mais après chaque apparition d'impulsion égoïste ou égocentrique, vous en devenez de plus en plus conscient, et ce de plus en plus rapidement. Nous savons pertinemment que notre intention n'est pas claire, que notre attitude n'est pas clairement définie, et nous trouvons aisément des excuses pour justifier un comportement égoïste, nous tentons de l'ignorer, de faire semblant, de faire la sourde

oreille ! Mais ce n'est pas fondamentalement égoïste que de vouloir ignorer la réalité de notre activité égoïste en recourant à divers artifices. Lorsque dès à présent, à partir de l'instant présent et en projection vers le futur, ces impulsions égoïstes, *dukkha*, sont vues de manière consciente, cela nous donne un peu plus d'espace pour nous demander ce qu'il nous faut faire à leur endroit, devons-nous simplement les laisser faire sans intervenir ? Ces petites pauses, ces instants de conscience, nous en avons véritablement besoin. Parce nous agissons dans la vie très souvent de manière impulsive, et la plupart du temps sur la base d'habitudes. Nous pouvons lentement commencer à mettre en place de nouvelles habitudes, des habitudes saines, génératrices d'un *kamma* sain, un bon *kamma*. Et en combinaison avec tous les autres facteurs de la voie, nous disposons alors d'un potentiel nous permettant de réaliser la fin du *kamma*.

Suis-je en train de vous ennuyer en disant cela ? Je parle du potentiel humain en général, je ne m'adresse pas à quelqu'un en particulier, ni à un tel, ni à une telle, je parle du potentiel qui nous est commun à tous, et si vous souhaitez accomplir votre potentiel, il vous faut commencer à un moment donné, alors, pourquoi pas maintenant ?

Je vais m'arrêter là.

Méditation marchée

Huitième jour

Session du matin

Ce matin, nous entamons la dernière journée complète de cette retraite.

Juste un petit rappel concernant la dimension du temps. Bien sûr, il ne s'agit pas de s'y perdre, ni de commencer à penser à l'avenir pour l'instant. Mais il est compréhensible que lorsque la fin approche, l'esprit se tourne vers l'avenir, vers la planification, la distraction, et bien d'autres choses encore.

Mais alors, au lieu de suivre cette tendance, nous pouvons nous connecter au *sanditthiko akaliko dhamma*, la nature apparente des choses ici et maintenant, et à l'*akaliko*, l'intemporel et l'absence de dimension temporelle, l'intemporel et le temps, et nous pouvons presque les contempler plus intensément. Mais cette absence de temps n'est pas un objet de contemplation en soi, car cette dimension du temps est précisément une manière d'être : demeurer dans l'instant présent, demeurer dans l'immédiateté de l'ici et maintenant, c'est une façon de pénétrer dans la dimension intemporelle. Car dans l'intemporel n'existe que l'instant présent, qui possède bien sûr ce charme singulier de ne pas exister réellement.

Lorsque nous nous tournons à nouveau vers la contemplation de l'aspect le plus conventionnel de ces dimensions, à savoir la dimension temporelle, nous la divisons bien sûr en présent, passé et futur.

Mais dans une démarche de pleine conscience, nous portons notre attention directement sur ce qui se passe ici et maintenant, uniquement sur cet instant, et cet instant recèle tout le potentiel de notre développement, de notre éveil. En réalité, c'est un moment d'éveil, si nous étions vraiment attentifs, si nous étions vraiment présents, si nous étions vraiment conscients.

Alors, ce matin, je vous invite à prendre conscience de vos tendances, quelles qu'elles soient, et à laisser derrière vous la dimension temporelle conventionnelle qui a également disparu au cours de cette journée, afin de vivre pleinement cette dernière journée de la retraite. Passez cette journée à vous détendre, à faire tout ce que vous faites sans effort, tout en préparant le terrain pour une bonne transition à partir de cet instant, afin de retrouver le rythme quotidien habituel, celui de la vie de tous les jours, qui recommence dès demain.

Méditation

Enseignement – Mindfulness – Awareness

Ce matin je crois qu'il est approprié de faire une sorte de synthèse globale de la structure de notre retraite.

Peut-être vous souvenez-vous d'une question posée en début de la retraite, d'une dame qui demandait la différence entre la présence attentive et la pleine conscience – délicate traduction en français des deux termes anglais mindfulness et awareness. Il n'existe effectivement pas de mot approprié en français. C'est aussi un rappel des limites du langage aussi près que nous souhaitions aborder une notion pour lui donner son sens. Dans notre contexte nous utilisons ces deux termes pleine conscience, awareness et présence attentive, mindfulness de manière interchangeable, cela dans un objectif pratique.

Mais parfois il y a des occasions où il est approprié de différencier les deux notions. Comme je l'ai mentionné également, certains termes bouddhiques ont des sens différents selon des contextes différents.

Par rapport à la différenciation de ces deux termes mindfulness et awareness, j'aimerais aborder plus précisément mindfulness. Vous avez sans doute remarqué par vos propres expériences et les explications données dans les enseignements que mindfulness est toujours en lien avec un objet. Il y a toujours un objet d'attention que ce soit le corps ou la respiration, les tonalités de ressenti, les objets mentaux ou les activités mentales, les objets de contemplation. C'est aussi quelque chose de très utile dans notre vie quotidienne qui nous permet de voir comment nous percevons la vie et comment nous recevons la vie.

Cela nous permet aussi d'éviter tout au long de notre vie d'être guidés par le programme de pilote automatique. Au lieu de cela nous devenons conscients de ce qui s'élève à chaque moment, en termes d'état de notre conscience. Surtout cela donne au minimum la liberté de faire des choix éthiques. Si nous ne sommes pas conscients de ce qui nous guide et nous pousse à agir, il est très difficile de faire le bon choix. Mais ce n'est pas limité aux choix éthiques dans notre vie.

L'autre aspect est la compréhension profonde de la sagesse, dans ce sens l'entraînement à la présence attentive, *mindfulness*, est très utile. J'espère que vous l'avez remarqué et peut-être réalisé jusqu'à un certain point. Au moins jusqu'au point de souhaiter cela de façon à pouvoir y mettre votre patte.

Aussi ne vous sentez pas autant victime des impressions qui émergent en vous comme vous pouviez l'être auparavant. Peut-être pouvez-vous même sentir en vous plus d'assurance sur la manière dont vous aborderez le monde demain. Cette assurance dépend d'avoir atteint en vous un certain niveau de cette présence attentive.

Il y a cette différence entre la présence attentive dirigée sur un objet, *mindfulness*, et la pleine conscience, *awareness*, non dirigée vers un objet. Comme il est dit dans une petite phrase très inspirante, cette pleine conscience ne peut jamais nous quitter. Tout va nous quitter à un moment, ce qui nous appartient, les cinq *khanda* qui constituent notre personnalité, mais cette pleine conscience ne nous quittera jamais. Car cette pleine conscience, *awareness*, est ce que nous sommes. C'est donc là une suggestion puissante pour vous, pour votre esprit à partir du *satipaṭṭhāna-sutta*. Je ne vois pas de contradiction dans le *satipaṭṭhāna-sutta*, quelque chose qui irait dans le sens contraire, mais plutôt comme un élément additionnel sur lequel poser l'attention.

Dans la vie courante, même ici dans la retraite, nous sommes vite fascinés par les objets divers ou les états d'esprit qui nous traversent. Mais lorsque nous pratiquons la pleine conscience tel que c'est indiqué, alors nous pouvons lâcher prise de tous ces objets et alors l'attention est dirigée vers la pleine conscience elle-même. Mais alors vous vous posez peut-être cette question : « Comment peut-on matérialiser cet objet ? » Mais on ne le peut pas bien sûr, car cette pleine conscience n'est pas un objet dans votre esprit. Car tel que je le mentionnais précédemment, cette pleine conscience est qui vous êtes. Pour l'approcher dans une expérience empirique il nous faut vraiment aborder la pleine conscience elle-même. Dans la tradition de la Forêt en Thaïlande, ils ont cette petite phrase « *Citt' ang Citt'* ».

« Citt' » est le mot pour *citta* bien sûr, « ang » en thaï veut dire voir. Ils disent donc de voir *citta*. Il faut aussi considérer que *citta* peut-être abordé de différentes façons avec différentes traductions. Dans ce cas précis nous pouvons utiliser cette conscience, awareness ou cette pleine conscience, consciousness.

C'est la conscience consciente d'elle-même ou la pleine conscience consciente d'elle-même. Et là il faut être très vigilant et vigilante de ne pas amener cela « dans votre tête ». Sinon, cela va créer de jolis nœuds, au lieu de cela simplement suivre cette indication. Vous pouvez commencer simplement en vous posant la question intérieure : « Qu'est-ce que cela veut dire exactement ? Est-ce que tout le monde arrive à le faire sauf moi ? » Simplement nous avons l'habitude, cette fascination, avant même d'entendre parler de la pleine conscience, pour tous les objets des sens et de l'esprit.

Dans le Bouddhisme on parle aussi d'une dimension qui est au-delà des objets et de l'activité. Souvenez-vous de cette histoire avec Ajahn Tate et un disciple qui n'était pas très sûr de sa pratique. Ajahn Tate lui a pointé la différence entre les objets de l'esprit et l'esprit et le cœur lui-même. Si vous voulez utiliser un autre terme que celui de la pleine conscience, awareness alors vous pouvez utiliser *suññatā* qui est la vacuité. Mais si je vous demande ce que vous pensez de cette vacuité, il est probable que vous n'aurez même pas envie de commencer à y penser. Bien qu'il y ait des gens qui ont écrit des livres « épais comme ça » (joignant le geste à la parole) sur la vacuité. Sans doute y ont-ils beaucoup pensé, mais il semble que le plus souvent ces personnes ne parlent pas de leur expérience directe. Il semble qu'ils aient cette habileté de créer encore plus de complexité et des termes élaborés, donc de compliquer les choses autour de cette notion. Je ne vais pas faire cette erreur ce matin en remplissant cette vacuité de toute sorte de terminologie.

J'aimerais vous conseiller pour cette retraite de prendre cela juste comme une indication et de l'aborder comme une expérience. Donc si vous sentez à un moment que vous êtes dans une sorte de nœud, alors revenez à quelque chose de plus basique et pragmatique :

l'enseignement à la pleine conscience que nous avons suivi durant cette retraite.

J'aimerais vous donner un bonbon. Un petit bonbon spirituel. Je souhaite vous lire un extrait d'un texte d'Adyashanti qui est un enseignant américain qui a donné cet enseignement il y a treize ans, qui s'appelle « Unification avec la vie » :

« Notre première cause de souffrance est que profondément à l'intérieur nous entrons en discussion de savoir ce qui est. Ce qui est, peut-être le monde autour de vous ou, dans l'assise, ce qui se manifeste intérieurement en vous et que vous ne souhaitez pas et que vous aimeriez changer. Le problème est que ce que vous êtes et qui se manifeste est simplement ce qui est. C'est la règle de la réalité. Cela ne change pas parce que vous voulez que ce soit différent. Et lorsque vous le voyez vraiment, vous constatez combien il est facile de se perdre dans ces dimensions de folie, lorsque ton esprit ou ton ego te dit constamment que ce n'est pas ainsi que ça devrait être : Je ne suis pas tel que je devrais être, tu n'es pas tel que tu devrais être. Quelque chose ne fonctionne pas. Cette dimension erronée est présente en nous depuis très longtemps, mais la seule chose erronée est que nous continuons de penser qu'il y a quelque chose d'erroné. Lorsque nous pensons qu'il y a quelque chose d'erroné alors nous traitons mal le monde et vous vous traitez mal vous-même car vous pensez qu'il y a quelque chose d'erroné en vous. Plus vous sentez qu'il y a quelque chose de mal en vous et plus vous vous traitez mal. Nous craignons de lâcher prise de cela car cela est largement inconscient et nous pensons que si nous lâchons prise tout va être incontrôlable. Nous ne pourrions plus nourrir les affamés, donner ce dont les êtres ont besoin, nous ne serions centrés que sur nous-mêmes. Le monde a besoin de mon argumentation, de ma dispute, car sinon cela ne va jamais s'améliorer. Tout cela semble une sorte de folie.

Nous sommes là où nous sommes parce que nous nous disputons avec ce qui est. Alors notre cœur et notre esprit se ferment et la créativité intrinsèque de l'esprit se rétrécit. Nos options semblent

aussi diminuer et nous avançons aveuglément. Plus nous sommes aveuglés, plus nous justifions les raisons qui règlent notre vie.

Mais à un moment ou un autre quelque chose vient perturber notre vie : c'est complètement fou ! C'est une dispute que je ne peux pas gagner. Je ne peux pas gagner la dispute avec la vie. Je ne peux pas gagner la dispute avec moi-même. Tout cela n'a aucune validité. Et alors tu commences à t'effondrer. C'est seulement lorsque l'esprit s'ouvre, que le cœur s'ouvre, que nous pouvons nous unir maintenant. Peu importe quand ce moment présent « est ». Car dans le moment présent tu peux ressentir un réel désastre, tu peux te sentir horrible, là maintenant. Mais si tu peux t'unir même avec ça, alors, au moment de l'unification, c'est tout à fait ok. C'est la cause de ta liberté de t'unir à la vie. »

Voilà le bonbon matinal. Si cela résonne avec vous, prenez-le comme base de méditation. Ce petit extrait ne doit pas non plus agiter trop de pensées.

Nous pénétrons maintenant dans le silence. D'abord le silence extérieur puis le silence intérieur petit à petit. En se souvenant de la dimension de la pleine conscience, awareness telle que je viens d'en parler. En prenant cette position d'être la pleine conscience, de s'établir dans la pleine conscience plutôt que la rechercher comme un objet. En nous engageant à laisser de côté la réalité objective au niveau de la connaissance et puis le monde des objets qui nous entourent, en revenant plutôt à ce qui connaît, ce qui reconnaît. Pour reprendre les termes d'Ajahn Sumedho : « Nous sommes la connaissance, en prenant refuge dans le cœur de cette pleine conscience. » C'est une autre façon d'exprimer de prendre refuge dans le cœur de la conscience. Tous les mots que j'ai utilisés ne font que pointer dans cette direction : la pleine conscience elle-même, awareness. Nous pouvons nous détendre en lâchant cela, toute forme d'ambition et nous détendre au sein de la conscience. Ce n'est pas vraiment un état mais une façon d'être. Pour reprendre cette petite phrase, c'est même considéré comme étant qui vous êtes. Si vous êtes toujours intéressé à découvrir qui vous êtes.

Kum Nye

Exercices

Merci beaucoup, nous pouvons maintenant nous asseoir.

Après ce type d'exercices nous demeurons avec les sensations qui en émergent, les ressentis et nous demeurons assis pendant un temps.

Parfois vous pouvez remarquer que l'effet se fait sentir avec un certain délai une fois que vous avez pris l'assise et que vous pouvez le sentir dans le corps. Et c'est complètement naturel. Et puis au bout d'un moment, finalement cet effet va se dissiper.

Et alors c'est toujours le moment décisif où il est peut-être utile d'utiliser l'ancre que nous utilisons pour affiner notre pleine conscience. Et vous pouvez aussi vraiment repérer avec clarté les moments où ces sensations qui ont été déclenchées et provoquées par l'exercice du Kum Nye commencent à diminuer, à se dissiper. Alors il est conseillé de s'appuyer sur un objet, comme d'utiliser la pleine conscience, la présence attentive sur les sensations, les ressentis ou encore les états mentaux.

En particulier si vous sentez que l'orientation, les indications que j'ai données ce matin vous désorientent un petit peu. Le fait que j'ai essayé de vous priver de ces objets. Mais pour ceux et celles qui souhaitent explorer un peu plus, posez l'attention sur cette conscience, cette pleine conscience elle-même.

Et continuez de le faire, en particulier lorsque l'attention est fortement attirée vers des objets mais en ayant la possibilité de faire un retour vers la conscience elle-même. Vous pouvez voir alors par

vous-même si c'est quelque chose qui fonctionne pour vous ou si c'est trop.

En fait c'est une bonne chose que de se livrer un petit peu à des expériences, une expérimentation lorsque l'on est en retraite comme ici. Et en particulier lorsqu'on arrive à la phase finale de la retraite.

Enseignement du soir – Brahnaviharās

Puja

C'est maintenant la dernière soirée que nous passons ensemble et ce soir je voudrais dire quelques mots sur les *brahmavihāra* car je n'en ai pas parlé de façon explicite.

Je les ai présentés comme étant l'expression naturelle du cœur éveillé. Mais il y a pour nous aussi une grande signification à nous y entraîner, à entraîner le cœur dans ce contexte bouddhiste. Brahma est un dieu de la tradition védique qui appartient aux champs célestes, aux niveaux les plus élevés. Il est dit jouir d'un grand bonheur et il est dit que plus vous êtes dans des champs élevés plus votre expérience de bonheur est raffinée, plus vous vous trouvez dans une expérience de béatitude raffinée. Qui plus est, ils ont des durées de vie extrêmement longues, des durées inimaginables pour nous. Mais malgré tout, leur vie cesse aussi selon le principe du *kamma* ils doivent revenir dans des plans d'existence inférieurs, et s'ils ont de la chance ils peuvent revenir sur le plan d'existence humain pour finir leurs affaires et ne pas être perdus pendant des éons.

C'est souvent une analogie utilisée pour les états les plus élevés de méditation, des *jhāna* immatériels. C'est pourquoi il y a un petit avertissement de ne pas être trop attachés à ces états. Ce n'est pas considéré comme mauvais mais cela pointe leurs limitations. Tout comme Brahma doit descendre de son existence céleste dans des plans plus bas, nous devons nous-même revenir à nos vies courantes. Si l'état de félicité n'a pu se maintenir cela ne va pas beaucoup nous nourrir dans la vie quotidienne. Brahma représente une forme subtile d'attachement mais néanmoins il n'est jamais sous l'emprise de la colère. C'est une des raisons pour laquelle il est là-haut. C'est une bonne chose pour lui.

C'est pourquoi ce terme *brahmavihāra* est utilisé, *vihāra* étant le terme utilisé pour la demeure céleste. C'est aussi le terme employé pour le monastère bouddhiste. Ces demeures sont des lieux où l'on peut se sentir à l'aise, comme à la maison. Lorsque nous avons accès

à un de ces *vihāra* ou à l'ensemble de ces *vihāra*, alors on peut dire que nous sommes à l'aise.

Les quatre, *mettā*, *karunā*, *muditā*, *upekkhā* ont un point commun, un lien empathique, spécifique à chacun. Cela ne concerne pas seulement le temps d'assise pendant la retraite mais ça demande d'être appliqué dans notre vie quotidienne, dans toutes nos rencontres. Ces qualités sont très bénéfiques pour nous-mêmes et pour toutes les personnes avec qui nous entrons en contact. Que ce soient les personnes proches ou que nous ne connaissons pas. Et cela nous inclut toujours donc nous sommes au premier plan. Je me souviens d'un enseignant qui disait qu'il lui était plus facile de pratiquer *mettā* pour un million de chinois que pour lui-même. Vous pouvez visualiser une masse de personnes anonymes que l'on ne connaît pas et générer *mettā* vis-à-vis de ces personnes. Bien sûr ce n'est pas mauvais, mais qu'en est-il du numéro Un ? Pourquoi est-ce si difficile de nous inclure dans *mettā* ? Cela peut même être vu comme un acte égoïste, d'être bienveillant et de se souhaiter le meilleur qui soit. Pourquoi est-ce plus difficile de générer *mettā* pour nous même ou pour des proches ? Si c'est le cas pour certains d'entre vous, cela vaut la peine d'investiguer. C'est un signe très clair que *mettā* serait un bon médicament pour vous. Si vous vous voyez avec une forte aversion ou avec un regard critique exagéré, peut-être avec une voie tyrannique intérieure pointant ce qui est incomplet, imparfait ou qui devrait être autrement, et même si vous faites de bonnes choses et que vous fréquentiez de bonnes personnes, que vous aidez les autres et néanmoins vous allez toujours chercher une faute quelque part. Si c'est le cas je vous recommande de prendre *mettā bhāvanā* comme médicament. Mais pas juste comme une stratégie de pensée positive, bien que ce soit positif de vous appréhender avec *mettā*.

Il est simplement dit dans le Bouddhisme que là où toutes nos pensées ont tendance à se diriger cela aura une influence sur *citta*. Donc si vous pensez pratiquer un *mettā bhāvanā* pour vous-même, sans amener dans la pratique cette tendance à l'autocritique, avec une

sorte d'échelle de progrès, il faut plus d'un jour ou deux, donner du temps à cela, car il faut une dose de sagesse pour considérer que ce serait une bonne chose à suivre. Alors au bout d'un moment on peut voir si quelque chose a changé. Vous pouvez aussi vous rendre compte du progrès autour de vous en étant le témoin.

Ce que vous dirigez vers vous-même peut aussi être dirigé vers d'autres personnes. C'est très difficile de générer de la bienveillance envers les autres si nous ne savons pas le faire envers nous-même. Nous avons toujours certaines limites en particulier parce que l'attachement est impliqué. Nous trouvons alors plus facile de générer de la bienveillance envers notre époux ou épouse, ou envers nos parents, enfants etc... Plus nous élargissons le cercle plus ça devient problématique avec une résistance à élargir ce cercle. Alors nous incluons des personnes qui partagent avec nous les mêmes opinions, par exemple politiques. Nous pouvons voir ainsi comment la société s'organise en différents groupes, raciaux, de genre, politiques. *Mettā* inclut toujours tout. S'il y a un individu ou un groupe qui est exclu, alors ce n'est plus *mettā*. On peut dire que si une seule personne sur les milliards que compte cette planète, alors ce n'est plus *mettā*. *Mettā* inclut toutes personnes et toutes choses.

De la même façon les choses s'appliquent pour *karunā*. On a pour cela le terme de compassion qui fonctionne en anglais et en français. Dans ma langue d'origine le terme signifie « sentir avec », *mitgefühl*. C'est là une indication de *karunā* qui consiste à sentir avec. Le sens est proche du terme qui était utilisé dans les anciennes écritures *anukampā* qui signifie littéralement de « trembler avec », de « vibrer avec » vis-à-vis d'êtres humains en face de vous. Cette expression est assez forte car elle implique de pouvoir faire face à toutes sortes de souffrances, de stress, de mécontentements, de pouvoir l'affronter, l'aborder plutôt que se retirer.

Cela rejoint l'exemple que je vous ai donné l'autre jour du Dalai Lama qui est allé voir à Hiroshima une exposition avec des photos horribles ce qui montre que *karunā* mobilise une certaine dose de courage et d'aller contre la tendance d'aller dans le sens de nos

impulsions immédiates. Nous savons ce qui se passe lorsque nous recevons en pleine figure la souffrance d'autrui. Même si cela concerne des personnes avec qui nous ne sommes pas en contact, ce sont des choses qui nous viennent aujourd'hui par les médias et il est très facile de tourner le dos en se disant : « Non, cela n'est pas pour moi ! » Il faut bien sûr prendre en compte nos propres limites et savoir si c'est trop dans la circonstance, cela est légitime. Cela se tourne vers nos propres souffrances, et parfois nos souffrances nous submergent et nous nous retirons. Alors quelqu'un peut venir et vous dire : « Mais, non, confronte-toi ». « Mais non, pourquoi devrais-je le faire ? » Il me faut connaître mes limites et s'il y a là quelque chose de trop fort qui me submerge, alors il me faut me retirer un peu. Cela ne veut pas dire prendre refuge pour toujours dans le déni, c'est juste un respect de nos propres limites pour un moment. Ce respect est aussi une forme de compassion. Ensuite, quand le temps est juste, que l'on est retourné chez soi, alors examinez s'il est possible de regarder cette souffrance avec un cœur compatissant. Il y a cette qualité, cette connexion empathique qui est de pouvoir s'ajuster à ce qui est là et à l'autre personne, ce qui est la première étape pour que la compassion puisse s'exprimer. Avoir cette connexion empathique, vous vous ajustez à l'autre personne et vous pouvez recevoir ce qui vient d'elle. Alors vous commencez à « trembler » avec elle. Ce terme est sans doute souvent trop fort mais parfois cela peut se produire. Si vous avez une totale connexion avec une personne qui vous partage son stress ou sa souffrance, un proverbe allemand dit qu'alors la souffrance est coupée en deux – je pourrais aussi continuer en disant que si l'on partage la joie alors celle-ci est également divisée (rires). Vous pouvez sentir qu'il y a là une vérité sans que ce soit vraiment à cinquante – cinquante.

Cet aspect de compassion, *karunā*, nous amène à faire attention à ce que dans le Bouddhisme on appelle « l'ennemi proche ». C'est quelque chose de très proche mais avec quelque chose qui fait toute la différence. L'ennemi proche de *mettā* est un amour où il y a de l'attachement. Si l'on tombe amoureux de façon violente avec tous les ingrédients et qu'il y a beaucoup d'attachement, on ne peut pas

appeler cela *mettā*. Même si vous avez un très bon ressenti, un ressenti chaleureux, et pour beaucoup de personnes c'est le meilleur des ressentis qui puisse arriver, néanmoins s'il y a cette dimension d'attachement alors ce n'est pas *mettā*, et cela conduira à un moment ou à un autre à *dukkha*. En plus lorsque vous êtes amoureux de quelque chose ou d'une personne il y a toujours une attente de quelque chose en retour. Alors que *mettā* est toujours inconditionnel et inconditionné. C'est une très grande différence et la même chose existe pour *karunā*.

Je ne sais pas quel serait le mot exact en anglais, mais ce serait une attitude où vous n'aurez pas ce ressenti empathique, cette connexion avec la personne qui partage sa souffrance. Vous écoutez attentivement mais il y a une distanciation intérieure avec la personne et ce qu'elle est en train de partager, et du coup cette personne ne se sent pas écoutée. Dans ma langue d'origine, l'allemand, il y a une expression pour dire cela « mitleid », c'est-à-dire souffrir avec l'autre, et dans ce cas vous êtes deux à souffrir. On ne peut pas dire que ce soit de la compassion, c'est plutôt de la pitié.

Vous avez sans doute pour la plupart entendu parler de la tradition tibétaine des Boddhisattvas, avec tous les thangkas qui présentent *mahakarunā*, et la divinité de compassion Avalokiteśvara (ou Chenrezig en tibétain). La représentation de Avalokiteśvara qui nous est donnée est cet être qui est à l'écoute du monde, et à l'écoute des pleurs du monde. À nouveau cela indique la direction « d'aller vers », d'être à l'écoute plutôt que de tourner le dos. C'est là l'invitation de prendre ce *brahmavihāra* à cœur et l'appliquer dans notre vie du mieux que nous pouvons. De penser à deux fois ou de ressentir à deux fois avant de tourner le dos quand vous êtes face à quelqu'un qui souffre. Comme pour *mettā*, si vous excluez ne serait-ce qu'une personne de votre compassion il ne s'agit plus de *mahakarunā*, il s'agit en fait d'une compassion limitée qui n'a pas cette dimension inconditionnelle.

Puis vient ensuite *muditā* qui est la joie, plus particulièrement la joie appréciative. Il est bon de le voir sous les deux angles, la joie

appréciative est bien sûr quelque chose que vous éprouvez, une joie pour ce qui se produit de bon pour une autre personne, ou quelque chose de magnifique qui se produit dans le monde. Ce qui est rare et dont la presse ne parle pas beaucoup. C'est pourquoi il vaut mieux regarder dans notre environnement immédiat des causes de se réjouir. C'est un très bon antidote contre toutes les formes d'envie et de jalousie. Si nous sommes honnêtes avec nous-même nous devons reconnaître que nous avons de régulières visites sous cette forme. Alors nous pouvons voir comment cultiver *muditā*, la joie appréciative.

Comment faire cela quand vous ne voulez pas vous reposer uniquement sur un acte de volonté ? Dans ce contexte j'encourage à observer tous les signes qui peuvent indiquer une forme d'envie, de jalousie, de mesquinerie car en fait non seulement c'est désagréable mais c'est aussi une source de *dukkha* pour vous-même. Et en fait nous souhaitons être libre de *dukkha*, n'est-ce pas ? Ça doit donc être un encouragement pour faire quelque chose par rapport à cela.

Est-ce qu'il nous faut regarder loin pour trouver des objets de notre joie appréciative ? Est-ce qu'il nous faut le créer artificiellement ? Comme nous libérer de *dukkha* est notre objectif principal, nous pourrions voir simplement où en est l'opposé et commencer à y travailler. À nouveau il faut amener un élément de sagesse dans les *brahmavihāra* et cet élément de sagesse est toujours là. Car tous les *brahmavihāra* ont un élément de sagesse en eux. Il ne s'agit pas de juste générer de magnifiques émotions. C'est aussi accompagner de compréhension et une vision claire et profonde de ces qualités.

C'est vrai pour la joie appréciative mais aussi pour la joie elle-même car il est dit que s'il est impossible d'éprouver de la joie, du contentement, de la sérénité dans notre pratique alors il est impossible d'aller plus loin. Un esprit qui n'a pas ces éléments devient rigide et très stagnant, qui ne veut pas être en mouvement. Un esprit qui est plein de joie, de contentement, de sérénité est prêt à

avancer. Non seulement il cherche à raffiner ses sentiments mais aussi l'expression qu'il puisse diriger vers l'extérieur.

Nous arrivons au dernier de ces éléments, *upekkhā*, généralement traduit par équanimité. Que l'on peut décrire comme un grand équilibre de l'esprit. Il est certain qu'*upekkhā* a une qualité de sobriété, que l'on pourrait dire établi en lui-même, conscient des hauts et des bas, des vicissitudes de notre vie, sans en être ébranlé ou emporté par cela. C'est quelque chose qui est abordé à partir de la perspective de sagesse. Le plus important est de considérer que le monde des phénomènes conditionnés est quelque chose que nous ne pouvons pas contrôler. Que ce soient les phénomènes présents en nous ou à l'extérieur de nous. C'est ce que *upekkhā* peut faire. C'est l'élément de sagesse qui va imprégner les autres *brahmavihāra*, et en retour les autres *brahmavihāra*, *mettā*, *karunā*, *muditā*, vont influencer *upekkhā* de la même façon.

Il ne faut pas imaginer *upekkhā* comme quelque chose de clinique, de froid, d'impartial comme une image du Bouddha. Il ne s'agit pas d'une image mais de nous, humains, faits de chair et de sang. Nous pouvons prendre part à la vie, notre vie et celles d'autres personnes avec cette dimension incommensurable.

Là aussi il y a un ennemi proche avec lequel *upekkhā* peut être confondu : l'indifférence. Dans certaines langues le terme peut être utilisé mais à condition de préciser qu'il ne s'agit pas d'une indifférence froide où l'on ne veut pas être touché par quoi que ce soit. *Mettā* et *karunā* résonnent au niveau du ressenti et *upekkhā* résonne au niveau de la sagesse. Ainsi les quatre *brahmavihāra* opèrent ensemble. Ils peuvent être d'une grande aide pour nous, notre cultivation de nos qualités mentales. Cela peut amener quelque chose d'enrichissant dans notre vie. Alors nous pouvons nous sentir pleinement vivants en nous-mêmes et en lien avec le monde, être en résonance et en capacité de répondre au monde, sans être froid, détaché et indifférent.

La manière dont les personnes s'expriment lorsqu'elles sont submergées par les nouvelles négatives en souhaitant parfois de

vouloir rester froid et indifférent. Mais c'est sans doute une stratégie de protection, car qui souhaite rester froid et indifférent ? Car en fait on est à moitié mort quand on réagit comme ça. Nous ne voulons pas nous développer de la sorte. Nous voulons avoir la capacité de répondre, en particulier vis-à-vis de personnes qui font des choses que nous ne pouvons pas accepter, des choses cruelles et où notre impulsion première est de dire non, pas ça. Mais en même temps éprouver *mettā* ou *karunā* n'est pas une déclaration éthique qui ferait qu'on soit d'accord avec n'importe quel comportement de quelqu'un d'autre. Il faut se souvenir que c'est incommensurable, illimité et que ça n'exclut personne. Lorsque nous sommes sur le point d'exclure cette catégorie de personnes que je viens de décrire il faut se souvenir que leur cœur doit terriblement manquer de quelque chose. Hier j'ai parlé de cela en parlant du voile de l'être (obscuration of being). Ce à quoi cela se réfère sont les enfants dont les besoins n'ont pas été satisfaits, justement des besoins qui sont inclus dans les *brahmavihāra*, de prendre soin d'eux dans un environnement soutenant pour l'enfant. Un environnement sûr où tous les besoins sont satisfaits. Il est dit que si seulement huit pour cent des besoins sont satisfaits alors l'enfant peut continuer son développement. Il y a bien sûr d'autres éléments qui entrent en ligne de compte plus tard dans leur développement, mais au moins le terrain a été préparé.

Quand cela n'a pas été du tout le cas alors on peut dire qu'il y a ce voile sur l'être. Ces êtres sont dans l'incapacité d'exprimer des sentiments comme *mettā*, *karunā* et probablement *muditā* et *upekkhā*. Car seulement quelqu'un qui ne peut pas ressentir cela peut faire des actes très cruels. Une personne en capacité de ressentir même partiellement *mettā* et *karunā* ne ferait pas ça car elle aurait conscience de se nuire à elle-même. C'est pourquoi ces êtres ont vraiment besoin de beaucoup de *mettā* et *karunā* venant de nous. Si vous pensez à quelqu'un qui a commis ce type d'acte alors ne l'excluez pas.

Je tenais à mentionner ces différents points surtout dans la période où nous vivons actuellement où au minimum on peut dire qu'il y a énormément d'actions qui ne sont pas habiles ni sages. De pouvoir l'intégrer dans notre pratique sans pour autant éprouver de la haine. Néanmoins cela peut créer en nous de l'aversion. Nous ne sommes pas loin de l'histoire du Bouddha qui a montré beaucoup de compassion pour ce type de personnes, des brutes, je ne vais pas donner des histoires maintenant mais ça a été le cas, comme quelqu'un qui souhaitait le tuer, le fameux Aṅgulimāla. On peut se dire oui mais c'était le Bouddha et mon petit moi lui tout ce qu'il a c'est de l'aversion. Nous pouvons néanmoins reconnaître le sentiment qui s'élève, sans pour autant développer de la complaisance pour cela. Ce doit être l'occasion au contraire, un encouragement à transformer cela immédiatement et développer notre *mettā* et *karunā*. Ne recevoir que des personnes qui sont agréables, c'est confortable mais cela ne va pas renforcer notre pratique. C'est en particulier lorsqu'ils sont désagréables qu'il y a une invitation à cultiver ces *brahmavihāra*.

Nous allons en rester là

Méditation

Neuvième jour

Session du matin

Nous commençons avec le chant des *brahmavihāra*.

Chant

Ce matin, nous accueillons cette journée comme nous l'avons fait pour toutes les journées précédentes, même si c'est le dernier matin de cette retraite.

Si vous repensez à notre premier matin, peut-être vous rappelez-vous dans quel état d'esprit et dans quel état du cœur vous étiez. Peut-être étiez-vous dans des anticipations, des attentes, ou d'autres choses pour lesquelles vous souhaitiez obtenir des résultats particuliers, mais qui peu à peu se sont dissipées. Nous sommes désormais arrivés au terme de cette retraite, de cette période précieuse. Vous pouvez avoir tendance à établir un bilan global à travers ce que cette retraite vous a apporté sur un plan personnel, et peut-être examiner ce qui s'est passé en arrière-plan, ou pour certains d'entre vous, ce qui va se passer au premier plan, en lien direct avec ce qui vous attend lorsque vous quitterez ce lieu cet après-midi. Mais quelle que soit votre humeur présente, quelle que soit votre disposition mentale actuelle, vous ne pouvez faire autrement que de faire avec ce qui est là maintenant, dans l'immédiateté de votre vécu, dans la réalité de votre présent, quelle que soit votre humeur, quelle que soit votre disposition mentale. Ce matin donc, nous nous établissons dans la présence, en utilisant les facultés de *sati* et de pleine conscience. Il nous faut le faire. *Sati* est présence.

Nous n'avons aucune nécessité à revenir à d'anciens schémas de comportement mental. Soyez relié avec tout ce que vous avez développé cette semaine, et dans cette disposition, revenez à la réalité présente, à votre réalité personnelle.

Dans cet esprit, la seule chose que nous ayons besoin de connaître, au regard du vaste corpus d'enseignements bouddhistes, c'est ce qui se passe en nous précisément dans l'instant. Nous n'avons besoin de personne pour nous dire ce que nous devrions vivre, ou ce qu'un bouddhiste devrait vivre, car nous savons, nous pouvons être cette connaissance, ici et maintenant.

Si nous nous débattons avec la réalité, avec notre réalité personnelle, nous pouvons aisément faire le constat que cela génère un sentiment de stress. Si à contrario, et pas seulement ici, mais plus généralement dans notre vie quotidienne, nous cessons de nous débattre avec la réalité, alors notre vie prendra un tour très différent, notre qualité de vie sera très différente. Nous préparerons ainsi le terrain pour que les belles qualités du cœur puissent s'épanouir, celles que nous chantons tous les matins et dont nous avons parlé hier soir.

Alors s'il vous plaît, faites en sorte que ces belles qualités adviennent, ne vous mettez pas en travers de leur chemin, qui est aussi votre chemin. Il y a un espace propice au développement de ces belles, nobles qualités, mais il y a aussi en réaction des choses anciennes, et leurs obstacles associés.

En agissant ainsi, vous pourrez éliminer les impuretés du cœur, progressivement, ou soudainement, cela dépend, et votre vraie nature, la vraie nature de votre cœur rayonnera. Il ne peut en être autrement, car c'est un processus entièrement naturel, alors abandonnez-vous à ce processus, et comme d'habitude, voyez par vous-même, connaissez par vous-même.

Méditation

Enseignement

Bienvenue à cette dernière session. Le temps de la séparation approche, et bien que j'ai été heureux d'être avec vous, de partager ce temps, il va falloir nous séparer.

Nous reprenons ce que nous avons déjà chanté les matins précédents, si vous vous en souvenez.

Avant de nous quitter, nous allons reprendre une dernière fois l'assise et ne pas nous projeter dans l'anticipation, de façon à clore cette retraite de belle manière. En approchant de la fin, je deviendrai alors plus traditionnel, en consacrant un premier temps à la méditation *mettā*, puis je ferai une sorte de synthèse, après cela nous réserverons un temps pour que vous puissiez partager vos prises de conscience, vos visions profondes, vos réalisations, et vous aurez aussi la possibilité de poser des questions. Nous terminerons par une petite cérémonie avec des chants de protection et de bénédictions, car nous, moines, sommes autorisés à administrer des bénédictions, je ferai donc mon devoir ! Et finalement, nous partagerons les bénédictions de toutes les bonnes choses que nous avons pu accumuler ici, et les dédierons à tous les êtres sensibles. Cela vous convient-il ?

Nous allons donc commencer avec la méditation formelle de *mettā bhavana*. J'imagine que nombre d'entre vous sont déjà familiers et familières de cela, je ne vais donc pas m'étendre sur le sujet, mais plutôt réserver cet espace à une expérience profonde dans notre cœur.

Avant de commencer, juste quelques suggestions. Nous commençons par une assise tranquille, en tournant notre attention vers l'intérieur. *Mettā bhāvanā* s'appelle aussi la méditation du cœur. Nous sommes tous invités à nous focaliser sur la région physique du cœur. Mais avant de faire quoi que ce soit, je vous invite à simplement explorer ce qui est présent au niveau du ressenti dans cette zone, quel que soit la perception. Souvenez-vous que le cœur

est un organe très dynamique entrant en résonance avec l'expérience ressentie. Nous pouvons recevoir des impressions dans le cœur, mais nous pouvons également générer des impressions à partir du ressenti du cœur.

Une fois que nous nous sommes accueillis de la façon dont nous nous sentons ce matin, nous pouvons alors nous prendre comme premier objet pour générer *mettā*. Nous renforçons le contact du ressenti par des phrases simples, de façon à dissiper toutes les hésitations vis-à-vis de nous-même ou de notre propre cœur. Si cela vous semble difficile, je vous suggère d'utiliser vos propres mots, car les mots ne sont pas le plus important. Nous générons ces quelques mots à notre intention : « Puissé-je être bien, puissé-je être heureux ou heureuse, et libre de toute forme de souffrance ! ».

Nous y mettons tout notre cœur, sans rien forcer, simplement en le faisant. Soyons sensible à la résonance présente dans l'énergie de cette évocation d'esprit. Peu importe que ce soit très subtil et qu'il n'y ait presque rien de présent. Restez simplement connectés avec le cœur, avec votre propre cœur.

Au bout d'un moment, vous allez porter votre attention sur un objet extérieur à vous-même, sur une autre personne, une personne pour laquelle vous avez de très bon ressentis, des ressentis très chaleureux, peut-être quelqu'un envers qui vous avez beaucoup de gratitude, par exemple votre maître spirituel, ou l'un de vos maîtres spirituels. Si vous n'en avez pas, alors vous pouvez évoquer quelqu'un qui vous a donné de bonnes indications pour vous engager sur ce chemin spirituel. Si vous évoquez cette personne avec le regard de l'esprit, un ressenti chaleureux peut immédiatement s'exprimer vis-à-vis de cette personne, et cela sans rien forcer, en laissant simplement venir la présence de cette personne, en la visualisant, en observant son visage. Ensuite, allant de votre propre cœur vers le cœur de cette personne, vous énoncez les mêmes souhaits : « Puisse cette personne être bien, puisse cette personne être heureuse et être libre de toute forme de stress et de souffrance, qu'il ou elle puisse être libérée ! ». Vous ajustant véritablement à cette

connexion de cœur à cœur, et vous pouvez, en imagination, visualiser un rayon lumineux qui part de votre cœur vers le cœur de cette personne afin de maintenir la connexion. Si vous notez que votre esprit s'est échappé, ramenez-le immédiatement avec cette même phrase. Au bout d'un moment une certaine stabilité du courant de *mettā* peut s'établir dans votre propre esprit.

Avec cette même qualité de cœur nous allons maintenant aborder une autre catégorie de personnes qui concerne nos parents. Peu importe à ce stade que vos parents soient encore vivants ou déjà décédés, car nous portons avec nous nos parents toute notre vie, qu'ils soient physiquement présents ou non. Du mieux que vous pouvez, évoquez une image mentale de votre père et de votre mère. Vous pouvez noter le ressenti qui émerge aussitôt en rapport avec eux. Indépendamment de ça, à partir d'un cœur naturellement bienveillant, vous pouvez envoyer ces souhaits bienveillants en direction du cœur de vos parents en les remplissant de cette énergie de *mettā*. À nouveau avec les mêmes souhaits : « Puissent-ils être bien, puissent-ils être heureux, puissent-ils être libres de toute forme de *dukkha*, de stress ou de souffrance, et puissent-ils aussi atteindre la libération ! »

Après un temps nous laissons de côté nos parents pour évoquer un, ou une bonne amie, pas quelqu'un(e) pour qui vous avez une passion enflammée, mais juste un bon ami, ou une bonne amie. Vous pouvez aussi laisser émerger plusieurs de ces amis, au lieu d'un seul ou d'une seule. Vous essayez ensuite du mieux que vous pouvez d'amener au-devant de l'esprit le visage de cette personne, le cœur de cette personne. Vous établissez une connexion de cœur à cœur avec ce même souhait pour cet ami, ou cette amie, avec les mêmes souhaits : « Puisse-t-il, ou puisse-t-elle être bien et inconditionnellement libre de toute forme de *dukkha*, de souffrance, et atteindre la libération. »

Nous laissons au bout d'un moment cet ami, ou cette amie, pour nous tourner maintenant vers quelqu'un que nous ne connaissons pas, mais dont nous constatons l'existence, ça peut être par exemple

une personne de ce groupe, dont nous ne savons absolument rien mais dont nous pouvons percevoir la présence ici. Elle rentre dans la catégorie des personnes neutres. Et ça peut être un défi, peut-être même une sorte de lutte pour arriver à l'évoquer en esprit, pour arriver à voir son visage, et à connecter notre propre cœur avec son cœur, et finalement établir cette connexion de cœur à cœur. Peut-être que le ressenti chaleureux ne se manifeste pas immédiatement mais il convient de néanmoins maintenir cette connexion et d'énoncer les souhaits à destination de cette personne : « Qu'elle soit bien, qu'elle soit libre de toute forme de stress, de souffrance et puisse atteindre la libération ! » Remplissez la connexion de l'énergie de *mettā*, de la force de *mettā*.

Passons maintenant à une autre étape, à laquelle on se réfère parfois en termes de surmonter une barrière, car nous allons amener notre regard intérieur sur une personne considérée comme difficile, et cela constitue un défi pour nous. Ce peut être quelqu'un qui manque de bienveillance à notre égard, quelqu'un qui nous accuse de choses fausses, etc. Nous essayons alors d'évoquer le visage de cette personne en le laissant émerger doucement, peut-être avez-vous senti une forme de résistance, il s'agit de la barrière à laquelle nous avons fait allusion. Nous le faisons néanmoins, car nous nous appuyons sur une force réputée illimitée, et sans exclusion. Cela peut nous aider de penser que cette personne a agi en conséquence de ses propres limites et de son ignorance, tout comme nous pouvons nous-même avoir agi, ou agir, en conséquence de nos schémas d'habitudes et de notre ignorance. Essayez néanmoins de manifester la même énergie de *mettā* vis-à-vis de cette personne, en ajoutant une nouvelle dimension, qui est celle du pardon pour ce qu'elle nous a fait subir. Générez donc du pardon pour cette personne, tout en reconnaissant chez elle une certaine dose d'*avijjā*, d'ignorance, également présente en chacun et chacune d'entre nous. Nous émettons des souhaits pour cette personne : « Puisse-t-il ou puisse-t-elle être bien, puisse-t-il ou puisse-t-elle être libre de toute forme de difficulté ou de souffrance et obtenir la complète libération. » Nous maintenons la connexion tout en identifiant la présence éventuelle d'une forme ou une autre

de résistance qui se manifeste. Si c'est le cas, renouvelez la phrase de souhaits et maintenez la qualité de bienveillance dirigée vers le cœur de cette personne.

Laissons maintenant toutes ces catégories d'individus derrière nous, et étendons *mettā* à un contexte plus large, comme celui du monastère de Ségries, en incluant toutes les personnes qui nous ont soutenus ici en fournissant nourriture et hébergement, Dhruv, sa famille et toute son équipe, mais en l'étendant aussi au-delà de ce lieu, à cette région du Sud de la France, et au sein de cette région non seulement les êtres humains mais aussi tous les animaux, toutes les créatures vivantes qui s'y trouvent, finalement élargissons *mettā* au pays tout entier, à l'Europe, au monde et à toutes les créatures sensibles qui vivent sur cette planète, sur cette belle planète Terre. Et tout cela trouve, dans l'instant, sa place dans notre cœur, dans *mettā*.

Générons aussi les mêmes souhaits pour tous ces êtres sensibles : « Puissent-ils être heureux, puissent-ils être libres de toutes formes de *dukkha* et trouver le chemin de la libération. »

Et, allant au-delà de cette planète Terre, nous incluons tout l'univers, car *mettā* est sans limite, et ne peut donc être empêchée par l'immensité de l'univers ou des univers. Demeurons dans cette qualité d'ouverture, dans cette qualité chaleureuse, et émettons ces souhaits à destination de tous les êtres sensibles où qu'ils soient.

Gong

Après une retraite comme celle-ci, la question qui est traditionnellement posée est : comment peut-on intégrer cette période de pratique intensive dans notre vie quotidienne ? On pourrait bien sûr adopter l'attitude qui consiste à simplement passer à autre chose, changer de sujet, après s'être dit : « Ah ! Oui ! La retraite ! Bel événement ! J'en garde un bon souvenir ! » Peut-être que certains, ou certaines d'entre vous, oublieront les points essentiels que nous avons évoqués ici, et que nous avons mis en

pratique. Ça peut effectivement rester comme un bon souvenir, ou peut-être même comme un souvenir pas si agréable ! Se poser la question de la vie quotidienne, et de savoir comment intégrer la pratique du *dhamma* dans la vie quotidienne, cela nécessite un cadre d'application qui va nous aider à structurer les choses.

Bien sûr, il s'agit essentiellement d'être attentif à ce qui se passe en nous, à être présent à soi-même en tant que connaissance. Néanmoins si nous sommes honnêtes avec nous-même et si nous voyons le lien que nous avons avec les différentes émotions ou les événements mentaux qui peuvent se produire, alors nous nous rendons compte que nous avons peut-être besoin d'une structure ou d'un cadre pour soutenir notre pratique.

Ça demande une régularité de méthode pour appliquer la pratique qui pourra nous mener à un calme, et cela est absolument vital. Pour être sans ambiguïté, régulier veut dire quotidien, ce qui nous amène à voir comment cela peut s'intégrer dans notre cadre de vie quotidien, mais ça dépend complètement de vous, de la façon dont vous vivez, si vous avez un ou une partenaire, si vous avez des enfants, si vous avez une vie professionnelle intense, etc. Et bien sûr, les personnes autour de vous ont également besoin de votre attention, mais en même temps il y a toujours un « numéro un », et n'oubliez pas que le « numéro un », c'est vous ! Car chacun et chacune d'entre vous a aussi besoin de cette attention, de ce temps qualitatif quotidien. Il faut donc vous accorder ce temps de qualité à vous-même. Cela consiste à s'extraire de la turbulence de la vie quotidienne, et même si elle n'est pas trop turbulente, de s'extraire des répétitions, de la routine quotidienne, pour se donner un peu d'espace. Si vous le pouvez, il est bon de se fixer un rendez-vous régulier avec soi-même.

Par ailleurs, comme nous l'avons vu lors des entretiens de groupe, certaines personnes ont une grande famille avec des enfants, peut-être même beaucoup d'enfants, et il leur est donc très difficile de pouvoir se réserver ne serait-ce qu'une demi-heure quotidienne. Cependant, je pense qu'il y a, ou plutôt j'espère qu'il y a, quand même pour ces cas, des périodes creuses dans la journée, des temps

où il ne se passe pas grand-chose. Je me souviens d'ailleurs, dans mon cas personnel, d'avoir été confronté à la question de savoir comment remplir ces temps vides ? Vais-je aller voir des amis, faire du shopping, marcher un peu ici ou là ? Si on laisse ce temps de qualité personnel en arrière, on laisse se dérouler la pelote, et à la fin de la journée on peut que se dire : « Ah oui ! Je n'ai pas réussi à trouver le moindre instant pour cela ! ». C'est pourquoi il est important pour chacun et chacune de pouvoir arriver à se donner ce temps de qualité chaque jour ou à certains moments de la journée.

Dans le même registre, il existe aussi une autre recommandation, que désigne le terme pali *kalyāṇamitta* ou *kalyāṇamittatā*. *Kalyāṇamittatā* est l'amitié spirituelle et *kalyāṇamitta* est l'ami spirituel. Je suis toujours étonné de voir comment des gens peuvent se sentir seuls dans une petite ville, mais aussi dans une grande ville, même s'il existe des centres bouddhistes ! Parfois ces personnes ne se sentent pas à l'aise, du fait que s'il y a bien un centre, celui-ci relève d'une tradition différente. C'est pourtant déjà une chance d'avoir un centre bouddhiste dans sa ville, aussi je vous invite à ne pas être trop exigeant sur vos choix. Je connais par exemple des personnes qui ont un centre Zen dans leur ville, et bien qu'elles aient une profonde affinité avec les enseignements du Theravada, elles vont néanmoins au centre Zen, car disent-elles, « Ce n'est pas si mal, car ils ne parlent pas beaucoup et pendant ce temps on peut faire notre pratique ! ». À partir du moment où nous sommes établis dans le calme, il n'y a plus de problème ! Dès qu'on commence à créer une division entre les différentes traditions, les problèmes surgissent.

C'est là le dilemme de la race humaine dans tous les domaines de la vie. Vous mettez deux personnes ensemble, et elles vont se retrouver immédiatement dans deux partis distincts. Peut-être que vous ne faites pas partie de ces gens qui adhèrent à un groupe, des groupies, ou des idéalistes, mais en tout cas il est bon de pouvoir avoir quelques amis avec lesquels vous pouvez échanger librement, avec qui vous pouvez ouvrir votre cœur, et cela est toujours possible, même si vous n'avez pas de centre dans votre ville, vous pouvez

toujours trouver quelqu'un, des amis partageant le même centre d'intérêt.

Et si cela n'est pas possible, vous pouvez essayer de vous affilier à un centre, voire à un monastère s'il y en a un. Cela nous maintient sur le chemin, dans la continuité de la pratique du *dhamma*. Si vous avez par ailleurs la chance de pouvoir participer à une retraite comme celle-ci au moins une fois par an, alors c'est formidable. Je suis aussi conscient des limites auquel on peut être confronté en matière de vacances en articulation avec le temps de travail, car une semaine de retraite est nécessairement prise sur le temps de vacances. Peut-être ne voyez-vous pas cela comme un sacrifice, et considérez la retraite comme un bonus de vacances.

Ajahn Chah disait à ce propos que la méditation c'était les vacances du cœur ! Avez-vous vécu une vacance du cœur pendant cette semaine ? Ou au contraire avez-vous subi ce temps difficile en grinçant des dents ? Ou peut-être un peu des deux ! En général c'est souvent comme ça, et à la fin de la retraite les gens sourient. Peut-être sourient-ils parce qu'ils sont satisfaits de l'obtention de bons résultats, mais peut-être aussi parce que c'est bientôt la fin ? On ne sait jamais vraiment. En général les gens expriment des appréciations positives et de la gratitude, ils ne sont pas à dire : « Oh ! la la ! C'était horrible, je ne sais pas comment j'ai pu supporter tout ça ! » En fait je n'ai jamais entendu quelqu'un qui s'exprime ainsi à la fin d'une retraite. Peut-être est-ce dû au fait que les gens sont très polis, et n'osent pas dire ! Cela se pourrait.

Tout ce que nous venons d'évoquer constitue un ensemble de petits éléments structurels permettant de garder le navire du *Dhamma* à flot dans de bonnes conditions. Bien sûr si nous nous trouvons dans une zone de calme plat, sans vent, à stagner, nous risquons de sombrer, de sombrer dans nos mauvaises habitudes. La tâche d'un pratiquant du *Dhamma*, en dehors de l'aspect d'auto-connaissance, est aussi de développer de nouvelles et bonnes habitudes. Nous autres humains, sommes fondamentalement des êtres d'habitude, n'est-ce pas ? Parfois le sillon de ces vieilles habitudes est très

profond. Il est alors souhaitable de combler ces vieilles ornières et d'ouvrir de nouveaux sillons. Cela dépend des vertus que nous avons mentionnées précédemment et de l'application dans la pratique de la méditation et de la contemplation. Bien sûr l'objectif ultime est de pouvoir aller au-delà de toute forme d'habitude, mais avant que ce soit le cas, que ce soit possible, il nous faut travailler avec ce que nous avons, et donc créer de nouvelles et bonnes habitudes, de créer un bon *kamma*.

Les laïcs qui vivent dans le « monde réel », nous font souvent le reproche de vivre, en tant que moines et nonnes, dans un environnement protégé, et donc de ne pas vivre dans le « vrai monde ». C'est vrai d'une certaine façon, puisqu'effectivement la vie monastique se déroule dans un cadre protégé avec une orientation claire, mais aussi avec beaucoup moins de distraction, bien qu'il nous faille être extrêmement vigilant et vigilante à ce sujet, car de nos jours nous ne pouvons pas échapper aux flux d'informations qui nous arrivent et à toute la technologie qui est derrière.

Mais d'un autre côté, qu'est-ce que le « monde réel » ? Le monde réel est ce que nous rencontrons à tout moment au niveau de notre esprit et de notre cœur. Nos faiblesses, nos souillures, et les difficultés que nous rencontrons, c'est ça le monde réel ! Et de ce point de vue, nous travaillons tous avec cela et sommes tous dans un processus de progrès. Cela dépend en fait de chacun et de chacune d'entre nous, il s'agit de savoir jusqu'où nous voulons aller. C'est un aspect très important, plutôt que de se dire ou de souhaiter, si j'étais nonne ou moine, ce serait plus facile ! Mais je peux en témoigner, ce n'est pas du tout garanti ! Mais c'est ce que pensent certaines personnes lorsqu'elles prennent la robe monastique, elles pensent que tout va être, comme on dit en anglais « des pêches et de la crème ». De toute façon, on ne mange pas des pêches et de la crème dans un monastère ! Ça ne se passe pas comme ça !

Je ne vais pas prendre trop de temps pour cette clôture, je vous souhaite sincèrement tout le meilleur et tout l'avancement dans votre

pratique et de pouvoir en obtenir les fruits qui sont là présents pour tout pratiquant qui y consacre ses efforts. Puissiez-vous rapidement passer toutes les étapes sans que les souillures ne vous fassent obstacle dans votre cœur.

Nous en resterons là.

Partage et questions

Dans le temps qu'il nous reste, vous pouvez partager ce que vous avez envie de partager, mais vous pouvez aussi poser des questions.

Une participante : Je voudrais déjà vous remercier Ajahn pour ces enseignements et je voulais partager..., excusez-moi, je suis très émue !

« Quand j'inspire, je sais que j'inspire. Quand j'expire, je sais que j'expire, plus doux, plus profond. Instant présent, instant merveilleux. Je suis à la maison, je suis arrivé. » de Thích Nhất Hạnh, Maître Zen du Village des Pruniers, près de Bordeaux.

Un participant : Je vous présente un petit Haïku extrait des enseignements d'Ajahn : « Méditer c'est mieux que d'être assis à ne rien faire, noble vérité ! »

Une participante : C'est ma première retraite, et avant d'arriver ici j'étais très inquiète, parce que d'habitude, je ne me lève pas si tôt le matin, et le soir je ne mange pas, je prends juste un thé, du fromage et des petits chocolats. Ça m'a un peu questionnée et je me suis retrouvée toute contente de me lever le matin en entendant la cloche et de manger deux petits chocolats ! (Rires.) Je voulais vous remercier parce que la méditation en marchant je n'en avais pratiquement jamais fait, et quand j'ai commencé à avancer pas à pas, j'ai vu un grand oiseau avec des pattes très longues et très fines qui était au bord de la plage et qui marchait très tranquillement parce qu'il observait non pas ses pas, mais l'oiseau qu'il devait attraper. C'était une image pour me dire que j'allais marcher comme cet oiseau, avancer tout doucement, et soudain attraper la pleine conscience !

Ajahn : Merci !

Une participante : Je vous remercie beaucoup d'avoir créé cet espace pour établir l'attention, mais aussi d'avoir établi la connexion entre l'attention et l'amour bienveillant ainsi que j'ai pu le percevoir.

Une question reste, au début de la retraite vous avez donné le conseil de ne pas entrer en transe, ce qui à mes yeux pose deux questions. Tout d'abord qu'appellez-vous « transe » et ensuite dans la tradition bouddhiste, lorsque l'on entre en *samādhi*, il est parfois dit que c'est comme d'entrer en transe ?

Ajahn : Le mot transe se réfère à un niveau d'inconscience, qui est tout à fait relié à un des empêchements, qui est la torpeur. La transe correspond plutôt pour moi au fait d'avoir toutes sortes d'images qui arrivent à l'esprit, un peu comme des rêveries, des images de rêve, sans être vraiment conscient ou consciente de ce qui se passe. Je le mettrai plutôt, dans la catégorie d'images subconscientes qui se manifestent de façon aléatoire. Nous ne sommes même pas en mesure d'identifier ce dont il s'agit, c'est un peu comme des ombres qui flottent dans l'esprit. C'est ce que j'ai voulu dire lorsque je vous ai conseillé de ne pas entrer en transe. Le *samādhi* c'est différent !

Un participant : Ajahn, pouvez-vous me donner la référence de ce *sutta* dont vous avez parlé à propos du « gluant », qui je crois est d'ailleurs le titre de ce *sutta* ?

Ajahn : C'est vrai que ce terme de « gluant » interpelle, mais en même temps, tout de suite après dans le texte il est question des humeurs corporelles, donc des flux qui sont présents dans le corps. Et ce à quoi fait référence ce texte, c'est que toutes les choses que nous ressentons maintenant ne sont pas systématiquement en lien avec le *kamma*. Ce serait vraiment un élargissement, et en même temps un oubli de notre liberté à connaître et percevoir au niveau existentiel. Dans ce texte il est dit aussi que n'importe quel maître avisé et sage ne serait pas d'accord avec l'idée que tout ce que nous ressentons est en lien avec le *kamma*. C'est une indication très utile parce que si nous ramenons tout ce que nous pouvons ressentir, percevoir, au niveau du *kamma*, en lien avec le *kamma*, alors ce serait vraiment réducteur et trop simple ! Cela pointe aussi vers la question de savoir s'il est vraiment indispensable de connaître toutes les

causes que nous avons créées et qui ensuite ont généré notre souffrance, notre mécontentement. Il s'agit d'éviter d'entrer dans toute sortes de spéculations, de doutes, et de se demander si ça peut être à cause de ceci ou de cela. En fait ça ne nous aide pas, ça ne fait que de créer davantage de doute dans notre esprit.

Un participant : Je vous remercie Ajahn, pour avoir contribué à installer cette belle atmosphère d'amour, que j'ai très bien ressentie à travers la méditation *mettā* proposée ce matin, et je vous remercie aussi pour les enseignements que vous nous avez donnés il y a quelques jours sur le fait que notre vraie nature est, ce que je traduis par la conscience pure, ce qui constitue un enseignement qui va un peu plus loin que celui présenté dans les *sutta*, même si j'ai un immense respect pour le Bouddha, qui est pour moi l'un des plus grands éveillés, si ce n'est pas le plus grand, mais c'est effectivement rarement développé ainsi dans les enseignements traditionnels. Je ne pense pas que le Bouddha a utilisé ces termes. En revanche, je trouve que c'est davantage évoqué dans les textes védiques. Je vous suis donc très reconnaissant d'avoir élargi le cadre des enseignements traditionnels bouddhistes. Merci beaucoup.

Un participant : J'ai beaucoup apprécié le fait que Ajahn a à la fois donné des enseignements traditionnels bouddhistes, et aussi en complément des approches qui parlent de la conscience. J'ai par ailleurs une question. La conscience dont parle Ajahn est censée être présente constamment dans l'expérience, tel un point invariant, mais elle semble disparaître quand on est perdu dans les pensées. Peut-être que la conscience est néanmoins là, mais qu'on ne s'en souvient pas, de même qu'on ne se souvient pas de ses rêves par exemple.

Ajahn : Pour parler brièvement, ce que je peux dire c'est que le terme « conscience » peut être utilisé de deux manières. L'une d'elles est associée à la pleine conscience, *mindfulness* ou encore *sati*, comme dans le contexte particulier du *satipaṭṭhāna*. Le fait que ça peut être utilisé de façon indifférenciée avec le terme, pleine

conscience, awareness, c'est qu'il y a deux façons d'aborder ce terme. Tout d'abord, cela nous a été suggéré hier, pour ne pas créer de confusion, cela signifie que l'attention, cette conscience, est toujours posée sur un objet. Nous sommes toujours conscients, attentifs, en pleine conscience de quelque chose : un phénomène physique, mental, émotionnel, etc Il y a toujours une référence, au fait d'être conscient de quelque chose. Maintenant, quand on utilise ce terme dans un autre contexte, peut-être plus large, ça se réfère au fait qu'effectivement la conscience est toujours là, personne ici dans cette assemblée peut dire qu'il n'a pas de conscience, qu'il n'est pas conscient, ce sentiment de conscience ne disparaît jamais. Il y a toujours cette conscience qui est là, mais parfois en arrière-plan, et qui peut être oubliée parce qu'on est pris dans le monde des objets, des objets justement qui apparaissent dans cette conscience. Il faut juste que ce soit clair sur la méthode de définition, ce que nous entendons lorsque nous utilisons le terme « conscience » dans un contexte de pleine conscience, et ce que nous entendons lorsque nous l'utilisons simplement comme la conscience, qui est toujours présente, qui ne disparaît jamais. Mais ce qui se passe au sein de la conscience, cela change tout le temps.

Une participante : Qu'est-ce que c'est que cette conscience, awareness, qu'est-ce que c'est que cet objet ? Cette « chose » qui est si vaste, et le fait de ramener l'attention sur la conscience elle-même.

Ajahn : Je vous demande justement de ne pas prendre la conscience, dans le sens d'awareness, comme un objet. Ainsi, si vous cessez de vous efforcer de trouver quelque chose en particulier, d'objectiver les choses, c'est une orientation très paisible, car elle vous éloigne de la turbulence propre à l'activité mentale ordinaire. Et vous voyez, vous prenez conscience d'une réalité de l'esprit qui est évidente – cela va de soi –, mais qui peut passer inaperçue, car nous sommes tellement fixés sur le monde des objets. Nous avons tendance à être rivés au monde des objets, des choses ; cela peut donc être une orientation très paisible, qui nous permet de sortir de ce

processus consistant à être constamment liés à un objet, quel qu'il soit.

J'ai étudié le Visuddhimagga au Sri Lanka, où il s'aligne sur les enseignements de mes propres maîtres, par exemple Ajahn Sumedho et Ajahn Chah, que l'on ne pouvait pas non plus qualifier de strictement orthodoxes dans leur manière d'enseigner ou d'avoir enseigné. Alors, prenez cela comme une suggestion. Mais explorez, voyez ce que cela vous apporte.

Est-ce pour vous un état de paix ? Vous voyez, si vous vous contentez de vous reposer dans la sérénité, dans l'espace de votre esprit. Certains maîtres vont même jusqu'à dire : « La conscience, c'est ce que vous êtes. » Vous voyez, alors qu'est-ce que c'est ? Et vous pouvez poser à nouveau cette question. Je suis ce qui, en fin de compte, ne peut être défini. Je suis ce qui ne peut pas être transformé en objet. Mais je veux être quelqu'un, je veux être quelque chose. Je suis important, après tout.

Vous voyez, il y a ces deux dimensions. Bien sûr, d'un côté, nous avons affaire à la réalité conventionnelle et, dans la plupart de nos retraites, nous avons plutôt abordé la méditation de pleine conscience de manière conventionnelle. Et c'est une bonne chose, qui a beaucoup de valeur. Mais il est bon de souligner également cette autre dimension. Car on ne peut pas la nier, elle est bien là. Car nous savons tous que nous sommes conscients.

Mais très souvent, nous ne sommes pas vraiment attentifs. Pourtant, même lorsque nous ne le sommes pas, nous restons conscients. Il est en tout cas possible de considérer cela comme une expérience et de voir si, dans votre pratique, vous pouvez réellement vous plonger dans cette nature spacieuse de l'esprit, qui est en fin de compte son état naturel et qui nous permet de sortir de cette objectivation constante.

Néanmoins, nous appliquons également cette approche, l'approche classique de la pleine conscience, précisément pour prêter attention à un objet, pour l'explorer. Mais de temps à autre, voir s'il est possible d'accéder à cette dimension naturelle de l'esprit, qui est

spacieuse et paisible, et de pouvoir s'y reposer. Et bien sûr, peut-être que dans le contexte où ces enseignements sont présentés, cela fonctionne pour certaines personnes, je ne sais pas.

Mais je trouve qu'il n'est pas nécessaire de séparer complètement les deux l'un de l'autre. Ils ont tous deux leur place. Il suffit simplement de savoir à tout moment ce que l'on fait, ce que l'on recherche.

Il y a aussi des maîtres qui appartiennent à la tradition non duelle, comme ça a été mentionné précédemment, et cette tradition privilégie l'approche directe, où il n'y a que ça, c'est l'approche directe de la nature de l'esprit. Je ne sais pas jusqu'à quel point ça fonctionne ou pas, mais en tout cas c'est bien de savoir que ces deux approches existent et de pouvoir en faire l'expérience.

Ajahn : C'est la fin du temps du partage, voici venir maintenant le temps de la cérémonie.

Quand nous sommes au monastère et que nous procédons à cette cérémonie, nous utilisons des objets qui sont un peu comme des symboles, notamment un lien, une sorte de fil rouge, en fait une cordelette reliée à l'autel et que chacun tient pour matérialiser la connexion qui est là entre nous et aussi avec le triple joyau. En même temps il y a une visualisation à réaliser.

Normalement il y a un groupe de moines qui chante, ce qui produit un chant beaucoup plus puissant que lorsque je suis seul. Malheureusement je n'ai ni objet à charge symbolique, ni groupe de moines avec moi. Je vais donc chanter avec vous deux chants. Le Karaṇīya Mettā Sutta et le Maṅgala Sutta.

Ensuite nous ferons comme nous le faisons habituellement, une dédicace pour partager les bienfaits que nous avons pu accumuler pendant cette retraite avec tous les êtres que ce soient nos proches,

des personnes plus lointaines et même des personnes avec lesquelles nous avons des difficultés.

Chant - Karaṇīya Mettā Sutta - Maṅgala Sutta

C'est un célèbre discours du Bouddha sur *mettā*, qui évoque des éléments dont il serait bien que nous soyons dotés dans notre vie. Je vous invite à en lire la traduction en français à la fin de la retraite.

Nous allons maintenant procéder à la dédicace de tous les mérites que nous avons accumulés de façon à les partager avec tous les êtres sensibles.

Chant – Uddissanādhīṭṭhāna Gāthā – Dédier les mérites

Fin de la retraite

Vous êtes à partir de maintenant libres de sortir du noble silence, même si j'ai pu constater que c'était déjà fait.

Habituellement, lorsque nous sortons de ce type de retraite, il est demandé de garder les cinq préceptes plutôt que les huit, et ils sont rappelés.

Gardez donc ces cinq préceptes

Table des matières

Premier jour	7
Début de la retraite – Accueil	7
Deuxième jour.....	17
Session du matin	17
Enseignement.....	20
Exercices de Kum Nye.....	29
Enseignement du soir.....	33
Troisième jour.....	43
Session du matin	43
Enseignement.....	45
Questions-réponses	50
Enseignement du soir.....	58
Quatrième jour	65
Session du matin	65
Enseignement.....	67
Questions – réponses.....	74
Enseignement du soir.....	81
Cinquième jour.....	89
Session du matin	89
Enseignement.....	91
Enseignement du soir.....	97
Sixième jour	107
Session du matin	107
Enseignement.....	109

Enseignement du soir.....	116
Septième jour.....	129
Session du matin.....	129
Enseignement.....	131
Enseignement du soir.....	137
Huitième jour.....	149
Session du matin.....	149
Enseignement – Mindfulness – Awareness.....	151
Kum Nye.....	156
Exercices.....	156
Enseignement du soir – Brahmaviharās.....	158
Neuvième jour.....	167
Session du matin.....	167
Enseignement.....	169
Partage et questions.....	179
Fin de la retraite.....	186
Table des matières.....	187

Enseignements du Refuge n°35

L'Éveil l'approche directe

Ajahn Khemasiri

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

www.refugebouddhique.com

ISBN : 978-2-37533-096-8