

Les Livrets du Refuge



# **Centre ferme, cœur ouvert**

**Ajahn Sucitto Bhikkhu**

Enseignements du Refuge n°27



**Centre ferme, cœur ouvert**

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

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

Ils ne peuvent en aucun cas être utilisés à des fins commerciales. La distribution gratuite de ces livrets est rendue possible grâce à des dons individuels ou collectifs spécialement affectés à la publication des enseignements bouddhistes.

# Ajahn Sucitto Bhikkhu



Ajahn Sucitto est né à Londres en 1949. Sa première rencontre avec le bouddhisme se produit à travers la littérature japonaise. La recherche d'un sens à la vie lui fait entreprendre un long périple vers l'Orient. Il passe quelque temps en Inde puis, en 1975, il arrive en Thaïlande dans la région de Chiangmai. Très rapidement, il décide de s'engager dans la vie monastique et passe trois années dans ce pays, où il rencontre Ajahn Sumedho, qu'il retrouve en rentrant en Grande-Bretagne en 1978. Il décide alors de rester auprès de lui, assumant la responsabilité de l'édition et la publication de ses enseignements ainsi que d'autres publications du *Saṅgha*. Lui-même publie de nombreux ouvrages disponibles pour une distribution gratuite que l'on trouve ci-après

([www.forestsangha.org/sucitto.htm](http://www.forestsangha.org/sucitto.htm)).

Ajahn Sucitto fait partie de ceux qui ont fondé Cittaviveka, le monastère de Chithurst, en 1979. Il a aussi aidé en 1981 à établir un *vihāra* dans le Northumberland, Aruna Ratanagiri. En 1984, il participe à la création du monastère bouddhiste Amaravati au nord-ouest de Londres, devenu le grand Centre du Forest Sangha.

Cela fait une trentaine d'années qu'Ajahn Sucitto Bhikkhu enseigne et dirige des retraites en Europe, États-Unis, Afrique du Sud, Australie. Depuis 1992, il assume la responsabilité du monastère de Chithurst.



Les Livrets du Refuge

# **Centre ferme, cœur ouvert**

**Ajahn Sucitto Bhikkhu**

Retraite du 22 novembre au 1er décembre 2019  
Au monastère de Ségries à Moustier Sainte-Marie

Traduit de l'anglais par Amy Baret

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

Enseignements du Refuge n°27



# Premier jour

## Enseignement du soir

Bonsoir à tous, bienvenue à tous, bienvenue à cette séance de pratique, de rassemblement.

Ce qui va se passer dans les jours qui viennent, n'est pas seulement de la méditation mais quelque chose de plus large. Il y a certaines qualités fondamentales issues de l'expérience directe ; donc plutôt que de partir d'une idée quelconque de la journée telle qu'elle devrait se dérouler, on va se confronter à ce qui se déroule véritablement. Même à toute idée que l'on peut avoir de soi-même, d'image, ou de souvenir, si ces expériences se produisent, on reconnaît qu'il s'agit juste d'un souvenir ; si on a une image ou une impression de soi-même, c'est juste cela ; de même, si on a une image ou une impression d'une journée. Ce monde des images est très répandu ; les jours ont des noms, un certain nombre d'heures, il y a le week-end..., mais en fait il ne s'agit pas de cela. Ce n'est que dans cette expérience réelle et directe que l'on peut faire l'expérience du fruit et de cette expérience de la pratique. La pratique du *dhamma* est la pratique de l'expérience directe ; *dhamma* voulant dire les choses telles qu'elles sont et non pas telles qu'elles devraient être ou comme on aimerait qu'elles soient. Ce n'est pas ce à quoi je m'attends à ce qu'elles soient ou ce qu'elles sont habituellement, mais telles que les choses sont maintenant. Donc cela comporte nécessairement des surprises. Les choses maintenant, sont telles qu'elles n'ont jamais été. Le corps se fait sentir comme cela, l'esprit comme cela, les énergies et la santé aussi, et tous ces phénomènes se mélangent.

Notre pratique est donc d'établir une sorte d'équilibre de tout cela. C'est comme surfer sur une vague, plutôt que de construire un barrage. Cela requiert un centre ferme et un cœur ouvert. La fermeté

## Centre ferme, cœur ouvert

n'étant pas celle d'une pierre mais plutôt celle d'un arbre, enraciné dans la terre. Nous trouvons une connexion à un centre, ce qui comporte des propriétés somatiques, des qualités également éthiques, et une qualité de cœur, chaleureux, ouvert. Ce centre ferme, ce cœur ouvert, représentent quelque chose de simple dont on peut se rappeler. Souvent, on aimerait avoir cette qualité de cœur ouvert mais l'esprit est très occupé, et le cœur se referme et se défend, ce qui nous empêche d'établir ce ressenti et d'avoir un centre.

Donc cette pratique qui nous permet d'aller à la rencontre de l'expérience directe est à la fois une pratique qui requiert un centre ferme et nous encourage à le développer ; aussi, quand cela s'est établi, nous nous sentons libres dans nos vies. Donc l'expérience directe peut être celle de l'obscurité, du froid, de l'étrangeté, de la routine, ou bien d'être dans un groupe où l'on garde le silence ; étrange ! Au début, on se sent désorienté, et quand on est désorientés, on a tendance à vouloir s'agripper. Le cœur de la pratique consiste à se détendre, se relâcher dans cette expérience et à partir de cela, de trouver un centre. Le premier support avec lequel on commence, dès le début, est de vérifier comment l'esprit a tendance à aller chercher quelque chose à l'extérieur, pour suivre des désirs, des souhaits, des projets et toutes sortes de distractions comme la lecture ou bien regarder son téléphone portable, ... et ici, on s'arrête. On arrête car sinon avec tout cela, la retraite perd toute sa puissance.

Donc il faut être très clair avec soi-même quant à la structure de cette retraite où l'on garde le silence, et la structure établie par les préceptes qui sont des principes très importants. De cette manière, en s'abstenant de parler et en respectant les préceptes, nous n'aurons pas d'effets néfastes sur les autres. Si deux personnes se parlent, cela se répand, et tout le monde le ressent. Ainsi, si nous souhaitons explorer cet esprit plus calme, cette notion de retenue est absolument essentielle. Vous devez ainsi vous calmer vous-mêmes, calmer l'agitation de l'esprit, et cet exercice qui consiste à cultiver le silence est un exercice qui aide beaucoup et qui aide à écouter beaucoup

mieux, l'esprit étant moins occupé par son propre bavardage. On peut alors faire venir des pensées plus intentionnelles, associées à la bienveillance, au respect mutuel, des pensées de gratitude, des pensées d'encouragement envers soi-même et un esprit pensant qui nous dirige vers le thème même de notre méditation. Les pensées qui encouragent notre investigation, dans ce thème de méditation et qui limitent la parole verbale nous aideront aussi à calmer la discussion intérieure.

Nous savons que cet élément de conversation est quelque chose de social, ou peut-être simplement du bavardage. Mais ici, la notion de courtoisie sociale, plutôt que la conversation est d'être respectueux envers les autres. Quand nous partageons une situation ou une salle, il faut garder à l'esprit tous les autres, afin que toutes les personnes présentes soient à l'aise. Quand nous allons être cinquante à soixante personnes à attendre pour prendre le repas, il faut trouver le moyen d'articuler cela de façon à ce que cela se passe de manière harmonieuse. Ce sont des courtoisies qui ont un sens et ayant cette attitude à l'esprit, cela vous permettra au moment donné, d'agir en fonction de cette attitude.

Quand nous considérons les préceptes, nous nous engageons à ne nuire ni à soi-même, ni aux autres. Cela peut sembler étrange que l'on puisse nuire à son propre cœur mais les gens le font, parce que nous avons tendance à y mettre des choses qui n'ont aucune valeur. Le shopping, les distractions, les infos... et quand vous ne nuisez pas à votre cœur, vous commencez à prendre conscience à quel point c'est quelque chose de beau, de sensible. Les préceptes et la qualité de ces vertus elles-mêmes servent de véhicule vers le bonheur ; un véhicule vers l'enrichissement, un véhicule vers la libération. C'est le cœur ouvert qui fait ce voyage. Pour cela, nous devons nous soutenir en ayant des résolutions fermes, les ressources du corps, et une forme d'éthique.

Nous aurons l'occasion de nous exprimer verbalement en rendant hommage au triple joyau et en prenant un engagement de groupe

envers ces préceptes. Cette offrande au triple joyau est une *pūjā*, sous forme de chants ; *pūjā* voulant dire témoigner son respect envers quelque chose qui est méritant, qui a de la valeur. De quoi s'agit-il ? Dans le bouddhisme nous avons ce triple joyau, comme symbole de ce qui mérite le respect et cette offrande de salutation. Plutôt que de voir ces choses comme des croyances externes ou des aspects externes, nous dirigeons ces qualités vers l'intérieur de notre cœur. Dans ce chant, le Bouddha est représenté par ses qualités de pureté, de sagesse et de grande compassion. Ces qualités s'appellent *sambodhi*, l'éveil entier du potentiel du cœur. Utilisant ces termes, on peut se poser la question, qu'est-ce que cela veut dire pour moi ? Nous pouvons élever cela très haut comme l'idéal vers lequel je devrais tendre, mais je n'y arriverai jamais, c'est un idéal, une image, et qu'est-ce que cette image produit comme effet sur nous ?

Quand nous réfléchissons à la possibilité que possède un être humain, d'avoir ces qualités, est-ce que cela a un effet ? On peut se dire, « oui, peut-être » mais on peut aussi se dire que « oui, ce serait quelque chose de beau ». Ces mots que nous utilisons, comme la compassion, ou le fait de dire la vérité, nous permettent de pouvoir détecter ces qualités dans nos cœurs car nous savons qu'elles sont présentes. Cette image du Bouddha nous aide à retrouver ces qualités et à les élever dans notre cœur. *Dhamma*, les choses telles qu'elles sont, décrites comme directement apparentes, manifestes, pouvant être expérimentées directement, nous donnent un sens d'orientation qui est pour notre bien-être et notre force, et nous apportent une plus grande clarté, une plus grande force, un plus grand bonheur ; c'est une sorte de chemin à suivre. Sinon, je ne peux être nulle part.

Le troisième joyau, le *saṅgha* représente, la communauté au sens large de ceux qui pratiquent, la noble compagnie. Comment serait-ce, d'être avec les gens avec lesquels vous êtes en confiance et en sécurité, qui vous soutiennent et ne vous méprisent pas. Ce serait comment ? Ce sont des questions pour lesquelles nous n'avons pas

forcément une réponse immédiate, mais des questions que nous pouvons garder présentes. Demeurez avec ces questions.

Parce que sinon, sur quoi réfléchit-on ? Peut-être sur nos politiciens misérables, ou aux désastres mondiaux, ou aux difficultés sociales, ou encore aux gens avec lesquels on ne se sent pas à l'aise ou qui nous effraient... Nous pouvons sélectionner une réalité imaginaire ou bien nous pouvons choisir autre chose. Le monde des politiques, de notre famille, de l'état du monde maintenant, est une réalité imaginaire. Où est-elle ? Elle est amenée dans nos esprits. Nous avons une tendance habituelle à entretenir ce monde imaginaire dans nos esprits. On se lève le matin et ça démarre, et juste avant de se coucher, c'est pareil. Et peut-être même pendant notre sommeil. Tout cela produit de l'insatisfaction qui par définition a besoin de quelque chose et qui est sans réponse. Et comme c'est le monde que l'on est encouragé à générer et à croire, nous nous disons qu'il s'agit du véritable monde. C'est une espèce d'hallucination collective.

Ne serions-nous pas plus heureux si nous réfléchissions chaque matin à la vérité, à la vertu et à la sagesse ? En se disant que c'est dans cette direction-là que je souhaite aller. C'est cela que je voudrais suivre. Donc, pendant la journée, nous nous efforçons de suivre cela, puis le soir nous réfléchissons à cela et, au repos, on essaie de rester avec cette impression. Dans le bouddhisme, il y a beaucoup de facteurs que l'on peut cultiver pour enrichir ces images, ces impressions. En cultivant cette intention délibérément, vous commencez à remarquer que cette personne est en train d'agir avec bienveillance, patience, honnêteté. Je le vois et je peux le percevoir en moi-même aussi. Si vous ne le nommez pas, ne l'encouragez pas, ne le détectez pas comme la réalité, – souvent vous ne le voyez pas –, vous perdez le langage, vous voyez le problème, la dette, le déficit, la crise, tout ce que vous avez à faire, c'est cela que vous voyez et vous en devenez hypnotisé.

Donc il est très important de voir ce qui est beau. Il y a un mot qui décrit cela, utilisé souvent dans les chants, c'est *kalyāṇa*, qui veut

dire beau, honorable, méritant. Tout ce qui peut produire, ce ressenti au niveau du cœur, nous utilisons ces images comme rappel. Dans le *pūjā*, l'offrande n'est pas qu'un processus intellectuel, c'est un processus incarné ; physiquement vous faites en sorte que s'élève le souffle par la voix produite via le son. Il y alors une énergie qui s'élève, que vous amenez soigneusement et que vous offrez. L'essentiel dans ces chants n'est pas les mots ou les images mais plutôt cette aspiration du cœur, cette énergie du cœur. Quand nous cultivons cela en groupe, littéralement, cela fait surgir de l'harmonie. Quand vous produisez ces sons et que vous écoutez, ces sons commencent naturellement à s'harmoniser. Et votre voix va elle-même s'abaisser ou s'intensifier pour rencontrer et s'harmoniser avec celle des autres. Pas besoin que votre voix soit trop forte parce que vous voulez écouter. Vous trouvez l'énergie et les voix commencent à s'harmoniser. C'est une très belle expérience que nous devons faire en groupe. Nous allons la cultiver le matin et le soir.

Donc dans le livre des chants, pour vous familiariser avec la prononciation de ces mots, le plus important est l'écoute. Si vous ne connaissez pas encore les paroles, vous écoutez. La respiration est aussi importante, car, il ne s'agit pas seulement de la pensée mais aussi du souffle. Donc en chantant, essayez de détendre les épaules, d'ouvrir la gorge, de vous centrer sur le ventre ; laissez-le s'enfler et lentement laissez le souffle monter et sortir en produisant le son. Juste avant la fin de l'expiration, vous vous arrêtez, et vous inspirez. Vous n'arriverez peut-être pas au bout de la ligne, mais ce n'est pas grave ; vous n'avez pas à être contrôlé par ce qui est écrit, quelqu'un d'autre le fera, et la voix du groupe y arrivera. Ainsi, vous participerez et partagerez cette voix du groupe, comme vous le pourrez. A la fin de l'expiration, vous pouvez faire une pause puis inspirer à nouveau ; de toute façon tout le monde va participer.

Ensuite, nous allons nous prosterner en symbole de notre absence d'ego et nous relever ; cela détend votre dos aussi ! Un mouvement

du corps en forme de vague. Petit à petit cela va devenir de plus en plus gracieux. Après cela, nous prendrons les préceptes. L'offrande traditionnelle s'effectue grâce aux chants, à l'encens, aux fleurs et aux bougies. Les bougies pour la lumière de la clarté, l'encens représente la cultivation de l'esprit, du *samādhi*, les fleurs représentent la qualité de la vertu, de la moralité.

## **Puja et préceptes**

En prenant cet engagement, il s'agit de s'aligner avec la vertu et le renoncement. C'est quelque chose de gérable. Cela nous donne une fermeté dans notre intention, parallèlement à une sorte d'épuration, d'élagage, et fixe des frontières établies pour soutenir notre attention car ce dont nous allons nous occuper sont les affaires du mental, du cœur et de l'esprit.

Prenons un moment pour nous établir, maintenant, dans notre corps et pour établir aussi notre aspiration, notre intention.

Le fait d'arriver ici veut dire que nous mettons de côté nos préoccupations de l'avenir ou du passé, et que nous adoptons une posture droite pour établir une fermeté qui n'est pas tendue ou forcée, mais qui, comme les arbres, est enracinée. Il est important d'attirer notre énergie vers la base du corps, se délester d'une image visuelle du corps, pour vraiment entrer dans le ressenti de celui-ci. Quelle que soit votre façon de vous asseoir, sur un coussin, un banc ou une chaise, il est important de toujours garder ce contact avec le sol, le ressenti de la terre sous votre corps. Comme si votre corps était presque un aspect de la terre, se fondait dans la terre. Nous ressentons alors une qualité qui s'élève depuis cette base. Vous pouvez ressentir un sentiment de sécurité. Il n'y a ici aucune intrusion, aucune menace, et vos énergies n'ont pas besoin de sortir pour vous défendre ou vous protéger de ce qui vous entoure. Vous pouvez ainsi rappeler à votre corps qu'ici, vous êtes en sécurité. Donc on peut détendre la

## Centre ferme, cœur ouvert

surface du corps, le visage, la gorge, la poitrine, l'abdomen, et en relâchant cela, votre énergie aura tendance à rentrer vers votre centre. C'est une base, une fermeté, un axe.

Le corps ne peut pas faire cela s'il ne se sent pas en sécurité et ici, il n'a pas besoin de se défendre de son environnement. Devant, ma poitrine est dégagée, libre, et derrière, le dos est également libre, dégagé comme le cou, le visage, la gorge. Par ailleurs, je n'ai pas à me préoccuper du fait d'être regardé, de ce que les gens pensent de moi ou de ce qu'ils voient ; Je n'ai pas à me préoccuper de tout cela. En laissant votre attention descendre en vous dans ce centre ferme, vous vous posez en cela. C'est une pratique en soi, et vous allez certainement découvrir qu'il y a certaines énergies où vous sentirez de la torpeur ou de l'agitation, mais ce n'est pas grave, vous pouvez laisser passer cela, comme le vent ; le vent de votre esprit qui souffle. Et à l'intérieur de cela, retirez-vous vers ce centre ferme. Ainsi, vous allez retirer de l'énergie de cet esprit agité. Cela cultive quelque chose et cela peut suffire de faire cela.

Nous allons prendre environ vingt minutes pour cultiver ce fondement, cette base.

## **Méditation**

### **Puja**

# Deuxième jour

## Enseignement-méditation

Dans la pratique, il y a un aspect actif et un aspect réceptif. Pour commencer la journée, nous avons cet aspect actif en soulevant l'énergie du corps à travers la production de son ; c'est quelque chose que nous pouvons faire de manière très calme et sans forcer, et ainsi cela permet de rassembler le cœur, l'esprit, la capacité de penser et le corps. Le plus important est de rassembler l'esprit et le corps car cet aspect est souvent négligé. Très souvent, nous menons notre vie avec les pensées. Nous pensons à l'endroit où nous voulons aller et nous trainons notre corps derrière nous. Et même en chemin, nous pensons déjà à la prochaine chose à faire. Ce mouvement très rapide des pensées génère une agitation dans le cœur et, à un certain moment, nous quittons tout à fait le corps. La vie en ville est souvent très agitée, ce sont souvent comme des corps désincarnés qui courent de droite à gauche, nous ne sentons ni nos pieds, ni notre tête, ni nos bras, juste une sorte de pression dans la tête. Cette activité déséquilibrée empêche notre réceptivité et on se sent submergé. Nous nous sentons donc encouragés à produire encore davantage d'activités. Plus vite, plus fort et en se projetant encore plus vers l'avant. Ceci amène une fermeture du cœur, du corps qui n'est plus réceptif. Ce qui idéalement serait très ouvert, sensible, se trouve fermé. Et l'aspect ferme et enraciné du corps est perdu et nous savons à peine où nous nous trouvons. Nous pensons où nous sommes mais nous ne le ressentons pas. Cette qualité de centre ferme, de cœur ferme, est perdue.

Nous essayons donc de rétablir un équilibre adéquat, une harmonie ; nous entrons ici, en commençant par une action très corporelle, enracinée dans le corps, qui encourage l'ouverture du cœur et une pensée minimale. La fermeté du corps veut dire de

redresser la colonne vertébrale, de ressentir les aspects internes et externes du corps, le corps qui se gonfle quand vous inspirez, le léger resserrement à l'expiration, sans forcer, et l'ouverture de la gorge et la production du son. Ce langage peut sembler un peu fort mais il ne s'agit pas de quelque chose de lourd ou de forcé. C'est simplement ce que fait le corps si nous décidons de chanter. Le but du chant n'est pas tellement le contenu du chant mais plutôt l'activité par laquelle nous produisons le chant et le son qui se produit presque de lui-même. Il y a donc une sorte de détente du cœur qui ne se soucie pas de savoir s'il va bien chanter ou produire correctement les paroles mais laisse le corps produire ce son de lui-même. Et, quand nous cultivons cela de cette manière, le cœur est ouvert, attentif, et cet aspect réceptif peut s'ouvrir, car pour chanter, il faut écouter. Et quand vous écoutez, c'est là que l'harmonie s'élève. C'est tout à fait involontaire. En écoutant les sons autour de vous, le son va s'accorder alors que si vous faites trop d'efforts, vous allez rater cette harmonie, du fait que vous êtes alors trop actif et pas assez réceptif. En cultivant cela, c'est l'aspect réceptif qui modère l'actif. C'est un équilibre que nous visons et cultivons. Et quand il y a cet équilibre, cette qualité d'harmonie, l'esprit pensant se tait au lieu de se préoccuper de ce qui a été, de ce qui pourrait être, devrait être ou des autres personnes. L'esprit ne fait que noter « voilà c'est comme ceci ». Il note comment cela se ressent. Ce qui est ici, ce qui est présent, un son, un corps, un cœur, une énergie qui s'élève et qui est l'aspect central de notre pratique : le *Dhamma* essentiel. Cela sert de support, de soutien, de référence, et nous notons aussi les circonstances de ce dont nous faisons l'expérience, des circonstances liées aux conditions très changeantes, extérieurement du temps et de l'espace, et intérieurement également. Le son est comme cela, je suis assis sur une surface qui est comme cela et c'est ainsi. Ce sont les circonstances extérieures. Nous pourrions bouger, sortir d'ici, monter dans notre voiture et nous en aller, et ainsi les circonstances extérieures changeraient mais les circonstances internes ont à voir avec notre histoire personnelle selon là où l'on se trouve dans nos

vies, qui peut être aisée ou difficile. Les événements qui se passent dans nos vies sont les circonstances internes, qui sont les plus poignantes et les plus significatives. Pour les éviter, vous ne pouvez pas monter dans votre voiture et vous en aller. Nous pourrions être ailleurs physiquement, mais psychologiquement, ce n'est pas possible.

Il est possible de se référer à cette qualité plus constante que nous cultivons, et vers laquelle nous nous orientons, une certaine fermeté établie dans le corps, une certaine ouverture du cœur et ces qualités là peuvent voyager avec nous. Ces qualités peuvent repousser ces circonstances intérieures, ou plutôt vous défendre de ces circonstances intérieures comme quelque chose qui vous imprègne doucement en nous aidant à trouver une posture ferme face aux circonstances de la vie. La majeure partie de la pratique est donc de s'établir en cela. C'est un défi car lorsqu'on n'est pas en train de bouger, de s'agiter, nous rencontrons ces circonstances intérieures qui peuvent être parfois inconfortables. Elles veulent quelque chose, elles ont besoin de quelque chose, elles se sentent incomplètes, elles amènent de la pression, elles remuent et elles envahissent le cœur. Naturellement, nous pouvons nous sentir sous pression, du fait de ces circonstances intérieures. Sortir de là, sortir de là, faire quelque chose ! Cela génère cette pression, cette agitation.

Cette pression, c'est aussi ce que le Bouddha a rencontré, ce qui a été appelé l'armée de Mara : une voix constamment en train de piquer, d'agresser, de séduire et très convaincante car elle parle avec votre propre voix ; c'est comme une sorte de virus qui envahit votre esprit, en utilisant votre voix. S'il s'agissait vraiment de vous, vous auriez la possibilité de l'arrêter, vous auriez le contrôle sur elle, mais ce n'est pas le cas. Si c'était vraiment vous, vous rendriez cela toujours agréable, mais là encore, ce n'est pas le cas. Donc il y a une sorte de conflit qui se produit et souvent, nous nous sentons impuissants, sans contrôle sur ces circonstances intérieures qui nous écrasent. On se dit : « Il y a quelque chose qui ne va pas chez moi »,

nous nous sentons déprimés, coupables, et tout s'effondre. Alors le cœur se ferme, nous perdons la présence et nous nous affaïssons. Et c'est là que l'armée de Mara a gagné. Nous sommes devenus ses esclaves, captifs.

Donc cette image du Bouddha, parce qu'il a lui-même fait cette expérience, est l'image du Bouddha assis redressé, droit, dans une posture ferme, stable, calme du corps. Il s'agit de maintenir cette fermeté, cette stabilité et ce calme du corps. Cette qualité aide à se renforcer et permet de ressentir un sens de fermeté et de pouvoir faire face aux attaques de l'armée de Mara. Alors que, quand l'armée nous envahit, nous nous sentons impuissants, et quand nous nous établissons dans ce sens de calme et de fermeté corporels, nous ressentons une sensation de pouvoir. Aussi, nous dirigeons notre attention vers cela, vers cette présence au corps stable et fermement ancré, plutôt que d'accorder notre attention aux armées de Mara. Quand nous faisons cela, en général, ce qui se produit c'est que l'armée redouble d'efforts, se rendant compte que vous êtes en train de lui échapper, et donc fait encore plus d'efforts pour vous conquérir. Une de ses armes principales est le doute : « Qu'est-ce que tu fais là ? Quelle perte de temps ! Il y a tellement de chose beaucoup plus importante que tu pourrais faire ! Pourquoi fuir tes responsabilités ? Qu'es-tu en train de faire ? A quoi joues-tu ? Être là, assis à ne rien faire ! Il est temps de faire autre chose ! Tu ne te sens pas très bien, n'est-ce pas ? Un peu assoupi, fatigué, tu te sentirais mieux si tu faisais une petite sieste, ou si tu prenais un café, sortir, aller travailler et te détendre plus tard ! ». « C'est plutôt séduisant, alors je vais faire deux, trois choses, et puis ensuite je ferai cela ; il faut d'abord que je fasse ça, d'abord que je nettoie ça, et puis il faut que je téléphone à untel, ah au fait mon téléphone ne fonctionne pas bien, il faut que je le fasse réparer, etc ». Et voilà, la journée s'est écoulée ainsi, l'esprit agité, et donc maintenant il va falloir se reposer et je réessaierai demain.

Et ainsi nous perdons confiance en la force de cette présence. Cette présence ne fait rien ; et nous croyons tellement que « faire » est si important, faire des choses et puis dormir.

La présence est entre deux, vous apportez de l'énergie, qui maintient soigneusement le corps, et puis vous relâchez les muscles dont vous n'avez pas besoin dans cette position, les épaules, et particulièrement le visage, ainsi que les mains et les doigts ; vous balayez le corps de haut en bas, en relâchant les muscles dont vous ne vous servez pas. C'est l'action de base car chaque fois que vous relâchez un muscle qui n'a pas besoin d'être tendu, cette qualité de présence devient plus forte et plus calme. Le corps sait comment procéder, si vous dirigez votre attention, vous allez peut-être sentir une certaine tension dans la mâchoire et il est possible d'élargir votre attention plus largement ; vous commencez par une zone tendue puis vous élargissez votre attention à partir de cette zone, au-delà de cette zone, pour inclure une zone de plus en plus large de votre corps. Donc si vous ressentez une tension dans votre mâchoire vous pouvez élargir l'attention jusqu'à votre abdomen, vous allez aussi loin qu'il le faut jusqu'à ce que quelque chose commence à se détendre, à s'assouplir. Le corps sait faire cela, mais souvent l'esprit ne le sait pas. L'esprit va plutôt essayer de repousser cette tension, cet inconfort, ou alors va commencer à s'impliquer, à lutter contre elle, à la mâchouiller, à se demander pourquoi elle est là, à l'analyser, et tout cela attire de l'énergie dans cette zone, ce qui augmente la tension dans cette zone. Une tension est un excès d'énergie figée dans une zone ; Votre pratique est d'élargir et d'assouplir votre attitude, en sentant votre corps, dans une conscience large, et en rencontrant cette circonstance particulière grâce à l'attention. Il est particulièrement utile de ressentir l'expiration, qui est toujours associée à une décharge d'énergie. Nous nous établissons donc au sein d'une activité, une activité qui vise à retourner à un état de calme, de fermeté, simplement en répondant à l'expérience qui se manifeste dans le corps. L'expérience de la tension dans le corps peut être associée à un certain état psychologique, tel que par exemple,

## Centre ferme, cœur ouvert

être sur la défensive, ou une certaine forme de stress, et cela génère beaucoup de pensées. C'est là que nous enlevons ces sources de stress, à la base, de pensées stressantes, grâce au relâchement de l'énergie par l'expiration, tout en maintenant cette sensation du corps bien droit. Quand ce surplus d'énergie, de tension, est relâché, alors l'énergie revient à cette qualité de présence plus ferme. Cette fermeté n'étant pas le résultat d'un acte de volonté mais simplement le résultat d'une harmonie. Il y a donc une action qui est de répondre aux circonstances, et l'aspect réceptif qui reçoit les résultats. Et vous commencez à vous rendre compte que cela est un thème constant dans la pratique en gardant à l'esprit que l'aspect réceptif est au moins aussi important que l'aspect actif. Avec le réceptif, vous faites l'expérience de ce qu'est le calme, la clarté, la joie, et une sorte de félicité tranquille. Cette félicité reconnaît que vous avez réussi à repousser l'armée de Mara.

Prenons quelque temps pour expérimenter la simplicité de la pratique en ajustant aussi une dimension latérale, de largeur du corps, par exemple à travers le bassin, les épaules, le haut de la cage thoracique. L'armée de Mara comprime et écrase les choses, donc on va élargir latéralement tout en s'étirant verticalement. Combien suis-je haut, combien suis-je large ? Peut-être me sentir plus grand, plus large, en restant avec cette expérience corporelle, en dirigeant l'attention vers cela, tout en se dégageant des circonstances extérieures mais aussi intérieures.

Nous allons conclure avec un chant, qui parle de cette ouverture du cœur, un processus naturel qui décrit ce qui se passe quand le cœur s'étend, avec cette énergie de bienveillance, de compassion, de gratitude et d'appréciation de la beauté d'autrui, et un sentiment de sérénité. Nous en parlerons à un autre moment. Ce sont des aspects naturels quand le cœur s'ouvre.

## **Puja**

## Méditation debout

Prenez position debout, bras légèrement écartés. Vous pouvez bouger un petit peu pour vous assurer que vos jambes et vos pieds sont éveillés.

Au début de cette forme de méditation, il est nécessaire de faire descendre l'énergie du haut du corps vers le bas pour que l'énergie soit plus équilibrée. Le corps commence à créer ou se rappeler une forme plus équilibrée où les qualités de fermeté et de présence sont plus apparentes.

Dans cette méditation debout, il y a également la possibilité de trouver l'équilibre. L'expérience de l'équilibre requiert le moins d'effort possible, le moins de stress et le moins d'expérience de porter un poids, avec une qualité de légèreté qui permet au cœur de s'ouvrir.

Nous ressentons, nous éprouvons cet équilibre dans les pieds. Le poids est réparti de façon égale sur le devant du pied comme sur le talon mais également sur cet espace situé sous la plante du pied qui ne touche pas le sol, cet arc ; ces endroits fermes mais en même temps ouverts. Vos ajustements et votre intention sont d'arriver à ce que votre poids soit centré au-dessus de cet arc. Là, où se situe cette ouverture sous la plante des pieds. Le corps le trouvera. N'y pensez pas trop. Votre corps va le trouver.

Ensuite, nous montons vers les genoux et nous les assouplissons un petit peu. Les mollets ainsi que les muscles des cuisses sont souples et pas verrouillés. Ces muscles sont souples avec une espèce de force souple. On peut facilement porter le corps du bas vers le haut en utilisant les jambes, doucement. Voyez si en faisant cela vous pouvez détendre votre abdomen, vos bras, votre poitrine, votre mâchoire et votre tête.

Les jambes sont très légèrement écartées du corps de façon à pouvoir glisser par exemple la largeur de votre main sous le bras sans

## Centre ferme, cœur ouvert

que ce soit serré, ce qui donne de la place à la cage thoracique pour s'ouvrir.

En étant debout, nous faisons l'expérience de notre axe vertical, l'expérience de la verticalité. Par votre attention, vous tracez une ligne depuis les plantes des pieds, puis par les jambes jusque dans l'abdomen en suivant le côté ventral de la colonne vertébrale. Au début, ça ne sera peut-être pas très clair. Gardez l'abdomen souple mais pas resserré avec la respiration ; en ramenant l'attention de l'arrière de l'abdomen vers la colonne, voyez si vous pouvez tracer le ressenti de votre colonne vertébrale en remontant. Attirez votre attention en arrière, un petit peu pour que les épaules s'ouvrent, qu'elles ne soient pas voûtées parce que comme cela elles mettent de la pression sur la colonne.

Vous allez découvrir que quand vos épaules s'ouvrent et puis se relâchent un peu vers le bas, la poitrine va s'ouvrir et va être plus libre.

En suivant de nouveau ces traces, cette ouverture vers l'avant permet à la gorge de s'ouvrir comme si vous soupiriez.

Nous pouvons évoquer l'image du crâne comme une sorte de globe en os. Cette image représente un ballon posé sur le dessus d'une fontaine parce que, idéalement, c'est comme cela que votre crâne repose sur votre cou, sur le haut de la colonne.

Peut-être aurez-vous besoin de garder les yeux ouverts car bien que ça ne paraisse pas être grand-chose, cela représente et effectue un mouvement considérable d'énergie. Avec ce déplacement d'énergie, vous pouvez ressentir comme des vertiges, une sorte d'excès de légèreté dans la tête. Si c'est le cas, vous pouvez vous asseoir. Vous pouvez le faire maintenant. Dès que vous ressentez ce genre de sensation un peu trop violente ou vertigineuse, pliez doucement les genoux ou asseyez-vous avant que ça prenne le dessus.

En général, pour la plupart d'entre nous, ce déplacement de l'énergie a tendance à suivre un mouvement où elle se lève et sort

(sourires) sur la pointe des pieds. Quand cette énergie se retire tout d'un coup, c'est déstabilisant. C'est cela qui s'appelle l'équilibre alors que nous vivons généralement dans le déséquilibre. Normalement, nous ne restons pas très longtemps debout. Nous nous appuyons sur quelque chose.

Retirez votre énergie du devant de votre visage où elle est souvent concentrée et laissez cela être comme un chiffon. Portez votre attention vers l'arrière, vers les oreilles ce qui représente à peu près le centre jusqu'à la couronne, au sommet du crâne, descendant par le milieu de l'oreille.

Le déséquilibre ; nous passons la majeure partie de nos vies comme ça parce que tous les organes des sens se trouvent devant. Et il nous faut trouver ce point d'équilibre qui descend le long de la colonne au centre du corps et jusque dans les pieds. Vous pouvez garder les yeux mi-ouvert parce que vous vous trouvez debout mais également dans un espace. C'est un peu subtil mais c'est une partie essentielle, parce que l'espace sous nos pieds est ferme et l'espace autour de nous est ouvert. Cet espace est également connecté à nous. Comme une qualité qui enveloppe le corps. Cela génère une sensation de liberté de toute intrusion et une liberté de toute obstruction. Grâce à cela nous n'éprouvons aucune défense dans la peau, aucune pression. Les frontières du corps s'allègent, s'estompent.

Balayant de bas en haut et du haut vers le bas, vérifions la verticalité. Y a-t-il quelque chose ou un endroit où cela se resserre, se tend. Est-ce que les épaules remontent ? Est-ce que la mâchoire se serre ? L'abdomen revient dans l'équilibre, on ouvre la gorge et on expire. Voyez si votre expiration peut descendre jusqu'au fond de votre abdomen.

En explorant, vous pouvez peut-être trouver un tout petit peu d'activité dans les genoux, une légère flexion, ce qui vous empêche de vous rigidifier. Ces expériences peuvent nous rendre rigide et faire en sorte que l'on se retend. Cela est naturel. C'est la façon dont on

## Centre ferme, cœur ouvert

tient notre corps habituellement. Donc, vous reconnaissez cela et voyez ce que vous pouvez trouver qui peut vous aider à restaurer cet équilibre.

Balayez de façon latérale à travers le haut du corps, la poitrine, épaule après épaule ; là, le corps a tendance à se contracter comme si vous étiez allongé sur le dos. On continue à travers la poitrine puis on descend dans les bras jusque dans les doigts qui ont tendance à se serrer.

Petit à petit, vous rentrez dans cet état d'équilibre de plus en plus ouvert. En expirant, nous relâchons cette décharge et on attend que l'inspiration se produise d'elle-même. L'inspiration, l'inhalation ; laissez-les s'élargir dans la poitrine, en ouvrant la gorge comme si cette inhalation vous adoucissait et se répandait dans votre tête et on expire.

## **Méditation**

A votre rythme, retournez doucement à la position assise en ayant conscience que vous retournez dans cette posture.

En revenant à cette posture assise, c'est la même chose que lorsqu'on était debout mais on a enlevé les jambes.

## Enseignement

Hier soir, j'ai parlé de ces deux modes d'expériences : l'expérience directe et l'expérience conçue. L'expérience directe est ressentie et l'expérience conçue est... conçue (rires).

Généralement, nous sommes enclins à aller en direction de cette expérience conçue. En partie, parce que c'est le mode de fonctionnement de notre société qui a à voir avec l'organisation, faire des projets, analyser, avoir des idées, etc. Cela a tendance à ligoter la société dans le travail. Bien que ce soit un mode nécessaire et prédominant, il a besoin d'être équilibré et modéré sinon ça court, ça court, ça court hors de contrôle. Et nous courrons sans cesse dans une espèce de course que nous ne pouvons jamais gagner.

Parce que nous pouvons toujours concevoir plus ou mieux, ou ce qui pourrait se produire ou qui pourrait ne pas se produire, ou ce qui devrait se produire ou ce que je devrais être, ou ce que les autres pensent que je devrais être, ou ce que vous vous pensez de ce que les autres pensent ce que je devrais être, ou comment vous pensez ce que les autres devraient penser, etc

C'est toujours plus, comme une espèce d'escalade. Cela peut être plutôt imaginaire, même plaisant, créatif mais il y a une qualité grisante qui peut devenir toxique. C'est l'histoire de la lampe d'Aladin. Quand il frottait la lampe, le génie en sortait et il demandait : « Qu'est-ce que vous voulez ? ». Oh ! Super. Ça pouvait satisfaire tous les désirs créatifs mais le génie était sorti de la lampe. Il s'agrandissait, s'agrandissait, voulant toujours plus. C'est ce qui peut nous arriver avec ces concepts, ces idées plutôt plaisantes. C'est toujours une lutte pour atteindre le dernier chef-d'œuvre. Ça c'est bien quand c'est plaisant. Mais une autre partie, une grande partie n'est pas plaisante quand elle est associée à l'inquiétude, l'anxiété, la dépression, à un sentiment d'être plombé par la dépression ou à tout ce que nous avons l'impression de devoir porter. Bien que ce mode soit de l'ordre de l'imaginaire ou conçu, on le vit comme une

expérience directe. Le déplaisant nous pèse, nous agite et le plaisant nous sort en spirale. Il faut modérer cela.

Heureusement, plutôt que de lutter contre, on peut en venir à l'expérience directe. Avec cette expérience directe, on ressent. Pour un esprit qui n'est pas formé, cela peut être difficile parce que quand vous ressentez le poids de vos pensées cela peut sembler extrêmement lourd. Vous sentez cette lutte, cette douleur dans votre cœur. Cela peut conduire à une grande agitation. C'est la première Noble Vérité, *dukkha*. « Oui ! » dit le Bouddha, « c'est inconfortable mais ça peut être dégagé ». Si on le dégage, il arrive une paix incomparable que vous ne trouverez jamais dans le monde structuré, créé. Si vous arrivez à purifier, à clarifier cette expérience directe, vous allez trouver que cela va se poser dans une expérience directe qui est ferme et ouverte. Quand on voit une image du Bouddha, c'est ce que démontre le Bouddha.

Et comment faisons-nous ? Quel est le chemin ? Le contexte, dans lequel le Bouddha a enseigné était un monde où l'expérience directe était peut-être plus ressentie. Quand le Bouddha parlait de la souffrance, il parlait de la maladie, de la douleur physique, de la séparation avec ceux qu'on aime, de la mort. Il ne parlait pas du stress au travail ou de l'esprit qui fait des projets. C'était beaucoup plus terre à terre. Quand on réfléchit au mode de vie à cette époque, il n'y avait pas d'horloge et vous ne pouviez jamais être en retard. Quel soulagement ! Pas de signe, pas de mot, peu de choses étaient écrites. Comment cela affecte-t-il la façon dont fonctionne notre esprit ? Pour la plupart des gens aujourd'hui, il y a sans arrêt une référence à des symboles et des concepts comme : quelle heure est-il, combien de temps ? Une référence permanente à des mots écrits, des livres, des écrans. C'est là où on recherche nos repères.

Et pour ce faire, l'esprit doit être extrêmement rapide : sortir, entrer, sortir, entrer... sautillant. On voit ces petites lignes, ces gribouillis. L'esprit, instantanément, lit ça comme étant un mot. Le mot fait rentrer la signification, le sens, le remue et évoque des

pensées. C'est cela que l'on appelle la réalité qui est, en fait, une interprétation de signes, de marques sur une page. Pour effectuer cette interprétation, l'esprit doit faire sans arrêt des allers-retours, de point en point jusqu'au bout et puis ça recommence. Un signe tout seul ne veut rien dire. Quatre ou cinq, ça peut faire un mot mais ça ne donne toujours pas grand-chose. Il faut avoir toujours un fil conducteur. Il faut l'attraper vite. L'esprit fait cela, de point en point. Les aiguilles de l'horloge sont comme ça, alors ça veut dire : « Ah ! Oui, le bus, le train ». Nous nous référons sans arrêt à ces symboles. En retard, beaucoup trop en retard, « ah ! C'est bon de rentrer chez soi ». Donc, la référence déclenche immédiatement ces réactions. Tout cela a lieu continuellement, afin de maintenir une référence à notre monde quotidien. Il y a énormément de référencements, d'aller et retour avec la réalité conçue. Ça a lieu à travers ce système corporel, mais cela implique énormément d'énergie nerveuse qui remonte, généralement, vers la tête et resserre le corps.

Si l'on retourne vers l'époque du Bouddha, pas d'horloge, rien à lire. Comment vous orientez-vous dans ce monde ? Où suis-je ? Commencez à ressentir. Si vous êtes comme beaucoup de ses disciples, c'est-à-dire de vouloir vivre en forêt et en Inde, il s'agit de jungle avec de la faune et des animaux sauvages, et même des plantes dangereuses et pas de sentier, très peu de lumière et du danger. Comment faire pour circuler ? Il faut être très conscient de son corps et ne pas être focaliser sur un point unique. Si on se focalise sur un point unique, on va rater quatre-vingt-quinze pour cent de ce qui reste et ça pourrait vous coûter la vie. Si on se focalise sur un papillon, on peut tomber dans un marécage. Donc, on est conscient de tout. C'est une sorte de conscience globale. Vous n'êtes pas en train de rêvasser parce que ça aussi vous coûterait la vie. Vous êtes en alerte et attentif, concentrés mais sans point. Vous êtes extrêmement sensibles à ce qui se passe à cet endroit où le corps est intelligent. Le corps sait que la terre est ferme. Il sait quand il ressent de la peur ou du calme. Vous êtes conscients de ce que vous voyez, de ce que vous entendez, de ce que vous touchez et même de ce que vous imaginez, mais toujours

en référence à votre corps sinon vous risquez de perdre la vie. Vous voyez quelque chose et vous vous sentez attirés et puis vous relâchez. Vous entendez un son. La conscience s'ouvre : « Qu'est-ce que c'est ? ». Le corps se prépare à s'enfuir, à courir. Et puis, vous entendez le son et vous vous dites : « Ah ! Ça va », vous vous détendez. Donc, tout revient sans arrêt en faisant référence au corps. Toute expérience revient à vérifier comment le corps ressent cette expérience. La fonction essentielle de l'esprit est de continuer à lire ce qui se passe au niveau de l'énergie dans le corps. Vous traitez avec des circonstances extérieures. Au travers ce mode d'intelligence, comment cela affecte-t-il mon corps ? Et vous comprenez tout cela.

Ce mode d'intelligence est en grande partie perdu de nos jours. Il y a encore des gens qui vivent de cette manière, qui peuvent traverser des jungles, des forêts sans carte, simplement en ressentant, en lisant ce qui les entourent. C'est pareil pour la mer, ils peuvent traverser des océans en bateau sans aucun appareil, sans instrument. Les peuples du pacifique savent qu'ils peuvent faire plusieurs milliers de kilomètres à travers l'océan. Ils ressentent ce qu'ils voient, toutes les impressions sensorielles, en gardant le corps ouvert et tranquille, extrêmement sensible et intelligent, sans beaucoup d'activités de pensée. C'est direct. Il y a un degré d'activité de conception, je veux aller là. Une fois que c'est établi, ça suffit.

Pour en revenir à la méditation, on pourrait appeler ce mode d'intelligence : la pleine conscience du corps ou la pleine conscience établie à l'intérieur de la présence corporelle. Nous pouvons voir la pleine conscience du regard sur le corps en faisant l'expérience. Pour ce qui est plutôt extérieur, nous voyons qu'il y a des os, des cheveux et de la peau. Cet extérieur subit le changement, la maladie et la mort.

Nous pouvons également avoir la pleine conscience établie à l'intérieur du corps. Où nous sommes en train de lire l'intelligence du corps. C'est très, très utile pour éclaircir les circonstances internes, ces vagues d'agitation ou de torpeur, de saisies, d'envies, de malveillance, de peur, de culpabilité et ainsi de suite. Et le poids,

la lourdeur dont l'esprit peut nous laisser dans ces états. L'intelligence du corps ne fonctionnant pas au travers des idées mais à travers l'énergie. L'énergie agit donc comme une forme d'intelligence. C'est une énergie qui n'a pas quelque chose à voir avec le pouvoir mais avec la vitalité. Nous pouvons constater au travers ce moyen de vitalité. Nous pouvons noter une pensée particulière, par exemple, qui rend cette vitalité terne ou l'étrangle ou la remue. Donc cette pensée devrait être abandonnée. Ce processus de lâcher prise, d'abandon arrive en se référant à la vitalité saine, et la conscience en s'y référant, mène cette vitalité saine au travers de ces endroits difficiles. Comme si dans une petite rivière il y avait un endroit qui était bloqué, une sorte de barrage et en apportant sans arrêt de l'eau qui coule, cela allait ouvrir ce blocage et l'eau coulera de nouveau. C'est comme cela que nous cultivons.

Et un des cours les plus essentiels de la vitalité est celui qui accompagne l'inspiration et l'expiration. Nous sommes pleinement conscients de ce cours qui afflue à travers le système énergétique du corps. Ce système énergétique est comme une toile très fine qui couvre tout le corps physique, s'étend au-delà et irradie au travers du corps. C'est très, très fin. Beaucoup de gens ne peuvent pas sentir cela. Si on ne l'a pas cultivé, on ne va pas le ressentir ou qu'en partie infime seulement. L'aspect essentiel est donc d'inspirer et d'expirer, ce qui est un point central du corps. Au fur et à mesure que cette qualité est encouragée et purifiée, et que les autres pratiques encouragent le corps à se détendre et à s'ouvrir, petit à petit cette énergie peut se déplacer à travers le corps entier. L'énergie du souffle fonctionne par différentes phases ; c'est un processus très complet.

Les trois phases de la respiration sont :

- l'inspiration qui stimule l'énergie et l'éclaircit ; c'est quelque chose qui emplit et fait remonter les énergies.
- l'expiration décharge, draine, nettoie et ventile.

## Centre ferme, cœur ouvert

- puis la troisième phase, est la pause entre l'inspir et l'expir, où là rien n'est fait, c'est la meilleure partie, c'est simplement ouvert et neutre et l'énergie se repose.

C'est une compréhension très intéressante et transformatrice.

Parce que généralement quand les gens ont une augmentation de l'énergie, ils poussent en utilisant la volonté, ils dirigent, conduisent et dans nos vies nous pouvons faire cela. Naturellement quand nous sommes entourés d'horloges nous sommes dans cette énergie qui pousse. L'énergie est utilisée en faisant cela mais cette qualité réduit notre réceptivité. Plus on applique de la volonté, moins on est réceptif.

Et si vous pensez à des exemples vous allez pouvoir le reconnaître. Nous pouvons imaginer les heures de pointes dans les transports en commun, dans la circulation, c'est tout en poussée et non pas en réceptivité. Les gens peuvent se marcher dessus. Tout est fermé et dur. Il y a beaucoup d'énergie dépensée mais le résultat est une moindre réceptivité, et tout le système nerveux est stressé. Et nous apprenons la leçon que si nous voulons faire quelque chose, il faut avoir du stress, il faut pousser. Si vous voulez avancer, il faut pousser. Si vous voulez accomplir quelque chose il faut pousser, si vous voulez méditer il faut pousser. Pour se libérer du stress, il faut se stresser.

Quand nous transférons notre conditionnement vers la méditation, nous faisons référence au monde conçu, conceptuel. La méditation veut dire être pleinement conscient, constamment conscient, alerte, attentif, concentré, calme, persistant,... Je n'y arriverai pas ! Rien que par ces concepts, je suis complètement stressé. Je dois m'immobiliser comme un rocher, pétrifié et ne pas me laisser aller aux ressentis. Je dois me focaliser sur un point unique. Quoi qu'il arrive il faut que je retourne à ce point. Et ainsi nous revenons à la mauvaise forme d'attention et au mauvais mode de comportement qui se dirige vers un but imaginaire en utilisant le véhicule des

concepts, qui peuvent être de bons concepts mais des concepts tout de même ; concept de pleine conscience, de la concentration et comme tous les concepts, il est dans leur nature de croître et de croître et de toujours vouloir plus. Le génie de la méditation est sorti de la bouteille et devient un démon qui dit « plus fort, plus dur » Il y a un but à atteindre que vous n'avez pas encore réalisé, il y a des stades par lesquels il faut passer, à quel stade en êtes-vous, et un sentiment d'anxiété, de doute apparaît : « Je ne vais pas y arriver, c'est impossible ». L'autocritique est là. Alors je pense que je ne veux plus tolérer ce comportement ; on va donc mettre tout cela de côté, oublier, oublier...C'est simple, direct, sans chemin vers l'avant, sans ligne droite et en confiance que si nous établissons le bon mode d'attention avec toujours cet aller-retour, revenir à l'idée de comment cela affecte le corps, qu'est-ce qui a besoin d'être mis de côté ou abandonné, qu'est-ce qui a besoin d'être renforcé et qu'est-ce qui a besoin de se reposer.

Nous pouvons reconnaître que parmi les choses que l'on met de côté il y a l'avenir, ainsi que la croyance dans le monde des concepts et des idées, le monde du temps, le monde qui nous échappe, la course pour l'attraper. Et qu'est-ce qui a besoin d'être encouragé pour étoffer cette conscience de présence ? Ajouté à cela on veut ressentir le corps tout entier, le corps assis dans son espace, comme dans la jungle avec une présence très complète, très ouverte, le corps entier, la terre sous nos pieds et l'espace autour. Cela est à encourager, parce que cette qualité peut être avec vous tout le temps. C'est au-delà des circonstances. Nous avons l'expression : où que vous soyez, vous êtes là. Vous avez toujours ce centre présent et l'espace autour. Tout cela est de l'ordre du ressenti, ce n'est pas mesurable ; je me sens enraciné, ouvert et spacieux. Mon système nerveux est correctement équilibré et à l'intérieur l'esprit se sentira calme. On crée une sorte de nid dans lequel il peut se poser. Vous le calmez, le cajolez. C'est à encourager. Et il y a aussi une qualité de repos qui n'est que cela, le repos ; pas d'idée, ouvert, tranquille.

## Centre ferme, cœur ouvert

Voici quelques termes à cultiver et je continuerai à ajouter à cela mais pour l'instant juste pour récapituler : cultivez une attention qui ne se focalise pas sur un point particulier mais qui s'élargit, qui se répand et en même temps qui reste ancrée dans la présence du corps. Et au fur et à mesure que vous établissez cette référence, vous allez ressentir tous les déséquilibres et ce qu'on peut appeler les vents des circonstances qui vous balayent. Vous avez ces modes d'actions subtiles et le premier est de décharger avec une certaine qualité de détente et comme il y a des milliers de muscles minuscules dans le corps, vous ne pouvez pas vous adresser à chacun individuellement mais si vous êtes avec le corps entier et si vous sentez qu'à certains endroits il y a du stress, une sorte de surchauffe, je vous encourage à vous détendre en répandant votre énergie à travers eux, jusqu'à ce que votre attention couvre le corps entier et vous serez probablement aidé si vous faites plus attention à votre expiration. Par exemple, si vous avez beaucoup d'inquiétude pour quelqu'un, vous vous demandez ce qu'il faudrait faire, comment il va. La réponse pourrait être : est-ce que vous pouvez ressentir vos pieds. Ce n'est pas une réponse rationnelle. Là on se sent plus posé ; il y a cette décharge. Décharge des effets du monde conçu. Il ne faut pas penser qu'il faut sans arrêt faire quelque chose. Et si vous arrivez à faire cette espèce de décharge, prenez-en du plaisir. Toujours en répandant cette énergie à travers le corps, avec une attitude de bienveillance. Et cela peut être encouragé en faisant plus attention à l'inspiration si nous nous sentons un peu alangui, terne, ennuyé ; élargissant jusqu'à ce qu'on balaye ces nuages.

Voilà donc les fondements pour stabiliser et calmer le corps ; c'est la base de la pleine conscience ; se référant sans arrêt à l'expérience directe qui passe par le corps.

Merci.

## Méditation marchée

La méditation en marchant commence par la station debout. La pratique de la marche y ajoute de la fluidité, en transférant l'énergie d'une jambe à l'autre. Comme lors de l'exercice de Qi Gong de la balançoire, la marche commence dans cette région du "Kua" [désigne la jonction entre les cuisses et le bassin].

Debout, le poids sur la jambe gauche, par exemple, on retire le poids de la jambe droite en effectuant une légère rotation du bassin. La jambe droite se balance puis descend, comme dans un mouvement hydraulique. Il y a une accumulation d'énergie qui permet à l'autre jambe de bouger. Le mouvement est donc vraiment centré dans cette zone du Kua. On tourne à partir de cette zone de façon à soutenir l'équilibre. Lorsque le Kua se tourne vers la gauche il y a une contre-rotation des épaules qui aide à modérer le mouvement de la jambe. Cette rotation du Kua dans une direction est donc contrebalancée par l'épaule, ce qui aide à rendre le mouvement très fluide.

Par contre si l'épaule tourne dans la même direction que le Kua, nous allons voir un effet très lourd, où tout le poids descend du même côté. Ce mouvement de l'épaule contrebalance donc celui du pied et de la jambe. De cette façon tout est en train de marcher, le corps entier est en train de marcher. La conscience est celle du corps dans sa globalité.

Le corps est maintenu dans cette forme très ouverte et verticale et nous gardons notre attention légèrement en retrait. C'est la façon dont on marche en traversant une forêt ; la conscience est partout mais elle ne se disperse pas car on a un centre, comme un axe autour duquel le corps tourne. Cet axe reste droit, et en ramenant notre attention vers l'intérieur nous prenons conscience de ce centre, cet axe intérieur, qui est ressenti comme quelque chose d'assez fin et léger.

L'attention reste ici, un peu en retrait, comme si on marchait dans l'eau sans voir tout à fait clairement. Il s'agit plutôt de ressentir le mouvement du corps car le but de cette méditation marchée est de soutenir la concentration. La concentration n'est pas là dehors, elle

## Centre ferme, cœur ouvert

est ici à l'intérieur. On reste avec cela, et on se déplace autour. Comme votre énergie, votre attention est centrée ici ; vous n'êtes pas distrait par les sons et les objets visuels, bien que vous ne les ignoriez pas.

C'est précisément le centre ferme et l'ouverture dont nous avons parlé. L'esprit n'est pas comprimé. Quand nous utilisons un mot comme "concentration", cela peut évoquer une sorte de compression, alors qu'il s'agit en fait de l'esprit trouvant son propre équilibre à travers une consolidation de son énergie.

La méditation marchée est très utile car elle nous aide à garder la référence juste vis-à-vis de ce qui nous entoure : nous ne l'ignorons pas, mais nous ne sommes pas pris dedans. Généralement quand nous marchons c'est pour arriver quelque part, et nous marchons avec nos épaules et nos yeux, et les pieds qui courent en-dessous. Alors que cette marche a une qualité très douce et agréable. Si vous voulez expérimenter comment fait le corps, de la station debout vous levez juste une jambe et vous tournez l'épaule ; quand vous reposez le pied vous allez découvrir qu'il a déjà avancé de dix centimètres. Ce balancement est ce qui vous fait avancer. Il n'y a aucune poussée vers l'avant, aucune pression, et donc l'esprit reste souple, fin, sensible. C'est une jolie expérience.

Prenons donc quarante-cinq minutes pour cette pratique. Vous pouvez aussi méditer en position debout, ou en alternant les deux, de façon à intégrer vraiment cette idée de ne pas aller quelque part, de ne pas pousser vers l'avant. Vous pouvez même faire du surplace.

## Enseignement du soir

En cette occasion, ce soir, nous entrons dans le domaine de l'expérience directe. C'est une grande occasion, une opportunité de clarifier, de nettoyer nos circonstances intérieures, de les passer en revue, et de commencer à déterminer dans quelle direction on souhaite aller. Quand nous entrons dans ce royaume de l'expérience directe, j'évoque l'image de l'entrée en forêt. Parce que nous sommes, par héritage, des résidents de forêt, et nous sommes également dans la jungle de l'esprit. Comment comprendre cela et s'y sentir à l'aise, comprendre vraiment, et cultiver les habiletés nécessaires pour se mouvoir et développer les habiletés nécessaires dans cette jungle de l'esprit ?

D'abord il s'agit de reconnaître cette jungle, et le sens de retenue que nous développons ici est un support pour cela. Pour que le monde et les circonstances extérieures ne soient pas vraiment un sujet, ce n'est pas forcément excitant ou stimulant, mais il n'y a rien que vous deviez accomplir ou saisir, c'est simple. Et la beauté de cela, c'est que nous avons l'opportunité de passer en revue quels sont nos états mentaux, et ces états mentaux sont les principaux aspects de cette jungle de l'esprit.

Les états mentaux ont un ressenti qui y est associé, agréable, ou désagréable, ainsi qu'une énergie particulière, qui peut être vive, rapide, lente, lourde, légère ; cela peut donner un sentiment d'expansion ou de contraction, parce que cela affecte notre système nerveux. Ces états mentaux peuvent aussi affecter le corps, on peut se sentir resserré, surtout dans la poitrine, par exemple, ou merveilleusement ouvert et en expansion. Ils occupent l'esprit, mais ils ne sont pas essentiellement l'esprit. Une façon de comprendre cela est que nous avons la capacité de reconnaître ces états mentaux, donc ils sont comme des visiteurs, en quelque sorte, l'esprit étant l'espace dans lequel ils se meuvent. Et nous ne pouvons jamais véritablement identifier en quoi consiste l'esprit, tout comme nous ne pouvons pas véritablement définir l'espace. Mais cette qualité de l'esprit est cette

capacité d'en être témoin, nous appelons cela « awareness » ou « pur esprit », qui est potentiellement toujours disponible et capable de reconnaître les particularités des états mentaux. Un autre aspect des états mentaux est qu'ils nous donnent l'impression d'être soi, parfois ils parlent avec notre propre voix, ils sont familiers, et quand quelque chose nous paraît à ce point familier, nous finissons par nous dire que c'est lui l'hôte de cette humeur, que c'est notre nature fondamentale. Donc une des compréhensions essentielles de la méditation est de se désengager, plutôt que de suivre cette poussée issue de l'état mental, on fait un pas de recul. Cette capacité de se désengager nous est rendue disponible par la présence au corps. Il ne s'agit pas vraiment du corps physique mais du corps énergétique. Nous revenons dans la présence. Quand l'énergie se désengage des états mentaux, nous voilà, ici. À partir de cette habileté particulière, nous pouvons examiner les états mentaux. Cela aussi est essentiel. Parce que la nature des états mentaux est extrêmement significative. Alors ils sont peut-être en train de changer, ils établissent une sorte de sillon dans lequel les énergies mentales vont circuler. Quand un sillon est tracé, plus vous parcourez ce sillon, plus il se creuse et s'établit ; au bout d'un certain temps, vous pouvez y tirer une cariole, ou même conduire une voiture. Dans un vieux pays comme celui-ci, il y a énormément de routes, les petites routes, les routes anciennes, qui font référence à des chemins parcourus et tracés par des daims, par des animaux sauvages et les gens voyaient ces chemins tracés et les adoptaient. Et ces tracés étant établis par les passages successifs, petit à petit, ils deviennent une route. Comme nous le voyons avec les routes, nous ne pouvons pas sortir de ces routes, donc quand ces tracés deviennent véritablement des routes, les véhicules qui les parcourent ne peuvent pas faire autrement que de suivre ces routes. La nature de la route conditionnant ainsi la nature du véhicule, et la nature du véhicule détermine la nature de la route. Ils se régénèrent mutuellement, se recréant.

Si nous utilisons cette métaphore, c'est parce que c'est ce que font les états mentaux. Quand un état mental s'élève et est suivi, l'énergie

mentale va dans la même direction, et certains états mentaux initiaux amènent une énergie mentale. Ils peuvent amener la peur, ou la panique, ou l'agressivité, ou l'avidité. Nous sommes stimulés dans ce sens. Nous suivons cette direction et on finit par aller toujours dans cette direction. C'est la voie la plus simple, celle que nous connaissons. Donc depuis un déclencheur initial, l'état mental est invité, il agit, il court et il crée un sillon et l'énergie mentale suit cet état dans ce sillon, dans ce tracé. Mais cela peut aller jusqu'à ce que cela ne circule que par là. Et alors on devient victime de ces états mentaux. Cela s'appelle le *kamma*.

Les états mentaux malhabiles créent ces chemins malsains. Nous voulons contrôler cela et restreindre ces états mentaux malhabiles afin d'établir des chemins habiles, pour que l'esprit aille dans cette direction. Donc, nous cultivons des qualités telles que la patience, la bienveillance, le renoncement, le courage, la foi, la compassion. Donc quand quelque chose touche l'esprit, comme une impression arbitraire, plutôt que de choisir ce chemin négatif, l'esprit apprend à prendre le chemin positif. Quand nous faisons l'expérience de conditions douloureuses, nous pourrions nous sentir déprimés ou en colère, en vouloir à autrui ou à nous-mêmes, ou alors nous pourrions nous poser et cultiver la patience et la bienveillance envers soi-même. On retourne la situation qui est une opportunité à être patient. Parfois, nous faisons une expérience qui invite du ressentiment ou une plainte et on peut décider qu'on ne va pas accepter cette invitation, pour aller dans une autre direction. Cela est très important parce que, de par ces chemins – bon *kamma*, mauvais *kamma* – nous héritons de l'énergie de ces actions, de ces mouvements. Et c'est de cela que l'on parle quand on parle de *kamma*. Ce n'est pas exactement ce que l'on fait, mais il s'agit de l'état d'esprit dominant et de l'intention qui est lourde et intense, et cela peut tracer un sillon très profond. Par exemple, si quelqu'un tue quelqu'un d'autre, et qu'il ne le fait qu'une fois, ou une fois par semaine et que le reste du temps, il ne tue pas des gens et ne fait aucun mal, il n'en reste pas moins que l'acte demeure quelque chose de très lourd, de très intense

qui creuse un sillon très profond. Donc on ne peut pas retourner cette énergie simplement en faisant du bien ensuite. On ne peut agir ainsi, en tuant quelqu'un puis nettoyer cela pour annuler cette action, ce *kamma* qui en résulte.

Donc on souhaite comprendre les états mentaux en ce qui concerne leur intensité, leur poids, et à quel point ils sont habituels. Parce que nous héritons des effets des choses qui sont soit très lourdes soit très habituelles et répétitives. Celles qui sont habituelles deviennent celles qui semblent être notre identité et continuent à déterminer quelles actions nous viennent en priorité, plus automatiquement.

Je rendais visite à un vieil ami qui a une maladie en phase terminale et le chauffeur qui m'y emmenait se plaint tout le temps. Il ne se passe qu'une ou deux minutes, et il se plaint. Ce peut être à propos du temps, ou de quelque chose au monastère qui lui déplaît, ou même à propos de la politique. Donc après une ou deux minutes, on se trouve dans une espèce de marathon de plaintes. Dès que quelqu'un est assis à côté de lui, il ne sait faire que se plaindre. C'est devenu une habitude. On a roulé pendant environ une heure, pour voir cet ami qui n'a peut-être plus que six mois à vivre, et en écoutant ce chauffeur qui maugréait sans arrêt, je lui ai demandé s'il trouvait quelque chose qui le rendait heureux. Et il m'a demandé : « Mais vous ne m'aimez pas ? » alors je lui ai dit : « Non, il ne s'agit pas de cela, je ne me plains pas de vous, mais je m'inquiète parce que quand vous continuez à faire cela avec votre esprit, dans quoi vivez-vous ? parce que vous devez vivre dans les résultats de ces états mentaux, même le corps le reflète, et vous allez mourir dans cet état mental, c'est désagréable. Essayez de penser à quelque chose d'agréable, de plaisant, n'importe quoi ». Et, il n'a pas pu. A soixante-quinze ans, il ne trouvait rien qui le rendait heureux. Je me suis dit, « il a une bonne santé, il a une belle maison, il a une compagne agréable et il habite dans une jolie rue, et il a suffisamment d'argent pour bien vivre et il habite à trois cent mètres du monastère où il est libre de venir pour

méditer, personne, ne le gêne, personne ne l'attaque ». Et il ne trouvait rien qui le rendait heureux. Et je me suis dit « seigneur ! ». En arrivant chez l'ami qui était malade, je lui ai dit : « Oh c'est bon de te voir, comment te sens-tu ? », et il me répond : « Je me rend compte que j'ai eu une très belle vie, j'ai rencontré toutes ces personnes, sages, j'ai pu pratiquer la méditation, je n'ai pas de regrets, je n'ai pas d'ennemi, il me reste juste le temps de mettre mes affaires en ordre ». Il va mourir, mais il est relativement heureux. Voilà comment ça se passe. Vous vivez selon vos états mentaux, et ceux-ci déterminent ce que vous allez remarquer. Celui qui n'arrête pas de se plaindre ne voit que des choses qui provoquent la plainte. Il ne voit que le négatif, il ne remarque pas tout ce qui va bien. Nous avons plein de gens qui viennent au monastère, avec des offrandes, de la nourriture, le désir de pratiquer, et lui, il ne trouve qu'à dire qu'il y a trop de monde. Oui, on pourrait le voir ainsi, il y a quand même de la vérité là-dedans, mais il ne voit qu'un seul aspect, qui correspond à son état mental. On pourrait aussi se dire que c'est merveilleux de voir tous ces gens généreux qui cherchent à faire le bonheur, ils entendent les enseignements, ressentent les effets positifs dans leur vie, ou alors on pourrait dire : « Oh, il y a trop de monde, pas de calme, ce n'est pas comme avant... ». Et cela semble tout à fait réel. Donc il y a des états mentaux qui ne semblent pas tellement nuisibles, où il n'y a pas de haine, mais vous écoutez la voix de votre esprit et vous constatez l'effet que cela peut avoir sur vos énergies, et vous notez la sorte d'identité qui émerge de cela. Et voilà, celui qui se plaint, se plaint tous les jours. Et voici celui qui s'inquiète, qui pense à tout ce qui pourrait mal se passer. Et c'est vrai. Mais les choses peuvent aussi bien se passer. La vie est mixte. Si vous accordez votre attention sur ce qui est clair, c'est là que vous allez remarquer cela.

C'est très important parce que ces réalités conditionnées ont des effets extrêmement puissants et déterminent comment nous allons traverser cette jungle. Comment nous allons nous mouvoir. Quel est le mauvais chemin ? Quel est le bon ? Quel est celui où des bêtes

sauvages vont vous dévorer ? Lequel est celui où vous allez recevoir du soutien, de la fraîcheur ? Et celui où vous aurez le sentiment que votre vie a été enrichissante ? Ceci est très important à considérer mais également à encourager.

Il y a un outil précieux pour cela qui s'appelle l'attention profonde ou l'attention réflexive. Quand une pensée s'élève dans l'esprit, nous ne sommes pas éblouis par sa nature, et nous nous demandons quel effet cela a sur mon cœur. Où est-ce que cela m'emmène ? Est-ce que c'est bon pour mon bien-être et celui des autres. Certaines fois, cela semble être pour le bien-être de soi-même, on se dit « ça c'est vraiment bien, j'aime bien » mais si on réfléchit et se demande comment ce serait si tout le monde agissait ainsi, on peut reconnaître qu'il s'agit d'avidité, que cela peut mener à la jalousie, à l'égoïsme, à l'agrippement. Même si c'est agréable, en se posant cette question, on s'aperçoit que toutes ces pensées, correspondent à quelque chose de malhabile.

Donc pour déterminer si les états mentaux sont habiles, ils doivent aller dans le sens du bien-être et on doit réfléchir à cette question que si tout le monde faisait de même, il n'y aurait pas de problème. Prenons l'exemple de la générosité : si tout le monde était généreux, il n'y aurait pas de problème, ou si tout le monde était honnête, idem. Donc nous avons cette façon de scruter et de vérifier. Cette qualité d'attention profonde n'est donc pas séduite par l'aspect d'un état mental, ni de la pensée très convaincante qui l'accompagne. Mais cette attention ressent l'énergie, c'est quelque chose que je peux observer, et, selon le principe de ne pas nuire, je peux commencer à me poser cette question : « Est-ce pour mon bien-être et celui des autres ? ». Le Bouddha pratiquait beaucoup cela pour déterminer clairement quels états mentaux l'aideraient vraiment à cultiver cette pratique. Les résultats de tout cela font que nous nous sentons clairs et stables, même face à la mort, ou inversement agités et malheureux, même quand nous bénéficions d'une bonne santé, d'un abri, et avons suffisamment à manger.

Donc en pratiquant ensemble, nous cultivons un esprit qui est enthousiaste pour voir et faire l'expérience de ces états mentaux habiles. Par exemple, nous pouvons avoir un sentiment de respect mutuel de sorte que nous n'avons pas besoin d'avoir peur de qui que soit, nous n'avons pas peur d'être volé, et nous pouvons nous détendre. Beaucoup des qualités des préceptes sont considérées comme des cadeaux parce qu'ainsi nous sommes libres par rapport à la peur, les regrets... Dans une situation où chacun respecte les préceptes, nous devons faire un effort pour respecter cela et ne pas gaspiller cette opportunité.

Vous pourriez complètement ignorer tous les autres et vous dire qu'il y a trop de monde ; vous pouvez commencer à trouver de quoi vous plaindre de tout le monde, vous pouvez vous comparer à tous les autres « oh, celui-là, il est moins bien que moi », et « celle-là, elle se prend pour qui ? », en émettant des jugements sur les autres, et l'esprit peut faire tout cela, « et c'est quoi ces fringues ! », l'esprit peut vraiment faire cela, des petits piques de malveillance, nous avons ces tendances, pourquoi avons-nous cette tendances ? Cette tendance est toujours là, et il y a toujours quelque chose que nous pouvons trouver qui n'est pas à notre goût : « Je n'aime pas la nourriture, il fait trop froid, il y a trop de bruit... ».

Quoiqu'il arrive, je peux faire confiance à tous ces gens, personne ne me met la pression. Et j'ai l'opportunité de vraiment regarder dans mon cœur. Ne pas être trop occupé par le travail ou toute autre activité, c'est quand même vraiment super. Combien de personnes peuvent faire cela ? Beaucoup de personnes doivent travailler dur pour survivre, certains s'embarquent sur des radeaux pour trouver un endroit pour survivre, d'autres dorment sous des ponts, « hum, j'ai quand même de la chance ». Donc si l'on suit ce chemin-là, cela m'amène à me poser et à vraiment établir une présence calme et ferme. Et quand cela est établi, les états mentaux qui soutiennent cette présence, ferme et calme, sont considérés comme un très bon *kamma*, amenant de bons résultats, une grande *puñña*, qui est le

## Centre ferme, cœur ouvert

mérite. Quand l'esprit a ce sentiment de fermeté et de calme, nous pouvons voir que tout cela n'est que circonstances, conditions, et qu'il ne faut pas nous laisser attraper par elles, C'est cela être libre et cela nous éloigne des conditions, des circonstances et nous sort de l'identité, de la naissance et de mort. C'est le noble chemin, à partir du bon chemin.

J'essaie tous les jours de trouver au moins dix choses pour lesquelles j'éprouve de la gratitude. Si je meurs cette nuit, je ne serai pas en train de maugréer, de me dire que ce n'est pas comme je voudrais, mais je pourrai me dire « ah, quand même, j'ai eu une belle vie, merci ».

Nous allons faire une petite pause avant de nous rasseoir et méditer pour nous rappeler de ce thème dont nous avons parlé et qui peut vous être utile, que ce soit, ce soir ou à d'autre moment de la journée.

## **Méditation**

# Troisième jour

## Enseignement du matin

Au début de la journée, c'est un moment où nous avons besoin de nous rafraîchir, et pour cela utiliser le corps, le son et la voix sont très utiles. En effet le chant est associé intimement à la respiration et cela met en lumière comment l'énergie de la respiration peut être ressentie et comment vous pouvez diriger cette énergie non pas avec une force puissante, mais juste grâce à la sensibilité de l'énergie. La beauté du chant est que cela ouvre, à partir du moment où nous décidons de produire un son, nous extériorisons quelque chose de nous-mêmes ; en particulier à un moment où nous sommes en silence. Cette action de porter la voix, le son, le souffle, de le laisser sortir, est un bel exemple de bon *kamma* parce que vous façonnez et présentez votre énergie et votre voix. Et ce qui a aussi de la valeur, c'est que nous le faisons ensemble. Le résultat de cette action fait vivre ce rassemblement plutôt que des actions qui nous sépareraient ou nous distingueraient les uns des autres. Notre objectif est de nous unir en une seule voix.

Le chant, le son, les paroles ne sont pas des déclarations personnelles mais correspondent à l'intimité du souffle qui provient de l'intimité du corps. C'est une qualité émotionnelle, une qualité de cœur, particulièrement quand nous rappelons des moments comme celui de l'éveil ainsi que les qualités de vertu que nous recherchons. C'est un engagement. Mais comme ce chant vient du plus profond de nous, il ne s'agit pas d'une pensée, mais nous donnons notre énergie, notre corps à ce chant qui lui a plus de poids. Tous les jours, nous prenons cet engagement d'être là de tout notre cœur, nous amenons cette énergie de nous-mêmes et l'offrons, de manière stable, belle et harmonieuse.

## Centre ferme, cœur ouvert

Donc pour commencer, nous allons produire du son ensemble, tout simplement. Si nous considérons ce corps comme une sorte de sac ou comme la poche d'une cornemuse. Dans ce contenant tout entier, nous exerçons une pression douce, à partir de l'abdomen, de la gorge pour laisser sortir et produire ce son. Et ce faisant, nous sommes aussi en train d'écouter. L'attention est à la fois active, sensible, et réceptive. Quand vous recevez le son, vous pourrez aussi éprouver une émotion subtile et faire l'expérience de l'acte de chanter et de cette énergie qui résonne encore en vous. Cette résonance se produit souvent à partir des os de la poitrine, le devant du crâne, comme le corps d'un violon qui agit comme caisse de résonance. En faisant l'expérience de cette résonance, vous allez pouvoir sentir qu'elle a lieu dans différentes parties du corps, la gorge, autour des yeux... et cela a un effet rafraichissant et clarifiant sur les énergies du corps. Toute l'énergie produite parcourt des canaux énergétiques associés à des qualités émotionnelles, et si vous êtes vraiment à l'écoute, vous pourrez vous apercevoir de certaines qualités émotionnelles qui sont essentielles et qui s'élèvent.

Donc, en prenant la posture, essayez de redresser la colonne vertébrale tout en abaissant les épaules vers l'arrière de sorte que la poitrine soit ouverte. Assurez-vous que la tête ne soit pas baissée, afin de ne pas comprimer la gorge, pour qu'elle soit ouverte elle aussi. Prenez quelques respirations lentes, en serrant très légèrement à la fin de l'expiration, puis, quand l'expiration se termine, prenez une pause en attendant que l'inspiration se fasse d'elle-même. N'arrachons pas cette inspiration. En respirant à partir de l'abdomen, cela permet au diaphragme de remonter jusqu'à la poitrine et la respiration devient de plus en plus tranquille en sortant de nouveau sur l'expiration. Pour produire un son, vous ouvrez la gorge ainsi que l'espace autour de la boîte vocale, des cordes vocales, et à la prochaine expiration, vous terminez par une sorte de soupir, en serrant légèrement les cordes vocales.

Même à ce niveau-là d'activité autour des cordes vocales, cela a pour résultat que l'esprit change, que l'esprit écoute. En continuant l'exercice, portez votre attention vers l'abdomen, et à l'expiration vous activez les cordes vocales en serrant un tout petit peu plus. Continuons à travailler l'espace autour des cordes vocales en les resserrant, l'attention étant dirigée vers l'abdomen.

## **Exercices vocaux**

Vous pouvez relâcher les cordes vocales, en amenant l'attention vers la poitrine, et continuer l'exercice en activant les cordes vocales à l'expiration, afin de produire du son. Et là, en amenant l'attention sur la poitrine, vous pourrez éprouver une certaine vibration dans cette zone.

Nous relâchons et ensuite nous remontons vers la gorge, en y portant notre attention, en respirant pleinement. Voyons combien de temps peut durer l'expiration, en la modulant. En resserrant progressivement les cordes vocales, pour produire un son.

On relâche à nouveau. Et là, vous allez amener votre attention au centre du front.

Relâchez à nouveau. Et si vous avez pu sentir les mouvements de l'énergie, ses aspects, la qualité de l'effort requis n'est pas la puissance mais plutôt quelque chose de l'ordre de la stabilité, les résultats étant d'amener le corps vers davantage d'harmonie. Il s'agit de libérer les canaux où circule l'énergie ; vous vous apercevrez que c'est en quelque sorte la clé de la méditation.

Nous commençons notre offrande, les *pūjā*. Dans la tradition indienne, cette action de chanter est considérée comme une action sacrée, car c'est une incarnation très pure de l'énergie pour produire

Centre ferme, cœur ouvert

quelque chose d'immatériel, la matière qui produit de l'immatériel, depuis un lieu de pureté. Cela est associé à l'essence d'une vie spirituelle.

**Puja**

## Méditation debout

Pour commencer, ce matin, nous allons méditer debout. C'est une des quatre postures qu'a citées le Bouddha. La première chose est de vérifier que l'on se sent vraiment en sécurité et stable. Cela commence par les pieds. On peut osciller légèrement sur les pieds et pouvons sentir les orteils qui se fléchissent ; sentir les bords extérieurs des pieds, puis les bords intérieurs, comme une sorte de massage pour les réveiller. On bascule un peu vers l'avant, vers les orteils, puis vers l'arrière, sur les talons.

Ensuite des mouvements circulaires à partir des genoux, pour sentir comment le poids du corps se répartit sur les pieds. Est-ce que le poids est davantage sur les orteils, sur les parties latérales des pieds, sur les talons ? Toutes ces parties de nos pieds savent comment porter le poids de notre corps C'est naturel pour elles.

On lève les talons pour être sur la pointe des pieds, en alternant, d'un pied à l'autre. Vous sentez d'abord les mollets, puis les jambes deviennent plus dynamiques, plus éveillées. On peut secouer le haut du corps pour se délester de tensions qui peuvent être là, les mains, les épaules, la mâchoire... de sorte que nous ne tenons pas cette posture debout avec des tensions mais avec les pieds bien ancrés. Quand il y a trop de tension dans le haut du corps, cela empêche l'équilibre dans le bas du corps. Tout ce dont on a besoin, ce sont des jambes et de la colonne vertébrale qui maintient l'alignement l'une avec l'autre.

Faites un étirement très doux de la colonne, très doucement car cela envoie de l'énergie vers la tête, en prenant conscience du bas du dos, dans la région lombaire, depuis le bas des côtes jusqu'au sacrum et au coccyx. Sentez cette zone du corps en la basculant vers l'avant, en créant ainsi une sorte d'arc... Puis relâchez les épaules, le haut de la poitrine, vous allez constater que ce basculement des lombaires va aider et participer à l'ouverture des épaules et à la détente du haut du corps. Ce mouvement dans le bas du dos permet aux épaules de s'ouvrir, ainsi que la poitrine. Voyez jusqu'où vous pouvez aller afin

que cela soit agréable et confortable. Si cela est agréable, vous aurez peut-être envie de le faire remonter vers le cou, en gardant toujours la partie active vers le bas du dos, le reste du corps restant détendu. Ainsi les lombaires étirées vers l'avant restent bien connectées aux pieds. S'il n'y a pas cette connexion, vous perdez le ressenti. En basculant les lombaires vers l'avant vous pouvez sentir un renforcement au niveau des jambes ; d'où l'importance de cette zone intermédiaire. Au-dessus, tout est détendu et ouvert, et en dessous, tout est fort....

Un principe important pour soulager les raideurs et les blocages, est que nous ne devons pas rentrer dans la zone bloquée, mais nous devons créer de l'espace tout autour ; ainsi nous activons une zone voisine qui elle est souple, transférant ainsi cette énergie souple vers la zone bloquée. Nous gardons donc beaucoup d'espace autour de tout endroit où il peut y avoir de la raideur. Nous nous sentons énergisés depuis la tête jusqu'aux pieds avec une énergie douce et connectée qui relie le tout. La vigueur, l'intensité, ne sont pas prioritaires ; en fait nous ne voulons pas trop d'intensité. L'important c'est vraiment ce ressenti de connexion et que tout soit réveillé. Cette énergie connectée commence à s'aligner, et c'est une façon de décrire ce centre ferme. Donc il ne s'agit pas d'une structure physique, mais d'une structure fluide, énergétique, un peu comme un cours d'eau. Nous sentons cela, dans quelle mesure cela est complet, depuis la base de la tête, à travers cette région du « koi » jusqu'aux jambes. Si quoi que ce soit le restreint, cela va bloquer le courant d'énergie. Ces zones de restriction, de tension, sont tout à fait normales. Certaines sont faciles à relâcher, par exemple au niveau de chevilles ou des genoux.

Par contre, dans les parties plus molles, au niveau de l'abdomen, ces zones peuvent être plus difficiles à détendre parce que ce sont les sièges des émotions. Quand nous ressentons une pression, que nous subissons un choc ou que nous avons peur, tout cela se rigidifie, se contracte. Si on vit dans une atmosphère sous pression ou anxieuse,

ces zones restent un peu bloquées, voire très bloquées. C'est là que les suggestions psychologiques deviennent incarnées. C'est pourquoi la suggestion la plus importante est de se rappeler que nous sommes en sécurité, que nos jambes nous portent et qu'autour de notre corps, l'espace est ouvert et amical. La contraction va d'abord être présente au niveau du bassin, de l'abdomen, d'où l'importance d'une posture plus ouverte, les genoux légèrement fléchis pour encourager cette zone à s'ouvrir un peu plus, comme si nous avions des supports invisibles sur laquelle nous pouvons reposer cette partie du corps, en laissant descendre un peu l'abdomen. Une expiration longue et lente l'aide à se détendre. Une expiration aussi longue et lente que possible, est nécessaire pour que le corps sente, à l'intérieur de lui-même quelque chose de très intime qui le calmera ; cela aide à détendre et à relâcher la tension réflexe de l'abdomen. Si cela est encouragé, peu à peu, quand l'expiration s'allonge, la pause s'allonge également, à la fin de l'expiration. Cela ne doit pas être forcé, mais devenir un réflexe. Quand vous parvenez à ce que cette pause soit plus longue, plus naturellement, vous allez reconnaître que le corps se sent en sécurité. Parce que dans cette pause, nous sommes très ouverts. Nous permettons à l'inspiration de balayer le corps vers le haut, et progressivement, on essaie de ne pas utiliser la poitrine pour tirer l'inspiration, le diaphragme étant le plus relâché possible, et l'énergie vient de l'abdomen qui s'ouvre.

Là encore c'est de l'ordre du réflexe, et si cette expansion est naturellement lente, alors il n'y a pas de pression, le diaphragme reste détendu. Le diaphragme se contracte quand nous sentons que nous devons pousser ou nous défendre. Lorsque le diaphragme est détendu, relâché, ce déclencheur de défense n'est pas activé. Il y a un signal subtil qui indique à la poitrine de se relâcher, celle-ci s'ouvre d'elle-même et la respiration est transférée depuis l'abdomen vers la poitrine. La poitrine étant détendue, elle peut s'ouvrir plus complètement que lorsque nous sommes tendus. Cela rend notre inspiration longue, lente, calme, et cela nous restaure, en quelque sorte.

## Centre ferme, cœur ouvert

Ces signaux que le corps envoie des différentes zones, envoient un signal au cerveau ; c'est un aspect reflexe où l'amygdale est associée à la panique, donc ce signal peut calmer l'amygdale, en l'éteignant en quelque sorte et nous pouvons ressentir cela comme quelque chose d'heureux et de calme. Ce sont des phénomènes purement immatériels qui stimulent des émotions particulières, des effets énergétiques et ces émotions s'imprègnent dans la structure ressentie du corps. Nous travaillons donc l'énergie intérieure du corps, soigneusement, réorganisant la structure pour que l'énergie circule de manière plus fluide, plus complète. Et grâce à cela, nous allons ressentir des effets psychologiques et émotionnels.

Nous constatons que debout ou assis, ce ressenti de connexion, cet axe vertical, si on s'en occupe correctement, permet alors à certains aspects de notre réalité corporelle d'être éteints et soulagés. La psychologie change, l'attitude également, ainsi que les qualités émotionnelles et l'expérience même du corps. Tout cela parce que l'esprit est naturellement attiré vers cet axe plus calme ; il y a moins de tension dirigée vers les muscles et vers les formes extérieures. Ce qui semble de prime abord si dense, si inconfortable, peut être vécu comme quelque chose d'aussi léger qu'un nuage, ou la brume.

Nous rentrerons plus en détails tout à l'heure, en particulier, en ce qui concerne la région de la tête qui est une zone particulièrement importante et sensible. Toutefois, si nous apprenons à nous tenir debout comme cela, plus tard, attendre un bus ou un train ne sera plus jamais pareil. Vous serez en extase !

Revenons donc maintenant à la posture assise.

C'est comme pour la position debout, c'est la même chose mais sans les jambes. Alors que quand on est debout, on a les talons, les orteils et l'espace ouvert sous la plante des pieds, quand nous sommes assis, nous avons le coccyx, les jambes et le périnée qui restent ouverts, pour que l'énergie puissent affluer à travers la

respiration. Si vous êtes sur une chaise, rappelez-vous de garder le sol pelvien ouvert.

**Méditation assise.**

## Enseignement

L'expérience directe est donc l'expérience ressentie. Il est dit dans les *sutta* que toute expérience directe converge dans les sentiments. Le mot utilisé pour décrire l'expérience directe est *dhamma*, un de ces mots intraduisibles. C'est considéré comme ce qui compose et organise le royaume de l'expérience directe ; il s'agit du cosmos, du monde de l'expérience en général, qui paraît en termes de formes, de qualités, de plaisirs ou de douleurs, de qualités psychologiques telles que les interprétations, conceptions, de comment sont les choses, des activations ou programmes liés à des impulsions ou des réflexes. Des réflexes à la fois corporels et psychologiques, et également des réponses plus délibérées. Il y a aussi cette qualité de conscience qui englobe ces phénomènes, qui les assemble en une expérience concevable. À partir de moments de ressentis et de perceptions, notre conscience nous donne une notion de forme. La conscience visuelle rassemble une forme visuelle. Ces formes sont basées sur des moments particuliers de contact et sur les perceptions et interprétations de ce que cela signifie. Une main, une pomme, une horloge. Ce dont nous faisons l'expérience directement est assez momentané.

Il y a six aspects de cette conscience-connaissance : visuelle, auditive, olfactive, gustative, tactile et mentale. Ces expériences sont très différentes les unes des autres. Le goût d'une pomme n'a rien à voir avec la vision d'une pomme. C'est une expérience totalement différente que l'on ne peut mesurer de la même manière. C'est la conscience mentale qui agglutine et consolide ces fragments pour en faire un objet dont nous faisons l'expérience qui stimule ensuite des réactions de réconforts ou de détresse, un ressenti comme désirable ou indésirable. Tout acte de conscience en soi exclut les autres. Par exemple, quand nous voyons une pomme, nous ne voyons pas l'espace tout autour de la pomme. Quand nous voyons quelque chose, très souvent, nous ne voyons que cette chose et non pas ce qui est potentiellement visible. Afin de maintenir le sens d'un monde

unifié, l'esprit retient une unité conceptuelle. Bien qu'en cet instant je ne vois pas ceci ou cela, mon esprit me dit que cette chose est là. Par exemple, quand je vous regarde, je ne vois pas vos dos. Par conséquent, je suis en face de gens qui n'ont pas de dos, ils n'ont que le devant du corps mais mon esprit reconnaît cette chose comme ayant un dos. L'esprit retient cela, ce qui constitue l'univers conçu. Avec la compréhension directe, quelqu'un qui voit les choses et comprend de cette manière, réalise que le monde unifié est imaginaire. Il n'y a rien d'unifié ou de perpétuel. C'est un courant, un flot de moments, auquel le mental ajoute des caractéristiques, que ce soit la permanence ou la continuité.

Dans cette expérience conçue, nous pouvons néanmoins ressentir, sachant que celui-ci est une expérience directe, mais à cause de l'esprit, nous pouvons ressentir une expérience imaginaire. Comme nous le savons, nous pouvons beaucoup nous inquiéter de l'avenir, alors que l'avenir n'est pas connaissable et que par définition, le futur n'est pas là. Et pourtant cette expérience de l'avenir peut produire des émotions très extrêmes, d'effrois, d'excitation, de confusion. Le sens d'un monde permanent dérivé de l'esprit génère aussi le sens d'une personne permanente qui y vit. D'où le problème, qu'est-ce que cette personne permanente va faire à l'avenir ? On ne peut pas le savoir. Nous imaginons et concevons la mort. Nous constatons quelque chose où l'expérience change radicalement, et dans la mesure où nous pouvons le comprendre, la forme que nous imaginons être une personne ne fait plus l'expérience de rien. Alors, où cette personne est-elle allée ? Où est-elle partie ? Comme nous consolidons cette expérience d'être quelqu'un, cela nous est extrêmement poignant et significatif. Qu'arrive-t-il à cela ? Cette incertitude peut produire beaucoup d'anxiété et de déni.

Mettons cela de côté, pour l'instant, et revenons à l'expérience directe. Quelqu'un qui a une réalisation profonde peut se dire, puisqu'il n'y a personne ici, véritablement, alors ils n'ont à aller nulle part. Les énergies qui ont créé cette expérience sont calmées et

s'éteignent. Même avant que ce corps ne se décompose, il y a possibilité de calmer ces énergies afin que la conscience mentale ne crée pas une personne. Cette expérience est d'un grand soulagement.

Nous essayons vraiment d'examiner nos expériences lorsqu'elles se manifestent, et en l'absence d'une qualité ressentie, il ne s'agit pas d'une expérience, car il n'y a pas d'expérience. Si vous ne faites pas une expérience, alors vous pouvez ressentir un sentiment de confusion. Une expérience directe est toujours en train de se produire, que ce soit l'énergie qui tourbillonne ou la conscience qui n'arrive à rien formuler, car nous pouvons faire l'expérience directe de cette qualité et ne pas le savoir, ou ne pas le concevoir.

Le bouddha a dit que si cette qualité d'essayer de concevoir quelque chose est relâchée, cette expérience même de ne pas pouvoir concevoir est en fait quelque chose de très paisible, parce qu'il n'y a plus de passé ou d'avenir, l'esprit ne crée plus tous ces objets, source de plaisir ou d'inquiétude. Cette qualité où l'esprit qui conçoit se pose et cesse, et ce moment-là est quelque chose dont vous pouvez vraiment être conscient. Le fait de rendre silencieux cet esprit qui conçoit est quelque chose qui doit être cultivé. On peut en faire l'expérience directe en étant paisible, sans frontière, sans mesure, libre de tout stress.

Nous sommes encouragés à faire l'expérience du *dhamma*, à nous y référer grâce à l'expérience directe, à l'expérience ressentie, comme celle de toucher à la réalité ; mais qu'est-ce que l'expérience ressentie ? Celle-ci comporte trois aspects principaux qui se rejoignent.

Le premier aspect, la qualité la plus brute est le côté agréable ou désagréable que l'on peut noter, cela s'appelle *vedanā*, c'est la tonalité du ressenti. Lorsque nous contemplons les qualités de plaisir ou déplaisir, nous pouvons ressentir une énergie qui y est associée.

Le second aspect est le ressenti qui stimule ; c'est une qualité d'énergie remontante et, selon la puissance du ressenti, cela peut remonter très fortement. Avec un ressenti agréable, l'énergie sort afin

d'accumuler, de s'agripper. Avec un ressenti désagréable, l'énergie se rétracte afin d'y résister, de rejeter. Plus le ressenti est intense et plus nous y sommes engagés. La qualité de ce ressenti va dans des endroits très intenses. C'est ce que nous décrivons par la saisie, un agrippement, qui se manifeste autour des ressentis agréables et désagréables. Nous ne sommes pas seulement attachés aux ressentis agréables. Les ressentis agréables, nous nous y agrippons comme cela (mouvement d'aller vers, de prendre), et les ressentis désagréables, comme cela (mouvement de rejet). Donc c'est un agrippement très différent. Dans cet agrippement il y a une intensité, une sorte d'élan, d'où s'élève une notion de « je tiens » ; alors des qualités de désir s'élèvent qui stimulent des émotions : « Je dois avoir cela », « je ne supporte pas cela ».

Le ressenti, le désir, l'agrippement, la saisie, est un processus qui génère un sens de soi. Cela s'appelle *bhava*, le devenir, qui arrive indépendamment du ressenti, ou qui se produit par une réponse aveugle au ressenti. Quand le ressenti se produit, on est comme fasciné ou terrifié et cette réponse aveugle a lieu.

On est donc encouragé à voir le ressenti simplement comme un ressenti, sans être obligé de s'y engager. Ce n'est pas si facile. Nous devons reconnaître qu'il y a deux bases de ressenti, la base du corps, c'est-à-dire les sensations qui se produisent suite à un contact corporel, et le ressenti mental basé sur ce que l'on pourrait appeler un contact psychologique. Le ressenti mental ou psychologique est beaucoup plus englobant, continu et fascinant. Parce que le ressenti mental est basé sur l'interprétation du contact sensoriel, du ressenti, et ce processus d'interprétation s'appelle *saññā*, la perception. Par exemple, on pourrait se dire « je sens que vous ne m'aimez pas », selon le langage corporel, le ton de la voix, j'interprète cela comme voulant dire que vous ne m'aimez pas, et c'est désagréable, alors je me sens comme blessé. Ça remue. À partir de cette interprétation, je crois faire l'expérience d'une réalité, au moment de ce contact avec l'esprit, cela touche l'esprit, la perception, le ressenti. Alors l'énergie

commence à remuer. Et ce mouvement de l'énergie, nous appelons cela l'émotion. Cela est du domaine des schémas, ou *saṅkhāra*.

Quand je fais l'expérience de ressenti psychologiques désagréable, certains schémas émotionnels peuvent s'élever, dont l'impulsion d'écraser cela et de regarder ailleurs ou bien d'y résister, de me sentir énervé, effrayé. Nous luttons, nous nous enfuyons, nous nous évanouissons, ou nous faisons semblant, comme si rien ne se passait. Ces émotions agissent, tout mouvement d'énergie entre dans le corps. À cause de ces reflexes ou ces stratégies émotionnelles, ce qui devient établi dans le corps est le résultat de ces stratégies. Par exemple, l'avidité génère une sorte d'excitation qui bouge rapidement. Les émotions associées à la résistance génèrent une action de bloquer, de se refermer, et afin de bloquer un ressenti, on se contracte, le corps se tend, se contracte ou alors, on part dans les nuages, ou dans les vaps, on quitte le corps.

Nous ne savons pas gérer ces énergies parce que c'est trop inconfortable, donc nous partons ailleurs. Alors, ces schémas s'établissent, s'enracinent, dans une plus ou moins grande mesure. Par exemple, lors du choc de la violence, le corps se saisit parce que la vague d'émotion est trop intense et le corps ne sait pas toujours comment se relâcher de nouveau. Et ceci, particulièrement, si cette expérience de violence est quelque chose que nous ne voulons pas connaître. Nous préférons être heureux. Parce que quand vous rentrez dans ces zones qui ont fait l'expérience du choc, elles ne sont pas à l'aise, c'est là où l'énergie est coincée et il y a une stratégie de fuite. Ces schémas émotionnels deviennent des stratégies de défense et ces effets somatiques impactent notre capacité à ressentir le calme, au lieu d'être suffisamment calme pour laisser l'émotion vivre et repartir.

On peut ressentir un ressenti désagréable, on le reconnaît, il est là mais ce ressenti peut passer son chemin. Naturellement, avec le contact psychologique, la qualité du ressenti désagréable est extrêmement poignant, alors je me sens impuissant, comme si j'étais

poignardé par ce ressenti et je ne veux pas être là avec cela. S'ouvrir à cela demande non seulement courage et foi, mais aussi une certaine capacité.

Les ressentis dont nous faisons l'expérience suite à la perte d'un être cher, par exemple, ou suite à un divorce, ou lorsque nous sommes trahis par quelqu'un que l'on aimait, sont des émotions extrêmement puissantes. Nous nous sentons vulnérables, impuissants et notre sens du monde est bouleversé. Je me sens agité, perplexe, et tout cela je ne veux pas le ressentir, je veux repousser tout cela, ou aller ailleurs. Ceci permet à l'expérience de nous traverser et s'en aller. Comme nous le savons, la douleur psychologique la plus forte dont nous faisons l'expérience est celle de la séparation d'avec ceux que nous aimons. La séparation d'avec ceux que l'on aime, c'est *dukkha*. L'association avec ce que nous n'aimons pas c'est le « big *dukkha* », la grande *dukkha*. Ne pas avoir le contrôle, ne pas avoir ce que l'on désire, ça aussi c'est *dukkha*. Nous pouvons faire l'expérience de ressenti désagréable, difficile, mais nous n'y pouvons rien. Tout cela est encore pire. Ceci crée un énorme blocage. Ce contact psychologique est la source majeure de *dukkha*.

Le corps aussi expérimente cela, là où nous pourrions l'éliminer. Ce serait comment ? C'est là que nous avons besoin d'un autre fondement, parce que si notre réalité est basée sur le fait d'être réuni avec ceux que l'on aime, si c'est cela qui nous maintient unifiés, alors quand l'amour s'en va, on s'écroule. Le bouddha a dit que c'est ainsi qu'il nous faut trouver un autre fondement, une autre base. Si votre base est que rien de désagréable ne vous arrive jamais, c'est très fragile. Vous pouvez construire des murs, prendre des médicaments, toutes sortes de choses, mais quelque chose va finir par y entrer, une vision, un son, va s'y infiltrer et vous poignarder. Alors, mieux vaut ne pas avoir cette attitude envers ce qui est désagréable. Vouloir tout contrôler, ou vouloir que les choses se passent comme je le veux, si

votre réalité est basée là-dessus, là encore vous allez avoir des surprises douloureuses ! Mieux vaut ne pas se baser là-dessus.

Alors sur quoi peut-on se baser ? C'est ce centre ferme et ce cœur ouvert. Et ça se situe où ? Dans l'esprit ? Dans le corps ? Dans la pensée ? Quelque part dans la conscience ? Que doit-on faire pour y arriver et produire cela ? Il ne s'agit pas vraiment de cela. Il nous faut rentrer dans l'équilibre en utilisant le corps. Ce n'est pas exactement physique, mais si vous ajustez le corps d'une certaine façon, si vous ajustez vos attitudes mentales et vos intentions d'une façon particulières, vous allez ressentir une présence tranquille, stable, où l'énergie de nos vies coule de manière fluide. Cela vous est disponible. Est-ce une énergie ? Est-ce une sensation ? C'est *dhamma*, le *dhamma* pur. Et on utilise même ce mot qui signifie ce qui ne meurt pas, le sans mort, parce que cela n'est pas engagé dans le processus de naissance et de mort, ni dans le processus de sensations ou d'émotions, ou de régénérations physiques, ou de réflexes physiques, cela n'y participe pas. Cela ne veut pas dire que toutes ces choses ne sont pas présentes mais ça n'y est pas engagé. Simplement parce que c'est ouvert, c'est à la fois ferme et ouvert. Et parce que c'est ouvert, il n'y a pas cette saisie. Pourquoi ? Parce que le *dhamma* s'appartient à lui-même. C'est déjà ferme, établi, directement connaissable, à l'intérieur de notre expérience directe. Alors nous n'avons pas besoin de nous y agripper.

S'agripper est une activité, revenir vers ce centre ferme est une façon de développer le relâchement de l'activité. Cette idée de non mort est très évocatrice, et le bouddha a dit que cet état de non mort est l'absence de toute saisie. C'est *citta*, l'esprit de l'absence de saisie. On peut appeler cela *citta* pure, ou conscience pure, pur esprit. Nous découvrons alors à l'intérieur de cela que les énergies de notre forme de vie constituent un courant continu, un flot continu. Cette tranquillisation de l'émotion, des *vedanā*, est vraiment agréable. Au lieu de cette impulsion, de cette poussée, ou de cette résistance, il n'y a pas cela. La qualité qui reste est celle d'un contentement stable et

continu. Cela a un impact radical sur tout. Cela a un impact sur la conscience, plutôt que de sortir à tout bout de champ, la conscience ne s'en préoccupe pas. Cela suffit. Plutôt que de construire le monde, il y a un renoncement à construire le monde. La fin du monde est extase. Ce n'est pas en détruisant ou en détestant quelque chose mais en trouvant cette base où se reposer. Se reposer. Cela prend quelques années, parce que ces schémas, ces réactions, ces reflexes sont vraiment inscrits, incrustés.

Dans une situation comme celle-ci, nous pouvons vraiment nous entraîner à ne pas contrôler. Si c'est désagréable, c'est désagréable ! Il faut qu'il y ait une place dans nos vies pour faire l'expérience de ce qui est désagréable, sans nous en indigner ou avoir du ressentiment. Le premier niveau de *dukkha* avec lequel on peut travailler est quand les choses ne se passent pas comme je le voudrais. On peut se dire « ok, ce n'est pas comme je le voulais, mais on peut quand même aller à sa rencontre ». C'est vraiment un retournement de notre tendance. Qu'est-ce qui m'aide à faire cela ? C'est le fondement, là. Avec l'impact psychologique du manque de stimulations, du manque de conversations, du manque de divertissements et de certains confort, d'accord, je vais rencontrer cela, accepter de suivre la routine, de me lever très tôt, et de m'asseoir dans une salle froide. Alors, je vais rencontrer cela. Ce n'est que du ressenti, ça ne va pas me tuer. On commence à relâcher notre résistance psychologique, ce qui est physiquement désagréable, ou psychologiquement « pas comme je voudrais ». Rien que de travailler avec cela, nous enlève un énorme bloc, et nous devenons de plus en plus ouverts.

Cette ouverture, quand on commence à la sentir, le cœur s'ouvre « ah, ok, je me sens courageux, volontaire », il y a un sentiment de fraternité. Rien de tel que la souffrance pour compagnie, pour lier ! Il y a une camaraderie, un esprit de corps. On ressent de la compassion et le cœur se sent bien avec cela. Cette qualité du cœur peut surmonter ces autres expériences, sans les supprimer. Ce n'est

pas comme si on les bloquait. On reconnaît ce cœur qui peut être courageux et peut embrasser le tout. Si quelque chose pouvait apprendre à relâcher ce bloc, cette résistance, cette envie pour ce que je désire, alors je me sentirai beaucoup mieux. Et cela me rend beaucoup plus capable de faire face à des circonstances qui ne sont pas comme je voudrais qu'elles soient.

Mon cœur devient plus patient, serein, et je sens que je dispose d'une ressource très puissante. Si l'esprit est seulement entraîné à n'accepter que ce qu'il veut, c'est très fragile, cassant. Un cœur entraîné est très souple, très ouvert. C'est une voie. Cette réalisation ouvre la possibilité d'aller à la rencontre d'autres expériences de *dukkha*, la séparation d'avec ceux qu'on aime, et aussi de pouvoir demeurer avec ce qu'on trouve désagréable. L'esprit est ainsi délesté d'un grand poids. C'est le relâchement de la saisie. Les énergies ne sont plus ainsi ligotées, elles peuvent se déployer, en un flux stable et constant.

Le bouddha demeure dans l'équanimité, la sérénité, il n'est pas troublé dans un monde de conflits, de querelles, de violences, de douleurs, de combats. Le connaître en étant conscient et non pas renversé ou chamboulé par cela. C'est possible. Ce n'est pas possible de ne connaître aucun ressenti désagréable, ce n'est pas possible pour ce qui naît, de ne pas mourir. Je vous offre cette possibilité que nous appelons l'esprit qui ne meurt pas.

Nous allons laisser tout cela se déposer. Si quelque chose vous frappe, oubliez-le, pour l'instant. Vous n'avez besoin que d'une ou deux choses, de ce qui vous touche. C'est cela l'expérience directe.

Nous avons maintenant la pause, puis le déjeuner.

Apprécions la nourriture qui nous est offerte, notre nourriture pour la journée, et ceux qui le veulent peuvent participer à cette belle cérémonie de l'offrande de la nourriture.

## **Méditation debout et marchée**

Nous allons continuer avec la méditation en marchant et debout ; on peut méditer debout un peu puis marcher. L'idée est de rester conscient de cet axe central, debout et en marchant, de rester conscient de cet axe et cette fluidité de mouvement. Naturellement vous faites aussi l'expérience d'impressions sensorielles, d'impressions psychologiques, de pensées, etc., qui vous touchent constamment. Le but est de maintenir votre pratique de pleine conscience corporelle pendant que vous traversez cette pluie - il s'agit ici d'une pluie intérieure.

Si quelque chose vous frappe particulièrement, examinez-le : comment est-ce ? Comment cela m'affecte-t-il, ce souvenir ou cette pensée ? De quoi est-il fait ? Il peut y avoir le sujet de la pensée ou du souvenir, mais ensuite nous remarquons les remous que cela produit. Prenons conscience de cette expérience d'être remué, de l'émotion qui est activée, et posons-nous la question : qu'est-ce qui peut m'aider, non pas avec le sujet, mais avec ces vibrations, avec cette réaction émotionnelle. Ce ne sera certainement pas de le combattre, de l'écraser, ni d'y rentrer, mais de le ressentir en élargissant la conscience au corps. Ressentez le rythme de la respiration, ou de la marche, en laissant leur énergie traverser et laver cet effet émotionnel.

Ces effets ont généralement un aspect localisé, qui se manifeste en une sorte de contraction. Alors nous voulons y répondre avec une qualité d'ouverture de cœur, que l'on peut appeler bienveillance ou compassion ou équanimité, tout en gardant un sens de la présence du corps comme réconfort et refuge. Cela permet à l'effet émotionnel de se dénouer et se dissiper. En faisant cela nous allons à la rencontre de certains de ces effets qui sont plus ou moins inévitables dans la vie, mais on a un espace où l'on peut les voir, les entendre, les sentir sans devoir les fixer, sans les expliquer. On crée un espace, une attitude qui leur permet de s'exprimer et de se dénouer et se dissoudre.

## Centre ferme, cœur ouvert

Pour revenir à la marche, comme je disais, cela commence dans la région lombaire, comme si vous tiriez la jambe vers le haut, mais la jambe est très légère, remontant depuis la hanche. Alors que la jambe droite devient légère, la jambe gauche devient ferme et forte, et sa force descend vers le sol alors que la jambe droite et légère a un mouvement ascendant. Cela produit un balancement subtil dans la jambe, un ressenti d'une quasi-absence de poids, et quand le pied touche la terre on transfère le poids du corps vers cette jambe qui se renforce et se plie légèrement. Le ressenti de la marche, c'est la souplesse. Cette légèreté est une qualité importante à développer dans nos vies et bien sûr dans notre méditation. Légèreté et souplesse, plutôt qu'intensité. Cela en soi a un effet psychologique bénéfique, en permettant aux émotions difficiles de se stabiliser et se dénouer.

Vous pouvez marcher à la vitesse qui vous convient, en veillant juste à ce qu'il y ait de la fluidité. Choisissez un sentier défini d'environ vingt ou vingt-cinq pas. On n'a pas à s'impliquer dans les objets visuels et les sons, on reste juste avec que l'on fait – là aussi, c'est quelque chose à cultiver. Retrouvons-nous ici dans une heure pour la méditation assise.

## Enseignement du soir

En ce qui concerne l'amour et la bienveillance, nous détectons une sorte d'ambivalence dans les paroles du Bouddha à ce sujet. Nous avons cité, ce matin, la séparation d'avec ceux qu'on aime, c'est *dukkha*, pourtant, le bouddha a dit, ne vous accrochez à rien, ne chérissez rien, et en même temps il y a un encouragement constant à cultiver ces qualités de cœur, *mettā*, *karunā*, *muditā*, *upekkhā*.

*Mettā* étant la bienveillance, cette qualité d'un cœur chaleureux ; *karunā*, c'est la compassion ;

*Muditā*, c'est la joie du bonheur de l'autre, et la bonté des autres élève aussi votre cœur.

*Upekkhā* se traduit comme l'équanimité et c'est une expérience si rare que nous ne savons pas vraiment ce que cela veut dire, c'est une sorte de sensibilité émotionnelle inébranlable qui ne s'altère pas avec les hauts et les bas, c'est une qualité qui n'exige rien.

Nous essayons de porter ces qualités à l'esprit, en reconnaissant qu'une partie de l'ambivalence est liée aux mots qui ont été utilisés. Ce contre quoi le bouddha nous avertit, c'est *piya*, une sorte d'affection. En anglais, il y a beaucoup de termes évoquant l'amour, à il s'agit de l'amour romantique, la passion érotique, ou bien l'amitié, d'avoir le cœur chaleureux, l'amour d'un parent pour son enfant, un désir de protéger, et encore quelque chose de plus altruiste de l'ordre de la charité. Donc beaucoup de termes pour désigner l'amour. Ce contre quoi le bouddha nous avertit, c'est une forme de saisie, où nous projetons nos besoins, nos désirs et nos valeurs sur l'objet de l'amour. Presque comme une poupée, un jouet, qui représente quelque chose de mignon, d'adorable, qui correspond à un souhait d'avoir une richesse émotionnelle, qui cherche quelque chose qui va procurer cette expérience, c'est une sorte de transfert, que mon propre besoin se retourne et crée un objet pour remplir ce besoin, mais sans réellement se préoccuper de l'objet lui-même.

C'est très courant dans l'esprit humain où nous voyons les autres comme des objets, des images ou des stéréotypes. Nous pouvons appliquer ces stéréotypes à d'autres nationalités, ou caractériser les gens selon leurs croyances, des païens, des intégristes, parce qu'ils ont un autre corps de croyances, des sauvages parce qu'ils ne portent pas le même type de vêtements que nous... Nous ne sentons pas l'autre comme un être identique à nous, avec sa propre sensibilité, ses espoirs, sa souffrance. Nous ne faisons que projeter une image sur lui, ce qui est source d'énormes quantités de souffrance humaine, que ce soit à travers le racisme, le nationalisme, le dogmatisme, les conflits religieux... C'est assez commun et nous faisons cela très souvent. Nous regardons les animaux comme de la viande sur pattes et non pas comme des êtres sensibles, qui possèdent des formes subtiles d'intelligence, mais plutôt comme idiots, bêtes.

Lorsque quelque chose est considéré comme un objet, que ce soit un être humain ou un animal, notre empathie disparaît et nous sommes capables de choses terribles, nous sommes capables de tuer des milliards et des milliards d'animaux. Et il y a gens qui font cela juste pour s'amuser, cela fait partie de leur culture d'avoir le droit de tirer sur des animaux. Cela s'appelle de l'objectification et nous perdons la qualité d'*anukampā*, l'empathie ; le sens de ce mot signifiant « trembler avec, vibrer avec », qui est inhérent à l'esprit humain. Nous avons des neurones miroirs, qui, lorsque nous voyons l'autre, nous permettent de nous identifier à ce dont il fait l'expérience. Mais cette objectification est une forme d'ignorance qui nous coupent de ces effets miroirs, de ce ressenti empathique. Nous supposons que l'autre, qu'il s'agisse d'un être humain ou d'un animal, n'est que l'idée que j'ai de lui. Et mon idée de l'autre est taillée sur mesure pour remplir mes besoins. Par exemple, on peut voir tout un peuple comme des gens que l'on peut réduire en esclavage, parce que nous voulons une main-d'œuvre gratuite. C'est un aspect horrible de l'histoire humaine, des choses épouvantables qui ont pu être faites.

Et ainsi, pour revenir à l'attachement, je peux considérer l'autre uniquement comme objet devant remplir mon besoin de satisfaction émotionnelle. C'est assez étroit, l'autre étant réduit à une image limitée, qui doit toujours être mignon, ou physiquement beau, ou me rendre heureux et, si ce n'est pas le cas, alors nous n'en voulons plus. C'est pour cela que les gens ont des animaux domestiques. Et par cette forme de transfert, les gens peuvent se faire énormément de mal entre eux. Lors d'une histoire d'amour, l'image de l'autre devient idyllique, miraculeuse, et un an plus tard, c'est terminé et on rejette la personne ou on commence à se disputer parce que nous n'avons pas ouvert notre cœur pour embrasser tous les aspects de l'autre.

L'amour au sens vrai du bouddha, dans son intention, est quelque chose que nous pouvons accorder et ouvrir à tous les aspects de l'autre, et qui n'admet ni malveillance, ni mépris, ni indifférence. Le cœur reste entièrement accordé à cette qualité de bienveillance. C'est très ouvert. Nous ne cherchons pas une image, nous voulons le vrai. La beauté de ceci est de pouvoir expérimenter toute la gamme de ces qualités, de nous tester. Parfois, les gens qui sont les plus proches, parfois au sein même d'une famille, sont ceux qui se détestent le plus : « Je ne parle plus à ma sœur ». Car quand on vit dans l'intimité des gens, on fait l'expérience de toutes leurs qualités : l'irritabilité, les changements, d'humeurs, leurs moments de colère lorsqu'ils sont bouleversés. Faire l'expérience de tout cela, n'est pas toujours quelque chose de très joyeux, de très inspirant.

Le fondement absolu de cette qualité de bienveillance est la non-aversion. Vous pouvez être bizarre, de mauvaise humeur, arriver en retard, être bordélique, mais je ne laisse pas la malveillance envahir mon cœur. Cela requiert quelque chose de réel et de très personnel parce que si je permets à la malveillance d'envahir mon cœur, elle y reste et moi je reste avec cela, avec cette contraction, et cela je ne le veux vraiment pas. Parce que j'ai tellement peur de ce que cette malveillance peut me faire ou pourrait me faire faire. Alors je suis absolument déterminé à ne pas la laisser m'envahir. Voilà une

condition première pour cultiver la qualité de la compassion, parce que l'alternative est trop horrible. Si vous vivez dans des communautés rurales, souvent les gens entretiennent des rancunes de générations en générations : « Il y a cent ans, mon arrière-grand-père à fait ceci », et dans certains pays c'est comme cela. En Irlande du Nord, il y a des gens qui cultivent la mémoire de ce qui s'est passé en 1688, quand il y avait le conflit entre les catholiques et les protestants, et c'est vraiment un refus de rencontrer l'autre, ce qui a été source de violences incroyables, de guerres, d'atrocités. Il s'agit du même pays, de la même terre, du même climat, des mêmes personnes, mais ça, ils ne s'en aperçoivent pas. Donc l'esprit peut toujours adopter cela comme fondement. Je peux établir mon identité sur le fait de ne pas vous aimer. Et cela a de la force, et c'est le pouvoir de la malveillance qui se présente sous plusieurs formes : il y a la méchanceté pure, il y a l'indifférence, la brutalité, la jalousie, le ressentiment du bonheur des autres... et même l'esprit qui peut se sentir heureux des malheurs des autres, et avoir un esprit revanchard. Donc cela peut prendre plusieurs formes, toutes basées sur l'absence de *anukampā*, que l'on peut résumer par « tout comme moi » : tout comme moi, il se met en colère ; tout comme moi il se sent parfois irrité ; tout comme moi, il oublie des choses ; tout comme moi, il peut être bordélique ; tout comme moi, il peut tomber malade ; tout comme moi, il souffre ; tout comme moi, il perd ceux qu'il aime ; tout comme moi, il se sent anxieux ; tout comme moi, il veut être heureux...

Il s'agit de voir les impressions parfois très crues, très brutes, issues de ces attitudes. L'esprit malveillant en a le potentiel, nous en faisons tous l'expérience. C'est à l'état de potentiel, et l'esprit qui a ce potentiel va d'abord remarquer les caractéristiques qu'il n'aime pas : « Ah, lui il est vraiment désordonné ! » et ce genre d'esprit ne va pas remarquer d'autres qualités positives, donc cette personne devient « Monsieur désordonné » et dès qu'on le voit, il est « Monsieur désordonné ». Et on ne remarque pas combien il s'occupe bien de son chien, combien il travaille dur, combien il est

généreux, tout cela on ne le remarque pas. Donc ce potentiel de malveillance va remarquer des choses qui piquent notre cœur. Et si vous ne remarquez pas ce mouvement, cela génère un transfert et l'autre devient cela.

Donc notre pratique de *mettā* et de *karunā* est vraiment basée sur les impressions qui s'élèvent. Pour l'exprimer simplement, il ne s'agit pas d'avoir *mettā* pour celui-là, pour celle-ci, mais cela veut plutôt dire d'avoir un esprit d'acceptation, ouvert et aimant, pour tout ce qui s'élève, une acceptation aimante et patiente envers tout ce qui se présente. Cela devient extrêmement important quand l'instruction est d'avoir *mettā* pour soi-même. Parce que c'est là que toutes les images que l'on peut avoir d'un autre, (ce qui est relativement facile), restent un obstacle très fort quand nous essayons d'avoir *mettā* envers nous-mêmes.

De quoi parle-t-on ? A quoi se réfère-t-on ?

Quelqu'un qui voit clairement, voit qu'il y a un état mental qui s'élève, une énergie, un ressenti agréable, ou désagréable, des états mentaux habiles ou malhabiles, une intention vacillante, des aspirations diverses, des pensées grossières, de la mesquinerie, toute la gamme de qualités diverses. Notre pratique est donc de maintenir cette relation envers tout, de ne pas avoir une image de soi-même. Beaucoup pensent qu'on devrait avoir une image positive de soi. Qu'est-ce que ça pourrait être ? Une des formes très communes qui donne naissance à la malveillance est le perfectionnisme ; il faut que tout soit parfait, c'est l'idéalisme. Et quand nous avons une image de nous-même, nous voulons en avoir une bonne. Et quand l'esprit génère cette bonne image, qu'est-ce que cela va être : clair, intelligent, toujours efficace, joyeux, ayant de l'esprit, charmant, délicat, raffiné... « Aie, aie, aie !! » Ça devient difficile, ça devient un fardeau, le fardeau du perfectionnisme. Et quand nous retournons cet esprit qui cherche une image vers nous-même, ça risque d'être désastreux car comment peut-on vivre en tant qu'image, être digne de son image ? L'esprit qui cherche une image, cherche toujours plus

et il met la barre toujours plus haute. La médaille de bronze n'est pas assez bien. Ceci peut rendre les gens complètement fous, comme les athlètes qui détruisent leur corps avant l'âge de vingt-huit ans.

Il y a une expression que l'on utilise souvent dans les monastères, qui est « c'est bien assez », « c'est suffisamment bien ». Ce n'est pas fantastique, ce n'est pas très effectif, ce n'est pas très efficace, les moines, il y a de bons et de mauvais jours, ce n'est pas très confortables, la gestion, n'en pas parlons pas, mais c'est amical, parce que cela donne l'espace pour que les gens soient comme ils sont, sans les critiquer, sans leur chercher des poux dans la tête, sans s'accrocher à des images, sans développer des rancunes. Hier, ce n'était pas terrible, mais ce n'est pas grave. Et ainsi, on peut vivre en proximité, c'est un miracle. Parce que si nous considérons à quel point la communauté est une bonne idée, économiquement c'est beaucoup plus viable : trente personnes utilisent une seule machine à laver, trente personnes utilisent une voiture à quatre places – pas toutes en même temps ! Ainsi, on peut facilement partager, il y a toujours quelqu'un si vous êtes malade et avez besoin de quelque chose. Pour de nombreuses raisons, les communautés ont un sens, mais elles sont excessivement rares. Car en général, quand on commence à vivre en proximité avec d'autres, peut-être avec une ou deux personnes, ça va encore, mais à quinze, ou à vingt, la friction apparaît – celui-là il me rend dingue !

Ce qui est nécessaire pour vivre en communauté, c'est de développer beaucoup d'espace dans le cœur, cette acception patiente, sans s'agripper à des rancunes, des rancœurs, sans attendre que qui que soit parfait ou se conforme à mes idéaux. Peut-être que ça n'a pas l'air très inspirant, mais le résultat, c'est que le cœur devient vraiment immense. Et on est libre. Libre de cette mesquinerie. Et là, on peut aussi vivre avec soi-même, c'est un des plus grands tests de la bienveillance. Peut-on avoir cette acception aimante et patiente de son propre cœur et de sa nature ? Peut-on s'ouvrir à tout ? Tous les petits aspects un peu fous, et tout regarder sans chercher à cacher

ou enfouir quoique ce soit, ou s'auto-flageller ? C'est vraiment comme cela que ça marche. C'est vraiment l'abandon de l'image, l'expérience directe de la conscience et de ce que cela produit.

Aussi, ce qui se présente n'est pas une personne solide, mais un potentiel dans le champ karmique, ce qui veut dire que personne ne naît comme une page blanche, chacun arrive avec un potentiel divers pour la bienveillance ou la malveillance, nous avons chacun des inclinations qui commencent à nous former, tout cela étant le résultat de causes et de conditions, dont certaines que nous pouvons comprendre comme étant l'effet de notre famille ou de nos parents, de notre société, de l'état du monde dans lequel on est né, durant une période de famine ou de guerre. Tout cela a le potentiel de former les états mentaux qui vont s'élever. Et selon le bouddha, il y a aussi l'héritage d'intentions et d'actions des vies précédentes. Donc il y a tout un mélange de dispositions, de tendances, de caractères, de tempéraments, et à mesure que nos vies se déroulent, ces tendances sont activées ou non. Quelque chose touche l'esprit, et nous faisons l'expérience de la malveillance, de l'avidité, ou bien nous ressentons de l'émotion, de l'inspiration, mais notre voisin ne ressent pas la même chose.

Il y a donc un processus spécifique qui se produit pour chaque individu. Le bouddha ne dit pas que l'individualité n'existe pas, il dit qu'on ne peut pas en faire une image. Parce si nous en faisons un concept, une image, nous évitons l'expérience directe. Nous avons tous en nous comme une énigme ou un puzzle, toutes ces qualités curieuses en nous-mêmes, et c'est la matière avec laquelle on doit travailler. Si j'en fais une image, je ne vais pas entrer en relation de façon vraie avec ces qualités. Si j'ai tendance à être déprimé, si je me dis que je ne suis qu'une personne dépressive, cela me fige, et cela veut dire que je n'y peux rien. Mais si je reconnais qu'il y a une tendance à la dépression et que j'entre en relation avec cela, avec un esprit d'acceptation patiente, alors je peux me dire, « tiens, c'est intéressant, à quoi ressemble vraiment cette tendance et cette

## Centre ferme, cœur ouvert

expérience, quel est le ressenti dans l'esprit, qu'est-ce qui le déclenche ? quel est le ressenti dans mon corps ? » Et, si je fais l'expérience de cette qualité dans mon corps, je peux me demander « de quoi cette qualité a-t-elle besoin ? » Peut-elle a-t-elle besoin d'être étreinte, d'être tenue avec amour, avec soin, avec tendresse ? Et ainsi, je peux continuer sans chercher à la changer, ou penser que l'on doit la surmonter. C'est l'esprit de compassion où nous rencontrons et investiguons directement ces qualités, avec un esprit qui cherche la résolution : de quoi ai-je besoin ?

Tout a besoin d'un cœur ouvert et d'un centre ferme. Tout a besoin de cela.

Les qualités de bienveillance maintiennent le cœur ouvert et incluent, alors que, quand le cœur n'a pas la fermeté pour se sentir en confiance, il est secoué par des expériences de colère, des distorsions, des dépressions, ..., et on essaie d'arrêter cela, on ne veut pas savoir, on essaie de s'en couper. Le cœur de bienveillance dit plutôt « trouvons ce centre ferme, et voyons si on ne peut pas inclure un tout petit peu plus ». Il n'exige pas quelque chose, il s'agit de donner quelque chose. C'est le fondement de ce qui s'appelle les états sans limite, sans borne, abondants, avec une énergie ascendante, ouverte, libre, libre de la maladie de la malveillance. Nos états mentaux nous apprennent à exercer ces qualités et c'est la raison pour lesquelles elles sont appelées des « véhicules pour la libération ».

Essayez de prendre connaissance de tout cela en l'appliquant à votre expérience directe.

## **Méditation**

### **Puja**

# Quatrième jour

## Enseignement du matin sur le son

Nous commençons la journée avec une forme que nous offrons. Une forme incarnée.

Le chant n'est pas comme la parole, car ça nécessite le torse tout entier.

Ça commence par une pensée et les qualités incarnées demandent de prendre une posture particulière, qui permet au torse de s'ouvrir et au souffle d'être très pur. Nous cultivons cela en tirant les lombaires vers l'abdomen, en redressant la colonne vertébrale, en ouvrant les épaules et en ouvrant la gorge. Vous pouvez sentir votre souffle entier mais sans pression.

Vous laissez descendre l'inspiration jusqu'au fond de l'abdomen, et quand vous en êtes à émettre un son, un degré de pression subtile est demandé pour maintenir un flot stable, continu ; il y a une sorte de douceur qui permet au diaphragme de se détendre, à la poitrine de s'ouvrir ainsi qu'à la gorge. Alors que si ça va trop vite ou si c'est trop forcé, le diaphragme se durcit et la gorge se serre. Il y a une qualité un peu forcée.

Donc, le but du chant n'est pas d'avoir un maximum de volume mais de créer une certaine stabilité pour que le corps soit à l'aise. Nous entrons en relation avec le corps par ce biais.

Le système nerveux s'ouvre et devient sensible et cela nous permet de produire ce son d'une façon pleine. Nous ressentons une sorte d'énergie continue, à la fois qui calme et qui éclaire nos sensations. Quelque chose qui est fait par le corps. Comme notre pratique est d'être en relation avec le corps de façon sensible, on ne pousse pas en essayant d'en extraire le maximum, mais on essaie plutôt de rendre son corps stable et confortable pour lui permettre de

produire ce son. Ça s'ouvre, et nous ne savons pas forcément quel son va sortir de notre gorge.

Je suggère de poser notre attention là, au centre de la poitrine. Quand nous faisons cela, il y a une qualité inhérente au son, qui est quelque chose qui s'élève comme si le cœur lui-même produisait le son. Si on descend plus bas, le son lui-même semble descendre.

Nous focalisons en général l'attention sur cette zone du cœur, en remontant un tout petit peu vers la gorge, comme les petits triangles noirs sur les paroles, dans le livre de chant, qui pointent en haut, et faisons confiance au corps pour savoir ce qu'il fait. Tout cela produit un son.

L'autre suggestion, c'est simplement d'écouter. Ne pas lutter pour produire un son, mais écouter. En produisant un son par une attitude douce, sympathique dans ces zones, en plaçant l'attention dans celles-ci, on voit ce qui arrive.

C'est joli comment l'esprit pensant se détend, tout comme la conscience de soi : « Oh, ma voix n'est pas juste, je ne sais pas chanter. C'est quoi le but de tout ça ? C'est intellectuel, est-ce que j'y arriverai ? » Inquiétude et doute.

Mais ça n'a pas besoin d'être quoique ce soit, c'est juste ce qui se produit. C'est intéressant de cultiver cette attitude. Voir ce que le corps et l'esprit font pour maintenir une présence stable, une énergie stable et cette qualité d'écoute. Une écoute sympathique et voir ce qui s'élève.

Cela enrichit notre méditation et devient même un facteur assez fort dans la façon de méditer. Alors nous pouvons nous dire, « il faut vraiment que je sois sérieux là, que je comprenne comment ça marche, les stades par lesquels je dois vraiment passer, les techniques qui marchent pour moi. Dois-je être quelqu'un qui... "Entre dans le Courant" », et tout ça... ça devient oppressant et peut empêcher l'éclosion naturelle.

Mais est-ce possible que ce soit un processus naturel et beau ? Bien sûr, Rien que nos encouragements c'est beau ! Tout comme sortir de l'ombre, de l'esprit calculateur et inquiet. Sortir de cette ombre pour quelques heures ou pour la journée ou même quelques minutes, en soi c'est un soulagement. Ainsi des aspects de notre esprit que nous ignorions totalement vont peut-être pouvoir émerger. Et c'est là que nous pouvons parler de foi, d'une sorte de confiance.

Quand nous chantons, nous produisons une image en son, comme quand nous peignons quelque chose. Mais plutôt que d'utiliser la peinture ou de dessiner une image, nous utilisons une image sonore. La beauté d'une image sonore, c'est qu'on ne peut pas la retoucher, pour la corriger. On ne peut pas penser, « est-ce bien ou pas ? ». Il faut que ça continue et cela a la qualité d'une certaine énergie libre.

Ce que nous dessinons comme image, est une image sonore qui produit une image du sacré. L'éveil du Bouddha. La grande compassion, la sagesse profonde. Et la conduite sensible est belle, comment ce manifeste-t-elle ? Il y a le Dhamma, ce qui est immédiat, disponible, naturel, qui est capable de nous sortir de l'illusion et de la souffrance. Il y a le Sangha, tous ceux qui suivent, avec cette confiance, cette foi, et qui rencontrent leurs difficultés humaines mais qui arrivent à les traverser.

Alors nous commençons à reconnaître que peut-être « je fais partie de ce Sangha » comme dans un tableau du peintre hollandais Breughel : un village avec des gens partout où il n'y a pas de star parmi eux, juste un groupe de gens. Voilà, je suis là-dedans. On n'a pas besoin d'être l'acteur central. C'est juste un sens d'inclusion, qui comporte une certaine modestie et une acceptation de soi. Ce sont ces gens modestes qui sont les vrais disciples. Les stars se disent qu'elles n'ont pas besoin du Bouddha : « On peut faire ça tout seul ».

Alors quand vous produisez cette image sonore, assurez-vous que vous faites la bonne image. C'est juste une esquisse, ça n'a pas besoin d'être parfait. Vous incarnez certaines de ces qualités, une énergie qui est claire. Il y a alors, de la foi, de la confiance et de la stabilité. C'est

Centre ferme, cœur ouvert

dans votre corps, hors de portée de l'esprit pensant. L'énergie va produire ces effets. Lorsque nous sortons de l'emprise de l'esprit pensant et calculateur, nous avons déjà fait un grand pas en changeant notre orientation.

Cet aspect de l'expérience peut être éveillé dans le cœur.

**Puja**

## Méditation debout

Je fais appel à la position debout pour plusieurs raisons.

Ce n'est pas seulement parce que l'on a mal aux genoux, ce serait une raison suffisante, mais cela nous donne aussi des repères pour trouver le juste effort et la pleine conscience.

Une fois le juste effort trouvé, c'est le processus de consolidation de l'esprit, que nous appelons *samādhi*.

Comment celui-ci se fait-il ? Il se fait en se débarrassant des empêchements et des obstacles. Au début, un de ces empêchements est le sentiment de l'effort inadéquat, de la mauvaise énergie ; que ce soit une énergie un peu lourde ou trop tendue.

Afin de maintenir cette posture debout, le corps doit trouver l'énergie juste. Et si nous faisons confiance vraiment à notre corps, parce que cette clarification de l'esprit ne peut être effectuée par l'esprit seul et que la bonne énergie ne peut venir que d'une bonne relation avec le corps, alors nous ressentons le corps tout entier depuis les pieds jusqu'à la tête.

D'abord on est conscient d'être debout, en essayant vraiment de ressentir les orteils, les plantes des pieds, les talons, l'espace sous la plante des pieds, pour qu'ils soient enracinés et posés. L'image de l'arbre est utile, avec ses racines qui entrent dans la terre. Tout dans les pieds est rassemblé autour de cela, et quand tout est rassemblé il n'y a pas de tension. On sent les chevilles, les genoux, qui aident à gérer comment le corps va être tenu, car ces zones ont la capacité de se fléchir, de changer. Vous allez ainsi pouvoir trouver le bon équilibre.

Les genoux ne sont pas tendus. On sent par des petits mouvements, comment faire en sorte qu'on ait besoin de moins d'effort possible, parce que moins il y a d'efforts, plus il y a d'énergie disponible. Il s'agit de faire juste ce qu'il faut pour assurer suffisamment d'énergie disponible afin d'être présent ou

d'investiguer, et d'en profiter afin de prendre du plaisir. Ce sont les fonctions de l'énergie.

L'énergie continue en remontant depuis les genoux jusqu'aux hanches, au bassin, tout en gardant la base libre et ouverte, pour qu'il n'y ait pas d'endroit où l'énergie qui remonte le long du corps soit contractée. Cela nous permettra de ne pas nous agripper inconsciemment au niveau de l'abdomen, parce que sinon cet aspect agrippé va bloquer l'énergie.

Purifier ces zones du corps est très utile pour l'énergie dans la posture debout. C'est quelque chose que l'on ne peut pas toujours faire assis. Cela permet de clarifier cette énergie au niveau de l'abdomen, et quand tout ce qui est en-dessous de la taille semble assez stable et confortable, il faut ramener l'attention vers la colonne vertébrale et ressentir cet aspect en remontant le long de celle-ci, en gardant l'avant du corps souple et ouvert. Tout comme si cet arbre poussait depuis le bassin et remontait vers la nuque, la région des épaules, du cou. La tête aussi est ouverte afin de ne pas bloquer l'énergie.

J'ai parlé avant de blocage dans le bas du corps, mais nous pouvons aussi être très bloqué dans la région des épaules. Les bras sont relâchés, détendus, et on détend la mâchoire.

Généralement, quand on tient cette posture debout, les gens ressentent des tensions au niveau du cou, des clavicules et des épaules. Il convient de mettre en place comme un canal de drainage. L'idée est d'élargir votre attention depuis l'endroit qui est tendu vers une zone qui est souple. Ça peut aller jusqu'au nombril, aux lombaires ou jusqu'aux pieds. Il ne s'agit pas de déplacer son attention mais de l'élargir. On reste présent avec cette zone tendue, on se détend, et on élargit l'attention. On peut se dire : « Cet endroit de mon cou est assez tendu et douloureux ».

J'élargis le long du bras jusqu'à l'intérieur du coude, alors la sensation est comme une pulsation qui est moins forte à cet endroit et en continuant jusqu'au poignet, et là il n'y a plus grand-chose...

On ouvre l'épaule, on reste avec cela, sans donner trop d'attention à l'endroit douloureux, mais en balayant avec l'énergie on peut ressentir une qualité d'un ressenti douloureux, que ce soit quelque chose qui pulse ou qui chauffe. Plus bas, c'est un peu moins chaud, un peu moins pulsatif, et on peut continuer d'être avec ce mouvement d'énergie.

Donc l'endroit difficile est toujours là mais il nous obsède moins, et on rentre moins à l'intérieur ; ainsi l'attitude est beaucoup moins stressée.

C'est un exemple de l'utilisation de la pleine conscience. Elle est comme une boucle qu'on jette sur quelque chose, sur une sensation, sur une pensée. En attendant que cette boucle se pose confortablement quelque part et n'étrangle pas, elle doit rester complète, intégrée et peut être maintenue.

La première qualité de l'effort est de pouvoir la soutenir, de rester avec. Et donc nous devons trouver comment soutenir l'attention, qui n'est pas quelque chose de naturel mais qui donne un degré de calme et d'équanimité. Il y a un effet à la fois sur l'esprit et sur le corps.

Donc en gardant cette forme et en la tenant, nous apprenons à ouvrir cette boucle de pleine conscience, jusqu'à ce que cela s'ouvre d'un petit point à une zone plus large afin de trouver l'espace approprié de ce cercle.

Si l'expérience n'est pas stabilisée ou stable, si vous sentez que vous luttez, que vous êtes tendu, alors il faut élargir l'attention au corps tout entier, du sommet du crâne aux pieds.

C'est déjà un bon début dans la pratique. Et cela permet d'acquérir les premières bases de la méditation qui nous permettront de progresser. Nous pouvons ressentir ces mouvements d'énergie, ces pulsations qui courent à travers le corps. Alors on a un cadre de référence qui peut tout contenir, qui n'adopte pas une énergie en particulier.

Tout ce qui n'est pas nécessaire doit être laissé de côté. On peut avoir des pensées, des idées, des concepts, mais cela n'a pas d'importance, laissez-les plutôt de côté, car l'esprit qui conçoit peut facilement nous sortir de cette conscience.

Un des premiers ennemis de la pleine conscience est le mental, les idées ; celles qui nous sortent de l'expérience directe pour entrer dans l'expérience conçue.

Quand vous avez établi cette qualité d'effort, il convient alors de soutenir cette posture. On continue de vérifier sa verticalité tout comme les directions latérales, pour que le corps ne se voûte pas, ni ne se contracte.

Petit à petit, ce qui deviendra de plus en plus évident, c'est cet axe central qui n'est pas nettement défini mais qui correspond à un sens général de comment je suis à la verticale, et comment toutes les parties du corps s'ajustent à ça. Vous saurez quels sont les muscles qu'on peut mettre au repos et quels sont les muscles que l'on doit activer pour soutenir cette texture.

Quand cela est établi, vous allez vous rendre compte que l'expérience du corps change vers une forme plutôt simple, une forme verticale avec une certaine largeur et des énergies qui bougent et qui se déplacent.

Alors, les détails que nous voyons avec nos yeux ne sont plus un souci, c'est un peu anonyme.

Il y a une qualité intérieure qui nous fait inspirer et expirer, tout comme les marées, comme la mer qui monte et qui descend. Ça donne à cette forme un véritable intérieur souple et stable. C'est une structure fluide, laissant la tête se reposer au-dessus de tout cela.

Concernant la tête, on relâche les muscles du visage et surtout ceux autour des yeux comme si l'œil regardait vers l'horizon.

La mâchoire est détendue, petit à petit balayant le front, le relâchant, tout le visage s'adoucit.

En cultivant les aspects extérieurs du corps, on ressent l'aspect intérieur de cette structure fluide. Cela remonte par la gorge, à l'arrière de la bouche à l'endroit où l'on déglutit, on garde la gorge ouverte, la langue relâchée.

Une petite modification subtile qui peut aider c'est de se rappeler de ne pas tirer l'inspiration, que ce soit par le nez ou l'arrière du nez. On laisse l'abdomen faire le travail, on garde les narines ouvertes.

Les sensations dans la tête à l'égard de la respiration peuvent être assez subtiles mais le plus important est de se focaliser sur l'énergie que nous voulons fluide. On commence en inspirant avec une certaine force, s'adoucissant vers la fin de l'expir.

La pratique consiste à garder l'attention tout le long de cette énergie, de cette inspiration, voir jusqu'où vous pouvez aller avec cela. Il faut que l'esprit soit assez tranquille pour rester avec cette énergie quand elle est si douce, et c'est exactement ça l'idée.

Quand ça remonte, vous pouvez en perdre la trace, alors vous la rattrapez dans la descente, jusqu'à l'endroit où la respiration se pose avec une sorte de fermeté.

On attend naturellement que l'inspiration s'ouvre et on peut vraiment se libérer de tout stress mental, car même si nous n'y arrivons pas cette fois-ci, il y aura une prochaine fois.

Donc moins l'esprit est stressé, plus il est tranquille et sensible.

Revenons à la posture assise et continuons avec ces thèmes.

## **Méditation assise**

## Enseignement

C'est un processus de cultivation où on mélange différentes facultés de soutien qui s'appellent *indriya* et qui sont associées au royaume des dieux ; ça veut dire « celui qui exerce de l'autorité ».

Quand les *indriya* sont correctement développées, elles croissent et deviennent des *bala*, ce qui signifie forces.

Il y en a cinq :

- *saddhā* qui se traduit comme une sorte de foi,
- *virīya*, l'énergie,
- *sati*, la pleine conscience, l'attention,
- *samādhi*, la consolidation parfois traduit par concentration,
- *paññā*, le discernement, la clarté, la sagesse.

On peut en faire différentes traductions mais il s'agit d'une hypothèse de travail, il s'agit de mots.

*Saddhā*, est un sentiment d'être de bonne volonté, prêt à essayer quelque chose qui nous invite et que l'on a envie de suivre. C'est d'abord une tentative et quand ça mûrit, ça évolue en une confiance plus forte, devenant une force de confiance.

Concernant *virīya*, c'est quand ça devient une force, et donc nous arrivons au stade où la foi devient une conviction ; là nous arrivons à la force. C'est la volonté de s'appliquer : « Je suis prêt à diriger mon énergie dans cette direction et de changer de direction. Alors tout devient foi et confiance.

Tout cela dépend de la foi et la confiance que l'on a. *Virīya* peut d'abord être réveillé par quelques chose que l'on a lu ou entendu, et voilà que *virīya* va se dire que l'on va essayer. Ça devient une application spécifique. Ça peut commencer par la résolution d'être plus calme ou centré, mais à ce stade, nous ne savons pas comment faire.

Donc cette application spécifique veut dire quelque chose de précis comme de s'efforcer de travailler sur sa posture. Ça commence

par une volonté générale de faire un effort et ça finit par se préciser. C'est là que nous pouvons reconnaître comment l'énergie précède l'effort. Il doit y avoir une certaine foi, une confiance pour se dire : « Oui, je peux essayer cela ». Ensuite on s'y intéresse et on y prend plaisir et on continue par des points précis. Dans ces combinaisons mélangées, nous arrivons à savoir comment cela devient une focalisation précise.

Je pense qu'il est bon de commencer par cette volonté générale et ensuite trouver quel est le point précis. Ça peut être assez large, par exemple, se résoudre à arrêter de boire ou de se disputer, prendre quelques instants par jour pour se poser et ne pas partir dans toutes nos préoccupations, à être occupés sans arrêt. Parfois, nous essayons de mettre nos vies en ordre ; il s'agit alors de cette qualité d'application, cette qualité qui est la plus saine.

Ça ne sert à rien de se dire que je vais faire un effort pour arriver au bonheur suprême si je n'ai même pas l'énergie pour mettre de côté la boisson, les disputes futiles.

Il y a un processus ici ; ça commence par mettre les comportements éthiques en place, ce qui va rendre disponibles les autres facteurs. Avec ce sens de l'application spécifique, on a confiance, et cette foi permet de persister là-dedans. Aussi, malgré les humeurs et les inclinaisons qui émergent, nous pouvons persister.

Alors, quand nous y arrivons, il y a une sorte de clarté lumineuse qui nous aide à balayer le doute qui est comme un brouillard. C'est l'énergie et la fonction de *sati*, la pleine conscience qui nous permet de garder quelque chose à l'esprit.

Je comparerais ces cinq *indriya* à un cercle, une sorte de boucle en corde que l'on pourrait poser sur quelque chose pour que ce cercle reste entier. Quoi qu'il y ait à l'intérieur, ce cercle doit être suffisamment souple pour le contenir.

Donc la première fonction de la pleine conscience est de contenir et de soutenir l'attention.

A mesure que ça se développe, il y a un autre résultat de la pleine conscience ; c'est un sens de rassemblement, de concentration, c'est *samādhi*. Nous sommes à un seul endroit et donc le discernement ou la sagesse peuvent s'élever.

Nous voyons ce que nous devrions soutenir et ce qu'il n'est pas nécessaire de soutenir. Ces deux éléments soutiennent *samādhi*, *sati* étant l'agent ou celui qui gère *samādhi*.

La pleine conscience c'est ceci et non cela, ce qui fait émerger les empêchements, par exemple la négativité envers soi-même, le désir des sens dont on se saisit, la torpeur, un ressenti qui est stagnant, l'agitation, et enfin le doute dans un sens un peu nihiliste.

Ce n'est pas un doute conceptuel, c'est un manque de confiance. Nous pensons que rien n'a de sens, que nous ne nous suffisons pas et que nous ne pouvons pas y arriver. Et quand le doute s'insinue, tout s'écroule...

Le doute est une qualité séductrice parce que souvent il présente la mauvaise question. La question n'est pas : « Est-ce que je suis capable de faire cela ? » ou bien « est-ce que je peux faire des progrès ? » mais si la qualité de la foi est présente. Et si elle n'est pas présente comment peut-on la faire émerger ? Si la qualité de l'énergie n'est pas présente, comment peut-on la rétablir ? Ce sont là des questions pertinentes.

Le doute a tendance à nous ramener dans notre côté personnel, et la vérité vers des facteurs plus transcendants. La foi n'est pas une qualité personnelle, mais transcendante. Nous pouvons tous en faire l'expérience. La foi et la confiance dans la voie résident dans nos cœurs mais ne sont pas une croyance qui se situe dans notre propre personnalité.

L'énergie n'est pas à confondre avec la volonté, car celle-ci est plutôt un aspect de la personnalité, « je veux ! Je dois avoir ! Je dois accomplir ! » Toute cette volonté correspond à de l'énergie inadéquate. Le doute a tendance à déplacer notre énergie vers ces distorsions.

Donc la bonne énergie ne pose pas la question ; « Est-ce que j'en ai la volonté ? » mais c'est plutôt la question suivante : « Où est-ce que je sens l'énergie s'élever, l'énergie en laquelle je peux avoir confiance ? ». Ça peut être de pratiquer la gentillesse, la compassion, le renoncement, l'abandon de ce qui n'est pas sain, aussi de pratiquer la pleine conscience du corps, la pleine conscience de la respiration. De temps en temps, durant ces luttes que l'on peut avoir, on se dit : « Je ne peux plus méditer, pas une respiration de plus, ça suffit... ». Dans ce cas, allez marcher un peu ou pensez à des choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude. Mettez un peu d'énergie là-dedans.

J'ai eu des moments dans ma pratique où j'en étais réduit à me dire : « Au moins j'arrive à lire les mots, je peux faire du chanting, je peux essayer de faire ça bien, le reste c'est trop dur, c'est trop difficile pour moi ».

Certes, nous pouvons toujours nous focaliser sur quelque chose où l'on peut générer de l'énergie, faire en sorte qu'elle fasse ce qu'elle doit faire et donner à l'esprit un canal habile et cela nous permet d'être plus stables et moins submergés. Cela nous permet d'être posé, plus calme, avoir au moins un pied posé par terre. C'est comme le vent qui secoue l'arbre, il bouge mais reste en place ; pour nous c'est pareil, il y a toujours un orteil qui agrippe la terre, c'est le début de *samādhi*. Nous restons avec cette sensation. Nous nous focalisons là-dessus, et ensuite il y a un deuxième orteil qui se pose. C'est la racine qui se met en place.

Il ne s'agit pas d'un point localisé et spécifique comme dans le corps ou dans la terre mais on en est conscient et la concentration est ressentie et sur le point d'être posée. Voici le moment où commence la stabilité, et là, je sais que l'empêchement ne va pas me renverser. Donc c'est ça qui est important, c'est cette notion de concentration appelée *samādhi*.

Le Bouddha en parlait mais il n'a jamais dit : « Concentrez-vous sur un objet particulier, ni sur la respiration, ni les sensations, il n'a

jamais donné cette instruction ». Il a seulement dit : « Quand l'esprit est devenu plus clair et qu'il s'est rassemblé en *samādhi*, alors l'esprit se pose »

La pleine conscience est sur un objet, et à travers elle le sens de l'esprit devient stable. En présence de cette focalisation précise se fait l'expérience de la stabilité. Nous commençons à ressentir cette stabilisation à ce moment. C'est un tout petit bébé, c'est *samādhi*, qui commence à grandir. Pendant que l'on ressent la pleine conscience du corps et de la respiration, je fais l'expérience de l'esprit qui se pose et se repose, j'en suis conscient. Alors si j'élargis la pleine conscience, elle soutient le tout car elle le contient déjà ; je peux alors mettre de côté tout ce dont je n'ai pas besoin. L'esprit se pose, devient clair, éclatant et son énergie se rassemble. Cette énergie se rassemblant de la sorte, c'est le *samādhi* adolescent. Il s'approfondit pour devenir plus mûr. Tout ce temps-là est soutenu par la pleine conscience, nous gardons cette expérience à l'esprit.

Pour reconnaître ce dont *citta*, l'esprit fait l'expérience ; il ne fait pas l'expérience de la sensation, ni des choses vues et entendues, il fait l'expérience des résonances énergétiques produites par les phénomènes des choses vues et entendues. C'est cela *citta*.

Lorsque nous utilisons le mot, esprit, vous allez reconnaître que ça recouvre toute une gamme d'expériences, on pourrait dire aussi cognition, pensée. Mais dans la langue du Bouddha ça veut dire l'émotion, la sensibilité, l'imagination et certains processus irrationnels. En langue pali, c'est différencié. Pour la catégorie d'expériences qui sont de qualité conçue, dans ce cas-là l'esprit est traduit par *manas*. *Manas* présente des pensées, les organise, les aligne, c'est comme un secrétaire. Le *citta* ressent et donne une impulsion. C'est l'endroit où l'on ressent et où on répond.

*Manas* présente des choses à *citta* et quel ressenti a-t-on de cela, ce mot ressenti traduit l'effet énergétique. Est-ce remuant, choquant, calmant, réjouissant, éclatant, submergeant. Toutes ces qualités sont des expériences de *citta*, c'est son royaume.

Pour le cultiver, il faut de la sagesse : c'est *paññā*. C'est la sagesse et le discernement qui concernent l'expérience directe. Par exemple, si je place cette idée dans mon esprit, quel en sera l'effet ? Est-ce que mon esprit l'attrapera ou sera-t-il choqué, remué, ou excité ? Devient-il alors fébrile, avare, désespéré ? Cette énergie est-elle soutenue, stable ?

C'est une des premières applications de *paññā*, la sagesse. De continuer à pointer, à vérifier ce que vous font les choses. Il y a tellement de phénomènes possibles que *manas* peut présenter. *Manas* se balade dans le champ des sens. Il prend, il choisit un son, une chose vue et il présente cela à *citta*.

Nous pouvons reconnaître qu'il y a des milliers de possibilités. On peut se poser la question suivante : « Puis-je faire confiance à cela ? » Ou alors ça semble être une bonne idée, mais je ne sais pas si je peux en avoir l'énergie, alors je vais mettre cela de côté.

On a parfois besoin d'être vraiment scrupuleux pour savoir ce que *citta* est capable de recevoir. Quand *citta* est immature, pas encore développé, comme un petit enfant, on va juste lui donner très peu à manger, on ne prend pas un poulet entier mais juste une petite cuillère. « Ah bien, encore un peu ? » ou alors : « Ah non, il n'aime pas ça ! ». Donc même des idées formidables peuvent ne pas fonctionner. Ça ne veut pas dire qu'elles ne marcheront jamais, mais pour l'instant, ce n'est pas le moment.

Combien de temps faut-il à *citta* pour digérer cela, pour l'absorber ? C'est variable, mais il devient plus à même de discerner ce qu'on lui présente et comment on le lui présente. On ne va pas le gaver, juste un peu. En fait, on ne sait pas.

Ce dont j'ai fait l'expérience comme beaucoup d'autres personnes, même le Bouddha, c'est que le point de référence du corps permet un bon début. Il y a un peu de préparation mais c'est durable, stable, c'est quelque chose de simple, la pleine conscience du corps tout entier semble devenir stable, posé.

Donc, il y a une sagesse qui s'applique à un sujet et une sagesse qui s'applique à un processus. La sagesse suggère de rester avec cela et permet à l'énergie d'être digérée jusqu'à ce que ce soit assez agréable, et elle permet à l'esprit alors, d'être plus juste au niveau de ce processus de consolidation. Ce n'est pas une question de volonté personnelle, il ne s'agit pas de forcer l'esprit à se concentrer mais savoir ce qui va soutenir ce processus de façon à ce qu'il arrive à se consolider.

Quand on comprend cela, il apparaît une sorte de modestie dans notre pratique. Un peu de notre sentiment d'importance peut se dissoudre. Nous reconnaissons les choses qui vont nous procurer de la confiance et c'est là un bon point de référence. C'est se demander si les empêchements se renforcent ou s'affaiblissent. Par moment il peut sembler qu'ils se renforcent parce qu'il y a un certain passif, alors là il s'agit d'accepter sans les adopter. On a pleinement conscience de la présence des empêchements mais on ne les suit pas. On attend à l'arrêt d'autobus. Il y en a un qui arrive et il n'est pas très engageant, alors on peut faire un pas en arrière et le laisser passer. On voit que le chauffeur du bus suivant est peut-être ivre et ça part dans tous les sens ; alors je ne monte pas dans celui-là non plus. Je peux tenir, je peux tenir droit. Et après il y a un petit rickshaw qui arrive, ce n'est pas génial mais c'est modeste et relativement confortable alors je peux monter dedans. Voilà je monte.

Et on utilise son énergie mentale pour essayer de déterminer de quel genre de véhicule il s'agit. On peut juste être conscient de ce qui se passe dans le corps et trouver l'équilibre. Commencer à détendre les muscles, se débarrasser de ce dont on n'a pas besoin, et développer un sens de ce que c'est d'inspirer et d'expirer. Je peux rester avec cela et je peux utiliser mon énergie mentale pour l'explorer, aller plus loin dans l'exploration.

L'énergie de *citta* est de sélectionner et d'investiguer. Le premier sens de l'investigation est : quel est le ressenti, quelle est sa nature ? Est-ce mobile, mouvant, chaud, froid ? Nous cultivons ainsi une

conscience du ressenti du corps. Quels états d'esprit s'élèvent ? Ça suffit comme effort mental, le reste vient du corps.

Le renforcement, la solidité, la persistance, viennent avec le corps qui se pose et se sent de plus en plus stable. Si vous restez avec cela, le petit véhicule va grandir et là vous allez pouvoir conduire droit. C'est de la stratégie. En fait la sagesse est assez pragmatique. Vous avez peut-être envie d'être héroïque ? Vous voyez un bus hors de contrôle qui s'approche, vous avez envie de vous mettre sur la route et de l'arrêter. Je vais arrêter ces pensées stupides, cette émotion débile, je vais le sortir de la route, lever la main et plaf ! Il faut savoir où se trouve sa force.

Quand ces *indriya* sont devenues *bala*, vous allez le savoir. Vous allez reconnaître un sens de vraie confiance. Les empêchements ne sont plus aussi convaincants, ils n'ont plus autant de pouvoir. C'est clair. Ce n'est plus nécessaire. Il s'agit de l'application correcte, basée sur l'endroit où l'on ressent de la foi ou un intérêt. Cette application suscite la pleine conscience, elle la renforce. Je peux rester avec cela un bon moment.

Quand on développe la pleine conscience du corps, en marchant, assis, debout, allongé, assis sur une chaise, on peut maintenir la conscience. On est plus rapide à reconnaître cette qualité de ce qui est présent à tout moment. Ce ne sont pas des sensations externes mais internes, de l'ordre de l'énergie, une résonance, une présence, et pour le reste, ce sont des détails. Même allongé, c'est assez difficile de maintenir la pleine conscience dans cette position, mais c'est possible et le principe est similaire. En principe si je m'allonge sur le dos, c'est le dos qui devient la base. J'imagine un fil qui part des pieds jusqu'au cou. Prenez conscience de cette espèce de ficelle comme si elle s'allongeait. Si vous faites cela, ça aide à moins vous endormir car dans cette position, on peut en avoir facilement tendance.

En gardant cet axe droit, on continue à investiguer. Il y a aussi un sens latéral à travers le bassin ou les épaules. Le plus facile, c'est probablement les épaules. Ça peut être assez large, ce qui aide la

poitrine à rester ouverte et ça contre également le sommeil, car en général, on a tendance à se refermer. On peut poser les mains sur la poitrine ou l'abdomen, et ressentir le contact des doigts. Ce qui donne un point de focalisation, point de contact comme une sorte de croix. Vous pouvez utiliser cette forme dans la méditation allongée. Ce n'est pas quelque chose que l'on a tendance à faire en groupe dans une salle de méditation, mais on peut le faire seul, c'est une forme intéressante. Généralement l'énergie se calme car la position allongée envoie un signal de repos. Le domaine mental a plutôt tendance à devenir quelque chose qui produit des images, donc on est en train de faire de calculer. La première chose est de se sentir en sécurité, à l'aise comme dans une sorte de canapé imaginaire. On se sent bien en pratiquant. Et ce n'est pas mal car lorsque nous mourrons, nous sommes à plat, c'est une bonne répétition.

Cette pleine conscience du corps peut prendre, comme on peut le voir, plusieurs formes, le corps entier focalisé sur cet aspect intérieur. Il faut s'assurer qu'il n'est pas compressé ou tordu, ça va aider l'énergie à se poser, se stabiliser, ainsi celle-ci va savoir quoi faire, si on lui fait confiance. Les choses vont se passer, ce qui aidera le corps à s'ouvrir. Par exemple si vous avez du mal à vous endormir le soir ou vous vous réveillez à une heure ou à deux heures du matin, on peut alors faire de la méditation allongée. Nous ne contrôlons pas vraiment notre énergie, on ne peut pas l'allumer et l'éteindre à volonté. Si l'énergie décide que vous allez vous réveiller, et bien vous allez vous réveiller. Il ne faut pas en faire un problème.

Le processus du travail énergétique dont je parle, n'a pas vraiment de référence dans les *sutta* écrits mais à cette époque-là il fonctionnait avec les rythmes de la nature. Et quand l'énergie s'accorde à ces rythmes, elle est relativement stable. Mais aujourd'hui, c'est différent car nous fonctionnons plutôt avec les rythmes du travail. Il y a un certain nombre d'heures de travail par jour, dans la semaine, il y a des dates, des limites. Notre énergie subit des distorsions. Et comme nous ne vivons pas avec la nature, nous

rentrons chez nous et allumons la télévision. Ce n'est pas mal en soi, seulement nous ne faisons pas ce que nous aurions besoin de faire. Aucun moyen artificiel ne peut nous ramener au rythme de la nature. Donc le dernier espace de nature dont nous disposons en ce moment, c'est notre corps. Et en menant ça vers des formes artificielles, l'énergie devient brouillée.

Donc il est très important de pratiquer ces formes. Comme par exemple avec le Qi Gong, debout, pour reprogrammer son énergie vers quelque chose plus en accord avec les rythmes de la nature. Et vous allez remarquer la différence. Parce qu'avec l'énergie naturelle, nous n'avons pas besoin de forcer autant, pas besoin de tant de volonté. Il faut juste une notion de détermination douce, d'intérêt ; pas quelque chose de serré, de forcé.

A nous d'utiliser ce temps pour cultiver la confiance en notre capacité à nous appliquer et à développer notre habileté, dans des conditions qui vont mener vers le bien-être et la clarté.

## Questions /Réponses

J'ai regardé les différents sujets des questions que j'ai essayé d'organiser par thème. Et bien sûr, le thème le plus important est celui de la souffrance et de la fin de la souffrance. Donc j'en donne la priorité parmi les questions car je pense que ces questions sont pertinentes pour tout le monde.

*Question : Une question sur l'addiction*

*Réponse :* Une personne attribue son addiction à des carences d'amour et de soins dans l'enfance. Et une autre question assez similaire à propos du transfert qui est un sujet, un mot qui signifie que quelque chose est transféré à l'extérieur. Par exemple : « Je me sens anxieux alors toi je te vois comme menaçant ». L'anxiété ici est transférée sur cette personne qui devient une personne menaçante. Comme les addictions, ces transferts sont plutôt involontaires. Nous ne les contrôlons pas. Ce sont des mouvements du cœur, de *citta* qui sont involontaires.

Un autre sujet qui est assez courant, est celui de ressentir de l'animosité envers les autres, pas vraiment parce que ces personnes ont fait quelque chose, mais simplement du fait de leur présence. La présence d'autres personnes me rend mal à l'aise, angoissé. Cette tendance évolue en commentaires mentaux négatifs sur les autres. Toutes ces choses semblent simplement se produire. Elles sont sources de souffrance parce qu'elles sont désagréables. Et aussi, face à ces tendances, nous nous sentons impuissants.

Il y a différentes façons d'aborder ces sujets parce qu'effectivement ce sont des choses sur lesquelles nous n'avons pas beaucoup de pouvoir. On peut travailler au niveau psychologique avec un effort de reconnaître la perception, l'impression psychologique que ces tendances produisent. Par exemple, avec l'addiction, cela pourrait être n'importe quoi, les cigarettes, la drogue ou les objets des sens, nous sommes des créatures sujettes aux

addictions. Parce qu'il y a une suggestion initiale : « Ah ! voilà quelque chose que je peux avoir et qui va me soulager ». Cela appuie sur un bouton, ça déclenche quelque chose et nous obtenons un certain soulagement, et l'énergie commence à affluer dans cette direction, l'esprit se tourne dans cette direction, c'est ce qui s'appelle *saṅkhāra*, l'activation de *saṅkhāra*, d'une sorte de programme. La forme la plus forte des *saṅkhāra*, étant *cetanā* qui signifie vraiment une intentionnalité, une poussée.

Le *saṅkhāra*, dirige l'esprit dans cette direction, et comme il s'agit d'un programme, l'esprit apprend ce mouvement. Comme je l'ai dit dans un précédent discours, le *saṅkhāra*, creuse un sillon et reprend ce chemin. C'est une énergie qui afflue et chaque fois cela creuse de plus en plus profond le sillon. Cela renforce la tendance, et l'état d'addiction, c'est comme une propulsion. Jusqu'au point ou même si on se dit que l'on ne veut pas, cela se fait tout seul. Vous ne voulez pas vraiment cela mais vous le faites. C'est là que l'on voit que c'est hors de contrôle.

Naturellement donc, nous essayons de travailler sur la perception, que cette chose vers laquelle je me dirige ne me donne pas un vrai soulagement ou seulement un soulagement momentané et ensuite j'ai besoin d'encore plus. Ayant vu cela, nous essayons de bloquer cette intention, comme si un acte de volonté forte suffisait pour couper net tout cela. Particulièrement avec les objets des sens, on peut les verrouiller pour ne pas y avoir accès, par exemple avec l'héroïne ou autre. Mais le *saṅkhāra*, le programme continue à courir, et vous ressentez toujours cette urgence. Il faut donc trouver une autre stratégie et ce qui est très utile, c'est d'appliquer de la bienveillance, quelque chose qui calme, et il faut donner du calme à cette énergie si impulsive. Il s'agit donc d'un travail au niveau énergétique, calmer, calmer et encore une fois cela nécessite de faire et ce n'est pas rien. Il y a d'autres méthodes de l'ordre du déplacement : faisons autre chose à la place, la sublimation ; l'énergie est mise ailleurs.

Toutes ces pistes sont des stratégies qui peuvent être utiles. Mais l'addiction n'est qu'un autre mot pour *upādāna*, le désir, la saisie, l'attachement. Nous avons tous cette tendance. Et la plupart d'entre nous sommes addicts à nous-mêmes (rires), tout revient à moi, moi... Je veux, je ne veux pas... Et on ne se sent pas très bien avec cela. Il y a peut-être un soulagement momentané et encore, puis cela se reproduit et nous devenons agité. Il y a quand même un soulagement temporaire quand on suit ce programme. Il y a des gens qui se mutilent, qui entaillent leurs bras ou leurs jambes et à ce moment-là, ils ont un apaisement de l'anxiété, de la dépression. Pour eux, au moment de se couper, ils ressentent un soulagement de l'angoisse, de la dépression. Pour eux, au moins à ce moment-là, ils pensent : « Je ressens quelque chose, il y a définitivement quelque chose que je ressens, je sais ce que je ressens et c'est moi qui ai fait cela ».

En fait, toute addiction se résume à la recherche de quelque chose qui peut me stabiliser ou quelque chose auquel je peux m'accrocher. La nature de l'addiction est de créer un programme fixe. Par exemple, quand je parle à des toxicomanes addicts à l'héroïne, il faut un certain temps pour que l'effet se fasse sentir mais ensuite il y a un soulagement mais cela ne dure pas. Ensuite il y a comme une addiction au fait d'être addict parce que cela rend la vie très simple, il n'y a qu'une chose. On n'a pas à se préoccuper de la moralité, de l'avenir. C'est la base psychologique de l'addiction. Même quand ce n'est pas agréable, cela donne un point de focalisation et cela crée une sorte d'identité.

Dans le bouddhisme, il y a deux sortes de désir, d'envie, l'envie pour les choses plaisantes et l'envie pour des schémas figés. Cela s'appelle *bhava*, l'existence, le devenir. Et ce dernier est très difficile à dissoudre. Psychologiquement, qu'est ce qui manque pour que l'on cherche quelque chose auquel s'identifier ? Pourquoi devenons-nous coincés dans des habitudes ? Pourquoi nos énergies fuient pour se couper des autres, pour garder les autres à distance ? Pourquoi cette énergie nous échappe et on désigne un autre : « Celle-ci est comme

cela et celui-ci comme cela... » ? Pourquoi ce transfert, cette projection ? Ce transfert crée un monde autour de nous en correspondance avec nos propres énergies projetées.

Nous avons plusieurs stratégies, de regarder la perception, de regarder dans quelle mesure cela est ce satisfaisant ? Cela me donne-t-il un sentiment de sécurité et dans quelle mesure ? Et plus profondément, nous commençons à nous familiariser avec l'énergie derrière cela. A ce niveau, il y a deux stratégies fondamentales au cœur de tout cela : l'une est de retirer son énergie pour qu'elle ne sorte pas, pour ramener l'énergie vers le centre. Le problème, c'est que pour beaucoup de gens, c'est difficile à comprendre. Parce que si l'on avait déjà identifié ce centre, l'énergie ne serait pas en train de sortir. Ceci est le problème fondamental. C'est pour cela que l'esprit sort et qu'il essaie de trouver la sécurité en gardant les autres à distance ou le contraire en s'agrippant à des choses. On recherche le plaisir en essayant d'attraper quelque chose parce que ce centre ne nous est pas évident.

Et bien entendu, l'autre qualité est ce sens d'un cœur ouvert, d'un cœur chaleureux. Si nous avons ce contentement, cette chaleur dans nos cœurs, naturellement nous ne serions pas en colère, fâchés. C'est vrai ! Mais comment dois-je faire pour trouver ce centre ? Ce que je suggère pour essayer de trouver ce centre, c'est d'utiliser le corps, de passer par le corps. J'en suis venu avec le temps à éprouver ce centre comme une forme subtile d'énergie. Mais ce n'est pas exactement ce à quoi je fais référence. Cela aide certainement pour avoir un point de référence. Mais en fait, il s'agit du centre de l'esprit. Par ce retour d'énergie vers l'intérieur du corps, l'énergie peut aider l'esprit. C'est la stratégie de *samādhi*, de la méditation, de la retenue et de la modération des sens, de calmer l'esprit, de stabiliser, d'être conscient de l'énergie interne de la respiration, tout cela va aider à renforcer ce centre.

Mais je suis conscient que cette attention à l'inspir et à l'expir peut ne pas être pas immédiatement disponible pour certains, c'est peut-

## Centre ferme, cœur ouvert

être trop subtil. C'est là que l'on peut se mettre debout ; ce n'est pas subtil, n'est-ce pas ! Et remarquez comment vous basculer vers l'avant, vers l'arrière, sur les côtés en utilisant cette expérience de l'équilibre pour trouver le centre du corps. Pour trouver cet équilibre, le mieux est de relâcher délibérément autant de muscles que possible, pour vraiment identifier certains tissus et structures qui donnent l'équilibre. Si vous arrivez à cela, certainement votre esprit ne va pas sortir parce que de fait, vous allez perdre l'équilibre. C'est peut-être une façon un peu grossière d'approcher ce sujet mais un des résultats est que lorsque, quand il y a ce centre, une grande partie de l'attention et du stress du corps va se dissoudre. Nous nous sentons moins « en armure », nous sommes moins sur le qui-vive, moins nerveux, moins activés par ce qui nous entoure parce qu'encore une fois l'énergie est rentrée. Donc on est moins affectés par la présence des autres. Vous avez une vague conscience qu'ils sont là mais sans plus. C'est la voie énergétique de la pratique. Quand on est centré, à l'aise, ce qui est merveilleux c'est que dans ce moment de soulagement du stress, c'est là que le cœur commence à s'ouvrir et il devient naturel à ce moment-là de ressentir de la bienveillance, de la douceur. C'est la nature de l'esprit centré d'être bienveillant.

Maintenant, dans une autre direction on peut passer en revue nos projections, nos transferts. Par exemple même si je ressens cette personne comme menaçante, énervante, actuellement cette personne tout comme moi nait, meurt, dort, peut être malade, peut ressentir du bonheur, de la tristesse ou de l'énervement. Fondamentalement, avant même de connaître la personnalité de cet individu, je sais qu'il s'agit d'un autre être humain. Et quand je reconnais cet autre être humain avec ses qualités fondamentales humaines, les possibilités, les conditions de la vie humaine. On peut parfois se rendre compte que « je suis peut-être comme cela ». Je ne suis pas qu'un être complètement énervé, désagréable, addict, je souffre et lui aussi il souffre.

Là, il y a un sentiment de *karunā*, un sentiment de compassion, de sympathie qui s'élève. Et quand la qualité d'empathie pour la souffrance des autres s'élève, je ne veux plus prendre un bâton pour leur taper dessus ! Cette qualité de compassion est alors capable de traverser les frontières, les barrières que nous construisons à l'intérieur de nous. Si nous gardons cela à l'esprit ainsi que le fait que nous allons tous mourir et que cela ne va pas être drôle alors votre *citta*, votre cœur-esprit se tourne dans cette direction-là, plutôt que de sortir à la recherche de gratification, de reconnaissance, et la comparaison avec les autres.

Le *citta* se dit « oh ! », et il reconnaît la situation et fait un pas en arrière. Cela s'appelle un messager céleste. Le messager de la mortalité, de la souffrance, nous donne une petite tape sur l'épaule. Oui ! Nous sommes dans la même situation, la compassion donne un sentiment d'urgence. Si je n'arrive pas à me dégager de cette habitude, c'est ma vie qui s'en va dans ce courant misérable. Alors cela nous donne une énergie pour faire ce qu'il y a de difficile. Et c'est difficile de faire le point, de se restreindre, de faire un pas en arrière, de se retenir, de travailler pour trouver son centre pour rencontrer ce qui est déplaisant, et faire face avec un esprit calme et patient. Ayons de la compassion envers soi-même, comme un parent sage : « Ok, tu ne peux pas faire cela, ne fais pas cela, cela va te nuire, on va prendre quelques résolutions ». Et chaque fois que vous êtes capables de contenir ces impulsions, ces habitudes addictives, alors félicitez-vous ! « C'est bien, c'est bien ! ». C'est comme cela que l'on construit ce centre. Cela nous donne un centre basé sur le respect de soi, parce que nous regagnons notre propre cœur, notre respect et notre estime de nous-mêmes. Quand cela est établi et si les tentations se présentent, il est plus facile de dire, « Oh ! Aucun intérêt ».

Pour l'essentiel, de toutes ces méthodes, ce sont des moyens qui sont psychologiques, psychiques, énergétiques qui vont combattre ces tendances.

*Question : Quelqu'un lutte contre le fait de s'assoupir pendant la méditation.*

*Réponse :* Là encore, il s'agit d'énergie, n'est-ce-pas ? Parce que notre énergie est habituellement attachée à des formes de stimulations, nous faisons des choses, nous pensons des choses, nous changeons les choses, nous sommes dans le mouvement et là on s'assoit pour méditer ! Et là : on inspire, on expire ! Ah ! Super ! C'est ce que j'ai toujours rêvé de faire ! (rires) Nous aimons beaucoup cette idée mais la réalité est moins stimulante. C'est un frein très courant et la première chose à faire est d'utiliser sa posture dont l'aspect le plus important est la colonne vertébrale. On ne peut pas simplement hisser sa colonne vers le haut avec les épaules, il faut rentrer les lombaires. La colonne étant un peu comme un serpent.

Si on rentre les lombaires, cela redresse la colonne et on relève la tête pour que le menton ne tire pas vers l'avant. Vérifiez que ce soit comme cela. Naturellement vous pouvez déplacer votre attention et balayer votre corps, par exemple de la main gauche à la main droite, du genou gauche au genou droit, cela donne quelque chose à faire à l'esprit. Quel est le ressenti dans la main droite ? Et maintenant dans la main gauche ? Y a-t-il une différence ? Est-ce que j'arrive à les sentir ? Parce que les mains sont assez sensibles, et si vous pouvez faire cela, il y a les genoux aussi qui sont très sensibles. Après avec les mains, on peut affiner cela en se demandant combien de doigts je peux ressentir ? Le pouce, l'index, le médus, quel est lequel ? Essentiellement il s'agit de donner du travail à l'esprit, pas dans le sens de penser mais dans le sens de diriger son attention. C'est déjà cela le déplacement de l'énergie mentale, ce qui aide à vivifier l'esprit.

Généralement pour revigorer l'esprit, on peut soit déplacer de l'énergie, ou alors développer l'investigation. Si on se sent un peu terne, on se demande, quel est le ressenti au niveau de la peau ? Et comment est ma posture ? Et qu'est-ce qui aide à clarifier tout cela, à rendre plus lumineux, est-ce que je peux ouvrir ma peau ?

Le questionnement est la réceptivité concernant les états. Il y a aussi un exercice un peu plus puissant ou on arrête de respirer à la fin de l'expir. On fait une pause et si on reste ainsi pendant vingt secondes, on va se réveiller, (Rires), et vous n'aurez plus du tout sommeil. Et on relâche un tout petit peu afin d'inspirer un filet d'air très fin et là, l'énergie va s'éclaircir. C'est un peu violent mais au moins on essaye quelque chose plutôt que de rester là à ressentir de la négativité. On peut aussi se mettre debout, c'est efficace contre le sommeil, et aussi on peut marcher. Ce sont des techniques assez simples.

*Question : Quelqu'un se pose la question en quoi consiste l'énergie mentale ?*

*Réponse :* L'énergie mentale est tout ce qui conduit, dirige ou active l'esprit. Alors, qu'est-ce que l'esprit ? L'esprit est ce qui sent, ressent, qui tourne son attention. Cette direction de l'attention demande de l'énergie et cela stimule. C'est cela l'énergie. Et même l'intérêt est une forme d'énergie. Et quand on s'intéresse, l'énergie s'élève. L'énergie est aussi associée aux émotions. Quand on est en colère, il y a beaucoup d'énergie, la confusion est une énergie tourbillonnante, et bien sûr, quand nous nous sentons ternes, déprimés, l'énergie est très basse. Il s'agit de qualités émotionnelles, de qualités de direction, de volonté. C'est cela les énergies mentales. Et nous cultivons la méditation afin de purifier ces énergies mentales.

*Question : Est-ce que l'expérience directe implique toujours la conscience de l'énergie du corps ?*

*Réponse :* La réponse est oui ! Oui, cela en fera toujours partie mais vous ne la reconnaîtrez peut-être pas. La qualité la plus évidente de l'expérience directe est que vous vous sentez ému, touché. Touché dans le sens d'un contact physique ou psychologique, il y a quelque chose qui résonne. C'est la nature de l'expérience directe qui vient toujours d'un contact. Et c'est à partir de ce contact que les intentions

et les impulsions s'élèvent. C'est cela qui crée les états mentaux habiles ou malhabiles.

Quand vous contemplez l'expérience directe, cela peut être de reconnaître ou de contempler des ressentis agréables ou désagréables et vous pouvez aussi essayer d'être conscient de combien cela est violent, combien cela est passionné. Et est-ce que cela contracte l'esprit, ou est-ce que cela ouvre et libère l'esprit ? Et c'est comme cela que nous commençons à comprendre ce qui est vraiment bénéfique pour notre bien-être. Nous apprenons que lorsque ceci touche notre esprit, cela produit tel effet.

Alors peut-être que je devrais prendre des précautions avec ce contact. Et si malgré tout cela se produit, j'éprouve alors un ressenti désagréable et je garde ma pleine conscience en ce point plutôt que de permettre à cela de construire de l'agression, une réaction de peur. J'attrape cette impression avec la pleine conscience, je la tiens fermement, je me relaxe et j'expire, et comme cela je n'agis pas en réaction à ce contact.

*Question : Méditation debout et difficulté de compréhension lorsqu'on parlait de l'énergie (qui formait un cercle, de cette boucle ferme qui entourait le corps alors que l'intérieur reste fluide ?) Est-ce l'équivalent d'un cœur ouvert ?*

*Réponse :* Pour clarifier ce que je disais, ce n'est pas l'énergie qui fait cette boucle autour du corps mais la pleine conscience. Il s'agit d'entourer quelque chose de la pleine conscience et ce n'est qu'une métaphore. La pleine conscience pourrait aussi être comme un piquet que l'on plante dans la terre pour que l'esprit ne s'enfuie pas. La pleine conscience dans les écritures est décrite comme le fait d'être capable de se souvenir du vrai sens des choses dites il y a bien longtemps. C'est à cela que se réfère la pleine conscience. On pourrait dire que c'est comme si un filet de pêche était capable de draguer dans une masse de mots et d'en saisir le sens. Avec cette analogie, on voit qu'il s'agit plutôt d'un filet que d'une boucle. Cette

métaphore nous donne le sens de quelque chose qui pourrait être flexible mais qui tient quand même.

Cela a aussi deux fonctions : l'une protège d'influences extérieures et l'autre tourne l'attention vers ce dont nous sommes pleinement conscients. Cela nous permet de demeurer avec la qualité de ce dont nous sommes conscients, encourageant l'esprit à ralentir et à approfondir la qualité de l'expérience. Tout cela est essentiel pour l'investigation, la vision intérieure et la libération pour vraiment saisir la nature de l'expérience.

*Question : Une interrogation sur l'équilibre entre le fait de donner beaucoup d'amour; d'ouvrir le cœur et puis la difficulté d'avoir le sentiment d'être dévoré.*

*Réponse :* Nous sommes tous un peu dévorés par les choses. Mais là encore, le sens d'un centre est très important. Même si vous aidez quelqu'un n'oubliez pas qu'il y a toujours deux personnes présentes et que les deux sont importants. En se référant à cela et à ceci et à la relation. Est-ce que j'essaye de rendre cette personne heureuse ou autre chose ?

Et vraiment, vraiment, il faut se rappeler que vous ne pouvez pas faire cela, ce n'est pas possible (Rires), cela ne marche pas comme cela. Vous pouvez peut-être leur offrir la clé pour qu'eux-mêmes trouvent comment devenir heureux mais cela ne va pas plus loin que ça. Ce n'est pas cynique, c'est la réalité, juste ainsi. Tenez cela, c'est tout ce que je peux donner. Et si la personne demande plus, désolé, je n'ai que cela à offrir.

Il faut reconnaître ses propres limites et ne pas chercher à rembourser une dette dont on n'a jamais été redevable.

Merci de votre attention. J'espère que cela vous sera utile. Et maintenant, on va prendre un temps pour la méditation, dans une assise tranquille pour intégrer ces réflexions.



# Cinquième jour

## Enseignement du matin

Nous allons commencer la journée et nous chantons dans une langue étrange et étrangère. Ces paroles ont été chantées maintes et maintes fois, dans des pays du monde entier. C'est comme rentrer dans un groupe particulier qui s'étend à travers le temps et l'espace, mais il s'agit de notre rentrée dans le Sangha.

Le sens profond du Sangha, c'est de s'abandonner soi-même et c'est parce que « je » est douloureux qu'il est habile de partager ce moment avec les autres. On peut trouver ça douloureux parce que mes genoux me font mal, et puis on peut dire : « Je ne me sens pas très bien, c'est trop tôt pour moi, je n'ai pas encore eu mon café et vraiment je n'ai pas envie avec toutes ces autres personnes mais si seulement s'ils n'étaient pas là tout irait bien. » Oui, c'est ça ! Vous croyez ça vous... Il est dit que l'addiction la plus puissante que l'on puisse expérimenter, c'est l'addiction à nous-même. Le ressenti que l'on expérimente, le ressenti physique nous donnent vraiment l'impression d'être à nous. Mais il y a quelque chose qui remue, qui veut s'éloigner de cette sensation physique ou qui veut rentrer dans une sensation physique et qui est agréable. Je peux ressentir quelque chose qui recule devant une impression particulière ou se retire de cette sensation. Je suis coincé là-dedans encore pendant une heure. Il fait trop froid, je m'ennuie. Cette perception rentre dans l'esprit.

Moi, j'aimerais être ailleurs.

Ce sont des formations, ces états mentaux qui s'élèvent. Nous nous sentons irritable envers les autres et nous pouvons commencer à fantasmer sur un endroit où on aimerait être ou on serait bien. Nous commençons à douter, à nous demander quel est le but de tout cela, qu'est-ce que je fais ici ? Je n'y arriverai pas, je suis inquiet, anxieux.

Donc, ces formes mentales s'élèvent. Et, on peut se sentir submerger par ces formes. Cette salle est maintenant remplie de ces formes mentales.

Dans cet enseignement très direct du Bouddha que nous avons ici, il est dit que la chose que vous pouvez réellement travailler, qui va commencer à vous donner un tout petit effet de levier sur toute cette expérience, ce n'est pas de se débarrasser d'un sentiment, d'un ressenti ou d'en avoir un autre. Ce n'est pas de travailler les impressions ou les états mentaux, afin de les rendre plus confortable. La chose primordiale est de s'arrêter de s'identifier à elles.

Le fait de s'identifier n'est pas une action philosophique mais on est comme hypnotisé. Il y a une impression et immédiatement l'esprit s'y colle, s'y englue. Cela s'appelle *upādāna* ou attachement. Le but est de développer cet effet de levier. Comment ? Parce que c'est possible et qu'on peut le faire malgré le fait qu'il n'est pas possible de transformer un ressenti désagréable en ressenti agréable et qu'il n'est pas possible de ne pas voir des ressentis désagréables. Et il est possible de prendre un pas de recul et de regarder et de dire : Ah ça, c'est un ressenti désagréable. Juste cela parce que c'est un ressenti désagréable. Comment effectuons-nous ce pas de recul ? Ce n'est pas par une aversion. C'est en sentant clairement un ressenti désagréable et comme ceci, comme cela. Ce qui s'élève, c'est cette qualité de clarté, de connaissance. Et ce sens de clarté et de connaissance, de reconnaissance s'ouvre. Et c'est cela la demeure du Bouddha. C'est pourquoi, ces ressentis, ces qualités, ces impressions, ces formations mentales, les états mentaux et la conscience elle-même, peuvent être vus et sentis comme n'étant pas soi. Parce que si c'était moi, je pourrais les changer. Si c'était à moi, j'en aurais un qui serait agréable. Cela ne se passe pas comme je voudrais. Le fait qu'il s'agisse de *dukkha*, forme une pression. Mais cela démontre aussi qu'il s'agit de quelque chose qui n'est véritablement pas moi. On peut en parler autrement, c'est quelque chose qui m'arrive. Et le moi auquel cela arrive, n'est pas une personne mais l'esprit, *citta*.

Qu'est-ce que c'est qui est conscient de ces expériences qui se produisent. Nous continuons à distinguer entre la poussée, entre la saisie et la qualité de le reconnaître, d'en être conscient. Là, on peut identifier une toute petite tranchette de détachement et nous pouvons reconnaître que cette expérience change. Je n'ai plus besoin de savoir qui je suis ou ce que je suis. Mais simplement de reconnaître que tout ce qui est vu, entendu ou ressenti ne constitue pas et n'appartient pas à un soi, et maintenir cette perspective. C'est en maintenant cette perspective que nous établissons notre intention. Il ne s'agit pas de savoir ce que nous sommes, ce n'est pas utile parce que si vous formez une idée de ce que vous êtes, cette idée elle-même est une impression, un état mental qui peut aussi être vu, observé et connu. On peut en devenir attaché et attiré.

Là, nous avons perdu cet espace ouvert. Parce que cet espace ouvert est ouvert (rires). L'espace ouvert permet beaucoup d'aise, de la place pour démanteler l'attachement. Rien d'autre ne marche vraiment. Cet espace ouvert n'est pas coupable, honteux ou dégoûté. Il ne cherche et ne trouve pas quelque chose. Il n'a pas une grande idée. Mais, c'est ouvert. Et cet espace ouvert permet à la souffrance de se dissoudre. C'est vraiment une opportunité unique. Cet espace ouvert est tellement rare. Nous nous sentons vraiment encouragé à y entrer. Ça vaut vraiment le coup d'être patient et déterminé d'y entrer parce que c'est l'endroit où l'addiction à nous-même cesse. Et il n'y a nulle part ailleurs où cette addiction s'arrête. Cette addiction suscite toujours des conflits et de la souffrance, un sentiment de séparation. Et la curiosité, l'énigme de moi, eux, nous, le défi des autres. L'anxiété de ce que je serai, la nostalgie de ce que j'ai été et l'incertitude par rapport à ce que je devrais faire. L'aspect commun à tout cela, c'est le soi. Dans un sens plus large, ce sentiment de soi, réside dans la naissance et dans la mort, et la tristesse, la souffrance terrible que cela cause.

Serait-il possible de libérer l'esprit de cette expérience ? Le Bouddha dit que oui. Ces formes mentales ; si vraiment vous

comprenez la quantité de passage de vie que ce cœur a connu. Les larmes qu'on a pu pleurer font plus que toute l'eau dans les océans. Le sang que nous avons perdu est plus que toute l'eau dans les océans. N'êtes-vous pas fatigué de tout cela. Est-ce que ça en vaut la peine ?

Pour rencontrer cette qualité qui exige et qui a envie, cela demande de prendre un peu de recul. Nous faisons ce pas de recul quand nous commençons à nous dire ça ne va pas, ça ne va pas. L'esprit a toujours un centre qui peut se manifester au début comme ce sentiment : ça ne va pas, il y a quelque chose qui ne va pas. Et puis, il y a un sens moral, je me suis mal comporté et j'ai été jaloux, irritable. Si vous avez ce sens moral alors vous avez le potentiel, le centre est là. A partir de cet endroit, on peut commencer à observer les émotions et les impressions qui s'élèvent. Sans rien y ajouter. On peut avoir des pensées folles, des pensées méchantes. L'esprit se plaint. Il est grognon. Mais ça ne sert à rien d'en devenir bouleversé, ça ne fait qu'en fabriquer encore plus. C'est l'endroit où se réjouir de cet état grognon, de le contempler, de l'écouter, de savoir. C'est qui ça ?

En cultivant cette pratique corporelle ça aide à rompre le sort de ces voix dans la tête parce que je remarque que lorsque mon esprit est aigre, je ressens une tension dans ma tête ou quelque chose de serré autour des yeux. Ou alors mon ventre est grippé et ma poitrine s'affaisse. Donc, si je rentre dans ces expériences-là, si je prête mon attention sur ces expériences, de quoi ont-elles besoin ces expériences ? On tire le bas du dos, j'allonge l'expiration, je détends la peau. J'ouvre l'espace intérieur, j'ouvre les yeux si nécessaire, je fais de longues expirations et de longues inspirations et la pression est partie, ça relâche la pression.

Un des cadeaux de la pratique du Dhamma est de pouvoir reconnaître comment les états mentaux créent des états corporels. Les états corporels sont beaucoup plus faciles à changer que les états mentaux parce qu'il n'y a pas de croyance là-dedans. Il n'y a pas la

même croyance. En effet, nous avons tendance à croire en nos pensées, nos émotions. Mais un effet physique n'est qu'un effet physique. On peut utiliser son corps et sa respiration pour changer l'effet corporel. Mais quand on change l'effet physique ou somatique on commence à enlever une des bases de l'effet mental et on se donne un petit plus d'espace. L'esprit qui maugréait, l'esprit qui était en aversion, l'ouverture du corps a permis de réaliser une ouverture de l'esprit. De là, la possibilité d'établir une relation avec ces états est possible et quand je ne suis pas hypnotisé, je peux entrer en relation avec. Dans certains cas, on est fondé à passer son chemin, dans d'autres cas on peut simplement ressentir de la compassion. D'autres fois, ça suffit, il convient de dire stop. Donc, c'est comme tout rapport ou relation, c'est quelque chose de naturel, on forme son esprit petit à petit et constamment.

Comment faire la paix avec cette expérience et garder l'espace ! Ça peut être ferme ou alors d'offrir de la douceur, de la gentillesse. Mais chaque fois, on établit comme une autorité douce sur ces états mentaux, tranquille, ça s'est *indriya*. La confiance, l'énergie, la pleine conscience. Quand on commence à être conscient de cet état particulier, la conscience de cet état devient plus évidente, plus présente. Alors on ne fabrique pas un soi à partir de cet état mental.

Vous avez là, la version très résumée, comprimée de l'enseignement sur la réalisation. Maintenant est le moment de faire appel à tous les moyens habiles. Certaines des choses dont on a parlé, vous ont peut-être appris quelque chose alors, nous avons vraiment la possibilité de bien utiliser notre temps.

Donc, si vous voulez continuer la pratique assise ou debout, on continue la pratique.

## **Méditation**

## Enseignement

Ce matin nous allons parler de ce que recouvre *dukkha*, point central de l'enseignement du Bouddha.

Si on observe comment le cœur réagit, comment vous vous intéressez à des idées produites par des choses vues ou entendues dans un registre plutôt agréable, c'est fluide ; mais si la douleur soudaine vous touche, vous n'avez pas le choix, vous obéissez, et cela dépasse tout et prend la place de tout le reste. Face à une rage de dent, un beau soleil, une nourriture délicieuse, plus rien ne compte. De même un souvenir douloureux peut ternir une amitié présente. La douleur, le désagréable, a la préséance sur tout, car la douleur, *dukkha*, peut être le signe annonciateur de quelque chose de grave, il y a donc là une sorte de réflexe. Mais on peut alors se poser la question : « Pourquoi en va-t-il de même avec l'esprit ? » Par exemple un souvenir douloureux, pourquoi est-il douloureux, ou agréable ? Pourquoi ce souvenir douloureux nous pique, nous brûle ? C'est la nature du fonctionnement de l'esprit ! Quand il s'agit d'un contact, le contact étant le moment où quelque chose touche l'esprit, on peut voir toutes sortes de choses. Mais en définitive qu'est-ce que c'est ? On est dans des situations où toutes sortes de qualités sont présentes, mais seulement une ou deux vont entrer en contact avec l'esprit. Et celle qui a le plus d'effet est désagréable. D'où vient ce ressenti ? Pourquoi disons-nous : « Cette vision me fait du mal, ou cette idée me perturbe ? » C'est la nature même de l'esprit !

Afin d'expliquer cela plus en détail – comme je l'évoquais précédemment – nous avons dans la langue du Bouddha, au moins deux mots pour désigner l'esprit. Bien que le langage ne soit pas toujours d'une très grande efficacité, nous avons cependant un premier mot, *citta* qui de manière approximative veut dire cœur. C'est ce qui sent, vibre, résonne et qui s'ouvre vers. On peut reconnaître qu'une émotion est comme cela, et c'est vrai. Mais plus on étudie *citta*, on se rend compte qu'une grande partie de ces résonances ne sont pas véritablement des émotions, ce sont

simplement des instants où l'on remarque quelque chose. On peut dire qu'on est frappé par quelque chose, cela frappe l'esprit, cela capte mon attention. Cet instant est un contact. C'est là que nous faisons l'expérience de *citta*. C'est le point de contact de l'expérience. En soi, *citta*, ne voit, ni n'entend, ni touche, ni goûte quoi que ce soit, c'est simplement ce toucher, ce contact. D'où s'élève ce contact ? Il y a deux bases, l'une étant ce que l'on peut appeler un pur réflexe qui vient du corps, c'est très instinctif, on peut sursauter avant même de savoir ce qui nous a fait sursauter. Mais la plupart du temps le contact vient d'une autre qualité de ce qu'on peut appeler l'esprit, le mot en pali est *manas*.

*Manas* peut être défini comme l'intellect ou la rationalité, c'est une fonction de la conscience, qui a pour mission de balayer toutes les autres consciences, la vue, l'ouïe, etc. et qui sélectionne des parties. Elle balaye la conscience visuelle par exemple et sélectionne quelque chose. Comment sélectionne-t-elle ? Elle sélectionne en termes de perception : ceci est par exemple sélectionné parce que ça me dit quelque chose. On balaye par exemple avec le regard et on dit : « Ah ! Ça c'est Henri ! Ça c'est Marie ! » C'est un moment de reconnaissance où *manas* touche *citta*. *Manas* effectue un mouvement de balayage appelé *manasikāra*, attention mentale en pali. En parcourant le champ des sens, *manas* forme un objet avec l'attention. Parmi toutes les visions, sons, etc. possibles, *manas* forme son choix sur celui-là, et touche *citta* avec celui-là, la signification de la perception, la signification de l'impression. Cette signification, ce sens, est accompagné d'une qualité agréable ou désagréable, et cette qualité de ressenti fait réagir *citta*. Ça peut être quelque chose de très léger, une sorte de flux agréable, chaleureux, on se sent bien ! Ou à l'inverse la perception peut être désagréable, inconfortable.

Notre conditionnement demeure dans cette qualité, nous voyons quelque chose et nous nous disons que ce n'est pas attrayant, que c'est désagréable. Et le degré d'intensité du ressenti dépend

énormément de la manière dont j'en suis affecté. Si c'est à distance, cela n'a pas trop d'incidence, mais plus c'est proche et plus cela produit un effet. S'il s'agit d'un autre être humain, cela nous impacte fortement. C'est la nature de *citta*, d'être constituée de ce que nous sommes sans arrêt en train d'apprendre, que ce soit de nos parents ou d'autres personnes, nous lisons tout le temps. Nous sommes formés par le degré d'approbation ou de désapprobation des autres – si la personne est menaçante ou au contraire bienveillante – et plus généralement par toutes sortes de qualité que nous pouvons lire chez les autres. Nous sommes extrêmement sensibles à cela. Les perceptions que nous occasionnent les autres personnes sont extrêmement poignantes. Nous avons tous constatés que certaines personnes peuvent nous rendre extrêmement irritables, parce qu'on se sent profondément affectés parfois du fait de leur seule présence. Ainsi, certains peuvent trouver très difficile cette méditation en groupe ! Nous avons beau être dans un lieu très spacieux et calme ; pourquoi dois-je supporter ça ! Regarde ses cheveux ! Qu'est-ce qu'il fait comme bruit ! Il respire trop fort ! Et lui, on dirait mon oncle ! Et toutes sortes d'autres réflexions, et on n'a pas forcément envie de faire avec. Puis il y a la conscience qu'eux aussi me voient, et je ne suis pas sûr d'aimer ça, et je me recroqueville. En lien avec notre histoire personnelle.

Que se passe-t-il ? La perception contacte *citta*, *manas* ébranle *citta*, la perception s'élève et déclenche des qualités de ressenti et une interprétation émotionnelle, une anxiété. On ne sait jamais ce qui peut arriver avec d'autres personnes, ça peut vraiment devenir bizarre, et eux peuvent être bizarres. On peut se sentir rejeté par tout le monde. On peut vouloir contrôler tout le monde, faire en sorte qu'ils soient exactement comme je le voudrais. « Toi redresse-toi ! Enlève ce pull stupide ! Change ton nez ! Ne bouge pas ! ». Ces émotions surgissent, et on essaye de gérer le monde, mais le sage sait que ce qu'il peut gérer c'est uniquement sa perception. On ne peut pas gérer le monde ! On ne peut gérer que la perception !

Dans la perception nous trouvons les émotions, l'anxiété, l'irritation, la passion, l'attraction. L'émotion s'élève, et quand l'émotion monte on sent *citta* qui s'élève également. Ça s'élève, et on fait l'expérience d'un mouvement dirigé vers l'extérieur que l'on essaie de ramener à soi, de ramener l'énergie à soi.

Il est une propriété fondamentale de *citta*, qui n'est pas que pure réaction ou réflexe, mais qui est l'existence d'un centre, et le centre de *citta* est la sagesse, ou le discernement. Mais il nous faut attendre un instant, car au début tout est embrouillé, déséquilibré, dénué de sens clair, alors on ramène tout cela à soi, on effectue un retrait, et on commence à voir cela, et simplement cela. Comme disait une de mes élèves, une retraitante des États-Unis qui habitait New York, à Manhattan, où il y a des gens partout ! Énormément de gens ! Un métro plein de gens ! Un véritable chaos ! Avec des gens qui klaxonnent et qui se pressent partout. Alors une sorte d'armure se constitue, et à l'intérieur de cette armure on commence à flinguer les gens. On marche dans la rue en se disant : « Qu'est-ce qu'il est gros celui-là ! Pourquoi porte-t-elle ce chapeau débile ! Quel affreux tatouage ! Pourquoi doit-elle marcher si vite ? Pourquoi me bloque-t-il le passage ? ». Et Ingrid me disait : « J'ai l'esprit tout le temps en train de galoper, et je n'aime pas quand mon esprit fait cela ! ». Je lui ai dit : « Tu sais Ingrid, ce ne sont que des gens ! Ne te laisse pas te perturber, ils font ce que font les gens ! ». Elle a gardé cet enseignement à l'esprit et un jour qu'elle était dans le métro, une femme monte et s'assoit en face d'elle. Elle portait une robe et un chapeau jaune canari, des chaussures et un sac, vernis noir. Ingrid a commencé à se dire : « Mais qu'est-ce que cette tenue débile ! » et la phrase « Ce ne sont que des gens » lui est revenu en mémoire, et là elle s'est dit : « Cette femme a fait un effort pour essayer de rendre son apparence agréable, avec de jolies couleurs. Elle a fait un effort et elle l'a fait plutôt bien. Elle a fait ce qu'elle avait envie de faire. » On peut voir par cet exemple, que la perception peut changer, parce que l'acte de la perception reste, mais quand nous revenons vers le centre de l'esprit nous ne voyons plus les choses en termes de

« moi », nous voyons les choses en tant que choses. « Ça » c'est « ça », et « ça » c'est « ça » ! Je n'ai pas besoin de m'y impliquer. C'est comme ça que fonctionne *manas*, il apporte la perception à l'esprit. Il y a un surgissement de ce qui est reconnu, et on est touché par lui. Le moment crucial est lorsqu'un jugement émerge, quand une voix cachée commence à commenter, mais on n'a pas besoin de cette partie. On a besoin de voir, d'entendre, la perception est importante pour reconnaître ce que sont les choses, mais on n'a pas besoin de ce commentaire intérieur, et on serait beaucoup plus heureux sans. C'est là où la souffrance s'arrête, réfléchissez-y.

Comment pouvons-nous revenir à ce centre de l'esprit, nous retirer de cela ? La nature de *citta* est qu'il est immédiatement, instinctivement relié au corps à cause du ressenti. Il en va ainsi et pour une bonne raison, qui est que le ressenti est ce à quoi on réagit immédiatement. On réagit immédiatement à ce que ressent le corps. Les bases des sens : la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat, le goût et la pensée contribuent à la force du ressenti, et tout particulièrement les impressions tactiles. Parce que bien évidemment nous percevons avec les sens, on voit ce qu'on voit, dehors, là-bas. Si je ferme les yeux ça a disparu ! Si je tourne la tête, c'est parti, mais ce n'est pas un problème. Ce que j'entends, est autour de moi et est un peu plus intense. Ce qui concerne la vue est devant moi, mais ce qui concerne l'ouïe est autour de moi, et je ne peux pas fermer les oreilles. La sensibilité est plus grande avec l'ouïe, parce que c'est autour de moi. Si on se trouve en forêt avec la présence d'autres créatures, il est très important de savoir ce qui vous entoure. Tout cela est un peu plus rehaussé. Ce que je sens par l'odorat, entre en moi, c'est momentanément, il y a une réaction assez forte, mais je peux me pincer le nez et l'arrêter. Mais contrairement au chien notre conscience olfactive n'est pas si aigüe. Nous en arrivons au goût, qui entre en nous véritablement. Certes je peux toujours recracher, mais si c'est agréable c'est apprécié. Donc là encore, c'est assez intense parce que ça peut être très plaisant, ou désagréable, mais ça ne dure pas très longtemps.

Mais si quelque chose me touche, c'est autre chose. Si ça me touche, je ne sais pas si je peux m'en aller, m'échapper, ou s'il va m'arriver quelque chose. Je suis agrippé, piégé. Ça pourrait être agréable, mais ça pourrait aussi me tuer, et je ne peux pas fermer les yeux. De cette base tactile, s'instruit une question de vie ou de mort. C'est une expérience extrêmement intense, aigüe. La nature cruciale de cette expérience tactile, produit le signal du contact sensible dans *citta*. Le ressenti s'élève à partir de ce contact tactile, et à cause de cette qualité, *manas*, l'intellect, lorsqu'il apporte quelque chose à *citta*, afin de le rendre plus percutant, y ajoute un ressenti, et là il va commencer à le faire tourner en bourrique ! C'est comme si vous étiez touché par quelque chose de bouleversant, comme si vous étiez étranglé, mais en fait ce n'est pas le cas. *Citta* fait l'expérience de ce que *manas* lui présente, et si *manas* veut que vous réagissiez, il traduit une chose vue comme si c'était une impression tactile, c'est un vrai tour de magie ! Et comment faisons-nous l'expérience de cela ? *Citta* devient « moi ». Tout ce qui me touche devient « moi ». Le seul endroit où le sens de « moi » s'élève est là où le toucher a lieu. Le seul endroit où le moi fait l'expérience du soi, est là où il y a contact. Pas de contact, pas de moi ! Sinon ce n'est pas possible, pourtant je suis toujours là ! C'est parce que *manas* n'arrête pas de nous toucher, avec une pensée, un souvenir, un espoir, un souhait, ou une peur et continue sans arrêt. Il n'arrête pas de chercher des choses qui pourrait produire un contact. Si je dis : « Jeudi 27 avril 1982 ! » c'est une chose assez abstraite, mais si je dis : « Le jour où mon amant m'a quitté », ou « le jour où mon chien est mort ! », « Oh ! Non ! Ne me le rappelez pas ! ». *Manas* cherche et active *citta*, et là le moi s'élève, le moi qui a mal, qui est blessé, qui s'est senti rejeté ou méprisé, qui a peur, qui est inquiet, qui doute. Il se sentait bien auparavant mais plus maintenant !

Alors pourquoi fait-il cela ? Le Bouddha a dit que c'est parce que c'est une faim. Il y a une envie de « moi », une faim de « moi », une addiction. L'addiction la plus grande de *citta* c'est « moi » ! Comme toutes les addictions, quand ça commence c'est assez plaisant, mais

après, ça devient quelque chose de compulsif, il en faut de plus en plus et c'est moins plaisant. On l'alimente de plus en plus, on en a besoin de plus en plus et là cela devient carrément douloureux, et on n'arrive pas à s'arrêter, et pourtant il faut arrêter cette habitude. Mais comment ? Grâce au fait que *citta* a un centre, et ce centre c'est la sagesse, et non « moi ». *Citta* a un équilibre, il peut sentir, il peut connaître. Il peut sentir, ceci est un ressenti, un sentiment, cela est du stress ! Il a cette qualité-là. Ce n'est pas moi, c'est simplement cette qualité. Et quand nous commençons à sentir cette qualité centrale de *citta*, elle peut être définitivement présente et être extrêmement utile, beaucoup plus utile que le moi. Elle n'a pas d'histoire, pas de futur, pas de maison, et donc pas de problème ! On peut très bien vivre avec cette qualité, cette qualité centrale, et nous l'avons tous. C'est un équilibrage, ainsi la moralité est un aspect central de *citta* qui maintient cet équilibre. Il y a celui-ci et celui-là, qu'est-ce qui est correct pour les deux ? Je ne veux pas que tout aille dans un sens, ce ne serait pas équilibré. C'est un sens moral et éthique, et quand cela est établi, quelque chose peut se relâcher, parce que nous sentons que nous avons trouvé l'équilibre, et cette qualité d'avoir trouvé l'équilibre produit quelque chose comme le respect de soi. Je ne respecte pas mon histoire personnelle, je respecte cette qualité centrale et médiatrice de *citta*. C'est cela qui nous rend véritablement humain. Ça pousse *citta* à s'ouvrir, plutôt que de regarder à l'extérieur, de toujours anticiper ce qui peut arriver. Parce que nous savons, nous avons conscience que quoi qu'il arrive, c'est ici le meilleur endroit où être. C'est beaucoup plus gérable et correct que *citta* sorte et essaye constamment d'arranger les choses, de régler les choses, d'organiser les choses. On commence à se placer au centre, et parce qu'il y a relâchement et liberté, *citta* s'ouvre. Ses qualités naturelles commencent à se déployer, et la qualité première est une qualité relationnelle : la bienveillance, envers lui, comme envers moi. Comme je me considère avec respect, je te considère avec respect. Comme j'essaie de bien m'occuper de ceci, j'essaie de bien m'occuper de cela. Comme je ne veux pas faire de mal à ceci, je ne

veux pas non plus faire de mal à cela. Ces deux qualités elles-mêmes sont de très belles reconnaissances de la qualité de *citta*. Quand nous essayons de nous focaliser sur ces qualités que nous avons tous, même si elles sont limitées, quand on commence à leur accorder de l'attention, elles vont s'élargir, elles vont grandir.

C'est une propriété de la nature de l'esprit. Ce à quoi vous accordez de l'attention, s'agrandit. Si vous accordez de l'attention à un problème, le problème s'agrandit. Si vous vous focalisez sur quelque chose que vous n'aimez pas, cela peut vous submerger. Alors que si nous portons notre attention à ces qualités premières, c'est elles qui deviennent prépondérantes, et nous commençons à pouvoir les orienter. Vous pouvez alors identifier l'endroit où la qualité de malveillance s'élève. Cette qualité de malveillance, d'animosité, peut prendre plusieurs formes, ça peut être d'être sur la défensive. Nous pouvons être plein de l'hostilité des autres et on devient anxieux et alors nous nous défendons. L'esprit devient étriqué, et quand il devient étriqué, il devient irritable, et nous commençons à envoyer des piques vers les autres. Par conséquent la première qualité de la malveillance a à voir avec une notion de défense. C'est là où je me sens encore très vulnérable, pas en sécurité. Est-ce que je peux accorder un peu plus d'attention à cette zone, comme s'il y avait quelque chose que je puisse toucher, caresser ? Parce que quand il s'agit de *citta*, l'impression la plus immédiate est le contact tactile. Quand on a ces réflexes désagréables, tels que l'anxiété, le fait d'être sur la défensive, la peur, l'inquiétude, tout cela se réduit au sentiment que l'on va être submergé, que l'on va être attaqué, que l'on sera laissé pour compte. Il faut agir avec *citta* comme avec un humain, et ne pas essayer de lui dire : « Arrête ça ! », mais insuffler une qualité de bienveillance envers ses tendances fébriles ou impulsives. L'intimité et l'immédiateté de cette relation sont très importants à reconnaître. Il y a quand même des choses très désagréables que l'on n'aime pas, que l'on a envie de repousser. C'est comme ça ! On peut alors se dire que l'on va simplement les observer. J'observe ! Et on développe un sentiment de détachement par rapport à cela, c'est

bien ! A terme, il est possible que ça s'épuise tout seul. Mais parfois les choses sont tellement intenses qu'il faut répondre.

Un ami m'a dit que quand il était petit sa famille avait un bâton sur la table, et quand les enfants chahutaient on les frappait avec ce bâton. Parfois les enfants courraient autour de la table pour tenter de s'échapper. S'ils étaient en retard, ils étaient frappés avec ce bâton et s'il n'y avait pas de bâton ils étaient frappés avec une ceinture de cuir qui avait une boucle. Il avait le corps couvert de coupures et de bleus ! Il était devenu très anxieux, et quand il était anxieux, quand il avait peur, il devenait très agressif. Voici un exemple de la première qualité de la malveillance basée sur la défense, la peur. La réaction est liée à la possibilité de s'échapper, mais si vous ne pouvez pas fuir vous combattez. Ce n'est pas un choix personnel, c'est l'instinct. Il est donc devenu très agressif et il a commencé à se détester. Il a trouvé quelqu'un pour lui apprendre un peu la méditation pour dissoudre cette colère, cette agressivité. En restant assis, toutes ces coupures ont commencé à apparaître sur son corps, comme si le souvenir émotionnel commençait à se cristalliser dans son corps. Son corps a commencé à crier, il était là à ressentir une peur, une anxiété incroyable. Il était près d'un rideau, et il avait tellement peur qu'il a attrapé le rideau et s'est mis à pleurer, à pleurer, jusqu'au moment où à travers le toucher du rideau, il a senti la jupe de sa mère, et il a alors éprouvé un énorme besoin de tendresse, et aussi toute la douleur de la malveillance qu'il avait subie. Il fallait vraiment qu'il s'effondre dans ces pleurs, dans le souvenir de ces coupures réapparaissant sur son corps, afin de les ressentir pleinement. Vous voyez, il est possible d'en arriver à des expériences aussi extrêmes que celle-ci, où les impressions initiales sont si physiquement douloureuses et si émotionnellement douloureuses que *citta* ne peut pas les gérer, alors il se ferme et il se bat. Et quand il a commencé à ressentir de la honte et de la détresse pour son comportement agressif, cette expérience de l'immolation s'est élevée dans son cœur et son corps. Il a fait une expérience de *citta*, le ressentant simplement : rester avec, assis, et ressentir derrière la douleur un sentiment d'amour et de chaleur qui

avait été enlevé. Quand on se rend compte de ce qui a été enlevé on peut commencer à ressentir ce que c'est, et *citta* entre dans cela. C'est le moyen pour le *kamma* douloureux de se résoudre, de traverser la douleur pour sortir de l'autre côté. Parce que la partie qui manque se trouve de l'autre côté de la douleur, et il faut tendre vers cela. Une fois qu'il a eu atteint cela, il s'est découvert un don pour aider les autres. Cette expérience efflorescente de *citta* se déploie avec de la compassion, un désir spontané de générer de la compassion et d'aider les autres. C'est ainsi que des expériences difficiles peuvent se retourner.

Voilà quelque chose à contempler ce matin.

## Séance de Qi Gong

### Retour à l'assise

Vous pouvez continuer à méditer comme vous le souhaitez, assis, debout ou en marchant, en restant conscient du contact de ce qui touche, agréable ou désagréable et de ce que cela génère comme réponse, comme réaction.

Très souvent, à l'heure du thé, un sentiment de relâchement s'installe, et *manas* commence à se balader, à regarder à droite, à gauche. On se demande s'il n'y a pas quelque chose d'urgent à faire, un truc à régler, ou quelque chose à dire à quelqu'un. Si on voit les autres en train de prendre une tasse de thé par de cette belle journée, une attitude amicale peut susciter quelques mots. C'est très bien d'être chaleureux envers les autres, mais c'est quelque chose à restreindre.

Demeurez dans votre qualité acquise et restreignez cette envie d'aller plus loin. Même des choses agréables, il vaut mieux éviter d'en parler, parce que la parole voyage... Ça peut commencer par quelque chose de léger, sans conséquence, et se transformer en tout autre chose et prendre la forme d'une discussion, et quelqu'un d'autre peut venir se joindre à nous, et alors il y a une qualité d'attention et de vigilance qui est perdue. Une forme de contenu se dissout. Donc, bien sûr si vous en avez envie, vous pouvez aller marcher, mais profitez de cette opportunité pour retenir l'esprit, cette sensation agréable, cette disposition bienveillante. Je le ressens comme ceci. Restez centré et essayez de réfréner l'énergie qui a tendance à sortir dehors.

Merci pour votre persévérance et votre patience. Je vous souhaite de continuer comme ça. Nous arrivons vers le milieu de la retraite. Le début est difficile, il faut trouver son équilibre, se remettre de sa fatigue. Après quelques jours nous nous redressons et c'est alors le meilleur moment pour regarder plus profondément afin de voir ce qu'il y a là, sous la surface de notre esprit. Ne gaspillons pas cette opportunité en remontant en quelque sorte à la surface.



## Enseignement du soir

Le fondement de la sagesse dans le bouddhisme s'appelle la vue juste, *sammāditṭhi*. C'est la compréhension que tout phénomène, petit, grossier, ou d'autre caractéristique physique, survient à partir d'une cause, et que lui-même devient semence de causes et de conditions.

Selon cette compréhension tous les phénomènes participent d'un courant, et au fur et à mesure que l'esprit devient plus clair, le discernement opère une différenciation entre les facteurs habiles et les facteurs malhabiles. A un niveau très basique nous venons tous de parents. A un niveau physique nous sommes dépendants de la nourriture, de la terre, de ceux qui cultivent et produisent cette nourriture. Nous dépendons de l'air, de l'eau, de facteurs élémentaires qui se mélangent, se combinent, et qui sont en interconnexion. Si nous enlevons quelque chose l'ensemble commencera à s'effondrer.

La pratique du *dhamma* doit toujours être centrée sur l'éthique, le non-abus, la non-domination, la non-exploitation et accompagnée du sens de ce que l'on peut donner en retour. Pour quelles causes et quelles conditions pouvons-nous être les graines ? C'est quelque chose de très important à considérer et à mûrir dans nos esprits. Il ne s'agit pas uniquement de satisfaire aux obligations de la loi mais de ressentir de la gratitude, de la sensibilité, et de faire naître de la compassion et de la bienveillance. Ce sont des qualités qui ne sont pas abstraites, et qui se trouvent dans notre propre vie, dans notre propre journée. Au début et à la fin de la journée, on devrait être encouragé à porter attention à cette perspective de la vue juste, de reconnaître les causes et les conditions qui nous ont conduit ici. Elles sont nombreuses et parmi elles figurent nos parents, nos enseignants, nos amis, et aussi des enseignements auxquels nous avons eu accès. Nous avons la chance d'avoir ici un endroit sûr pour pratiquer, dès lors il nous incombe d'élargir notre perspective, d'élargir notre cœur. Et dans cette logique de reconnaissance, nous sommes invités à

réfléchir à d'autres personnes dans notre vie, qui ont pu contribuer à ce que cette opportunité se réalise, et à ceux qui continuent à gérer et à conduire cette organisation pour nous offrir cette opportunité. Une grande reconnaissance qui nous oblige, et qui nous pose la question de comment contribuer soi-même au développement de cette qualité ? Cela commence par pratiquer soi-même.

Ajahn invite à chanter le mantra « *mettā, karunā, muditā, upekkhā* ».

C'est une façon d'évoquer le cœur sans limite. Il est possible de chanter ou simplement écouter, écouter le son et l'énergie qui produit le son.

Votre esprit peut balayer votre vie d'une certaine manière et retrouver des personnes, des occasions, des circonstances qui ont pu contribuer à ce que vous ayez l'opportunité d'être ici.

## **Chant**

## **Méditation**



# Sixième jour

## Enseignement du matin

Nous commençons la journée. Ce qui est important c'est de rentrer dans la journée avec une attitude de respect. Le respect voulant dire notre intention aux volitions, aux volontés. L'énergie du « faire » est retenue. Elle est là mais l'aspect actif « faire » est retenu. L'aspect qui domine est l'aspect réceptif. Nous établissons ces deux modes : le mode actif et le mode réceptif. Quand nous faisons le *pūjā* nous plaçons au centre cette unité. Bouddha, Dhamma, Sangha, nous nous orientons vers là où cela raisonne pour nous et ce que cela représente pour nous, qu'est-ce que ça veut dire ? De quoi s'agit-il ? En termes d'expérience directe peut-être que nous ne savons pas. Nous pouvons avoir des idées là-dessus. Quel en est le ressenti ? C'est là où les qualités de respect commencent à évoquer celles du triple joyau, donc on participe aux *pūjā*. Ce n'est pas quelque chose qu'on pense ou qu'on étudie ou qu'on se préoccupe de savoir si on aime ça ou pas. C'est simplement quelque chose qu'on fait, et non pas depuis une volonté ordinaire. Juste pour rassembler le corps, la voix, le cœur dans le bon équilibre.

Lorsque normalement nous utilisons le corps pour faire que quelque chose se produise, pour faire une activité ou un exercice nous utilisons notre esprit pour que cela soit fait rapidement et efficacement et ça c'est vraiment une sorte de force qui pousse. Si nous cultivons cela en méditant avec une idée de là où on devrait arriver, de comment on devrait faire. Nous désirons l'illumination, *jhāna*, la sagesse et nous essayons de l'atteindre. Nous avons peut-être une idée en quoi consiste de s'asseoir correctement alors on applique beaucoup d'énergie au corps pour le redresser, le tenir droit. On peut avoir des attitudes comme : je dois maintenir la pleine conscience. En termes d'une réalité conçue cela peut avoir un sens.

Pour ce qui concerne la réalité directe, la première attitude est de se dire qu'est-ce qui est ici maintenant ? Comment puis-je faire rentrer mon énergie dans cet éveil ? Ce n'est pas une question de vigueur mais une question d'intelligence. Ce que nous expérimentons bien sûr il y a ce qui est ici et maintenant et naturellement ça change, et nous maintenons cette attitude qu'est-ce qui est ici et maintenant ? Comment est-ce que je peux trouver une harmonie vigilante et équilibrée avec ça ? C'est cela l'attitude de respect. Ce n'est pas que nous plaçons une valeur énorme dans des choses. Quand nous appliquons l'énergie en avant, on se demande comment est-ce ceci ? On utilise le corps car c'est quelque chose dont nous disposons directement ici, ce n'est pas une idée. Le corps n'est pas la méditation, le corps est juste ceci. Comment est-ce ceci ? De quoi a-t-il besoin ? De pratiquer à l'intérieur de cela. De quoi a besoin le corps ? Afin de trouver son meilleur équilibre et sa stabilité. De quoi a besoin l'esprit afin de ne plus ressentir cette pression, cette poussée ? Sans s'agripper désespérément à un but où il doit aller et sans non plus dériver. Qu'est-ce qui serait utile ? Cette attitude est respectueuse parce que l'objet dont nous nous servons, nous y sommes attentifs. Nous nous demandons comment est-ce que cela fonctionne ?

Cette qualité d'attention sensible est la qualité qui a fait du Bouddha le Bouddha ; parce que *dhamma*, l'expérience directe, n'est pas quelque chose que j'ai décidé, que je voulais ou que j'ai créé, mais quelque chose qui est arrivé, parce que cette attitude respectueuse et juste a été établie. J'avais clarifié cette attitude de trop de puissance, d'être trop dans le faire. Je ne me presse pas et je ne me retiens pas non plus. Je suis prêt à écouter et à apprendre. Nous mettons en place l'action de donner du respect, des images simples, des gestes simples pour commencer à faire raisonner ces sons et d'activer cette qualité d'attention respectueuse, en rentrant la qualité de cette attitude à l'intérieur de son propre corps et de sa propre présence. Cela peut être utile sur la base de son propre corps et de sa propre présence, sur une base traditionnelle et stable. Ce n'est pas une question d'opinion, que l'on aime ou pas, il ne va pas vous rendre des services, c'est non

fonctionnel. Comment j'entre en relation avec cela ? Par exemple quand nous pratiquons l'hatha yoga, au début on se demande comment entrer parfaitement dans cette posture à la fois souple et tonique ? Et ayant déchiré ces tendons et abimé ces genoux, là on se dit je vais commencer à travailler avec ce corps ici et non pas selon les images dans ce beau livre. On commence à travailler lentement, sans but. Je n'ai pas une idée de ma destination mais de comment je vais voyager. Parce que le seul but qui marche est celui de bien voyager. Quand nous cultivons les moyens justes alors les résultats arrivent par eux-mêmes. Donc plutôt que de se concentrer à être concentrer parce que je l'ai lu dans un livre et ça a l'air superbe. On fait juste la pratique simple de pleine conscience avec cet esprit, avec ce corps et les choses vont se poser. Cette qualité d'esprit douce et souple va s'élever. C'est comme ça que nous arrivons à notre centre. Nous ne pouvons pas dire c'est là-bas, je vais y aller. On n'a pas une idée de ce dont il s'agit, mais on ne s'en préoccupe pas. On se dit : « Ha ! Là je me sens assez centré ». La nature que j'appelle le centre est cet équilibre entre l'actif et le réceptif. Ce principe que nous soyons en marche ou de manger ou autre chose reste le même.

Ce n'est pas un endroit précis dans le corps ou une humeur particulière, c'est juste se ressenti d'équilibre. Nous faisons les choses simplement afin de les faire purement. C'est comme gribouiller un mot ou l'écrire en calligraphie. Voici comment ce forme cette lettre. Bien sûr on a une idée de ce que sera le mot, mais l'intérêt ce porte sur comment sont formées les lettres et c'est la même chose avec le chant. Quand on voit cette suite de mots, qu'est-ce-que ça veut dire ? C'est peut-être ceci ou peut-être cela ou bien non ce n'est pas ça. Faisons-le. Essayons d'avoir la bonne voix. Au monastère nous faisons ces choses tous les jours pendant quarante ans. On ne peut pas dire que cela reste intéressant. Il ne s'agit pas d'information, c'est un endroit. On traverse ces attitudes : « Ha ! Je dois bien faire. Quel est le but ? Bon faisons ça vite pour pouvoir commencer à méditer. Ho ! lui qu'est-ce qu'il chante mal ». Tout ce fatras dans la tête. Puis on commence à balayer doucement. Balayer le sentiment d'avoir

hâte, les opinions, les vues, les attitudes envers les autres, la conscience de soi-même. Est-ce que ma voix est bonne ? Le désir de devenir expert en pali. Montrer aux autres comment il faut faire. Tout ça on le jette, on le balaye. On se dit en fait il s'agit simplement de la juste attitude. Je pense qu'ainsi je pourrais méditer, parce qu'on prépare l'esprit à cet équilibre juste. Le son se termine et maintenant qu'est-ce qui s'élève ? C'est le corps et le silence, l'expérience directe. Ce domaine étrange et puissant, j'y entre. Donc je vais procéder, je ne serai pas arrogant, ni me comporterai en touriste, mais maintenant on est en forêt. Apprenant à respecter ce qui s'élève et rendons l'intention correcte. Ce corps est un guide fiable, il rentre en équilibre et le souffle s'élève, le souffle vient. Je recommande vivement cette approche, pour que nous ne soyons pas des chasseurs qui chassent la bonne inspiration. Nous ne sommes pas des conquérants, nous ne sommes pas des touristes qui passent par là en faisant des photos. Nous sommes là pour poser la question : « Comment est ceci ? Qu'est-ce qui apporte de l'harmonie dans mes attitudes ? » Les énergies qui s'élèvent dans le corps et dans la respiration, c'est cette qualité de *sammāsati* la pleine conscience juste qui se pose. Quand il s'établi, l'esprit abandonne les obstacles, les empêchements, là est *sammāsamādhi* la concentration juste.

## Enseignement

Le potentiel de déséquilibre qui peut se présenter en termes d'application et de compréhension, comme par exemple comprendre la distinction entre *samādhi*, la concentration et la sagesse, le discernement ou encore entre *samatha* et *vipassanā*; cette distinction est inexacte, Penser qu'il faut faire ou qu'on fait l'un ou l'autre n'est pas correct. Avoir cette vision sépare ce qui devrait être unifié et produit des conflits internes ainsi qu'entre les personnes et les situations. Naturellement c'est une division historique qui semble avoir eu lieu au moment où le sangha a quitté la forêt, là où on pouvait s'asseoir et simplement réfléchir. On pouvait régler des choses puis ils ont commencé à mettre ces enseignements par écrit, ce qui est une bonne chose car cela les conserve. Le problème de la parole écrite c'est qu'il n'y a plus de contexte c'est abstrait. Ce n'est pas un endroit ou un moment ou une époque. C'est la nature du concept.

Le savoir conceptuel n'a pas d'environnement. Le concept peut aller d'un endroit à un autre, il reste le même. Oui d'accord ça conserve. En fait on se rend compte que la réalité directe est toujours liée à l'environnement. Quand je dis environnement je le dis au sens large, en matière d'énergie que l'on peut ressentir, il y a son attitude, ses points faibles, ses forces, nous essayons à l'intérieur de cela qui constitue notre environnement vivant. Cet environnement interne n'étant pas vraiment séparé de l'environnement externe parce que mes énergies, mes attitudes peuvent changer en fonction de là où je me trouve.

C'est pour cela que le Bouddha a dit qu'il ne fallait pas donner des enseignements à des gens qui n'étaient pas prêts à les recevoir, du fait que l'environnement n'était pas juste. Il s'agit simplement de balancer un tas de mots. C'est seulement quand les cœurs sont accordés, sinon c'est une perte de temps. Le *Dhamma* risque d'être incompris et nous risquons de penser que le *Dhamma* n'est qu'un tas des mots que l'on rentre dans le crâne et on pense qu'on a saisi quelque chose. Le *Dhamma* est l'équilibre et le déséquilibre de tout ce dont on fait

l'expérience dans l'instant. Ça touche, ça ajuste, ça s'éveille, ça défie, ça reconforte et ça invite le cœur. *Sanditthiko* le *Dhamma* est directement expérimenté. *Akālīko* c'est quelque chose qui est en dehors du temps, intemporel. Cela a une qualité vivante alliée à un temps précis. *Vipassiko* c'est quelque chose qui nous invite à y rentrer. *Opanayiko* veut dire que c'est pertinent et utile, ça fournit quelque chose avec lequel on peut travailler, on peut démarrer. *Paccitam* veut dire on doit en faire l'expérience directement dans son propre environnement et ça amène des qualités de sagesse. Il faut prendre grand soin avec les mots et les idées.

Dans les enseignements de la forêt il y a différentes façons d'articuler les choses. Il n'y a pas trop de systèmes et de structure parce que ce n'est pas abstrait. Il s'agit de sentir, de ressentir ce qui est approprié à la personne qui écoute. Des mots, des idées sont présentés, ça passe et puis on en voit un qui tout d'un coup : ha ! Il y en a un qui atterrit dans mon environnement et me parle. Si lors d'un enseignement de quarante-cinq minutes il y a trois moments de ha ! Ce n'est pas mal. Parce que pour trouver la bonne, ce n'est pas quelque chose que l'enseignant peut faire tout seul car c'est en relation avec le cœur. Où se trouve en ce moment le cœur de celui qui écoute ? Et donc on écoute avec le cœur. Quels aspects touchent quel endroit en moi ? Faire confiance à cela, c'est ça la transmission. C'est là où nous pouvons éprouver le sens de *samma*, qui est présent dans tous les facteurs de la voie, c'est celui qui est approprié, qui s'imbrique parfaitement. Cette qualité de quelque chose qui s'imbrique est quelque chose de vraiment posé. La graine de *samādhi* est présente. Pendant un instant l'esprit reçoit quelque chose et il marque une pause. On ressent son énergie mentale qui vibre avec cela, qui est touchée par cela. L'effet peut produire une réaction de stress ou des facteurs pas très sains qui sont à relâcher. Voilà le principe de *samādhi*, c'est vraiment cet effet énergétique. Toute chose qui est dite comporte une qualité de sagesse, ça donne une perspective, une façon de voir les choses. Cette qualité de rassemblement énergétique est la qualité de *samādhi*. Grâce à cela on

peut apercevoir les choses de façon différente. Au moment où l'esprit était agité ou tordu dans un sens particulier et que l'on ne le voyait pas, on voyait beaucoup de choses mais on ne regardait pas dans la bonne direction puis on découvre : ho ! Tiens la sagesse. Ces deux qualités devraient toujours être présente dans une forme ou une autre.

Si nous considérons toujours que *samādhi* est ce qui importe le plus, nous en devenons trop fascinés par de trop grands clichés, des sensations, des ressentis, des royaumes subtils et des niveaux qui peuvent s'élever lors de *samādhi*. Si nous mettons uniquement l'accent sur les aspects de la sagesse, nous pouvons devenir fasciné par les analyses, les termes, créer des espèces de tableaux, de plans, tout semble avoir sa place. Pour résumer, le problème c'est vraiment la fascination.

Le problème n'est pas *samādhi* ou la sagesse mais la fascination. Le Bouddha appelait cette fascination *nandi*. Une espèce de joie hypnotique. C'est le début du mouvement de l'esprit vers le fait de s'accrocher et le devenir. Le devenir c'est l'organisation d'une identité ou d'une solidité. Il y a une sorte de faim de ça. Nous cherchons une connaissance exacte et sûre. Nous cherchons un calme total. Je suis vraiment solide dans mon calme et je veux y rester le plus possible. Vous comprenez ce mouvement ? Parce que ces aspects sont vraiment très attirants.

Le Bouddha a dit que ce *nandi*, cette fascination, ce plaisir est la racine de la saisie. La saisie est la source de la souffrance. Le moment où il a donné ce discours est le seul moment où les moines n'étaient pas du tout contents. Il dit à la fin : « Les moines n'étaient pas satisfaits de cela » Qu'il avait gâché leur joie. Il y a une énergie dans cette fascination. On commence à calculer et c'est excitant. Nous pouvons reconnaître avec tout ça, avec n'importe quelle vue en particulier, la vue qu'on y apporte ou le système qu'on y apporte. Ce sera toujours quelque chose qui sera imposé par l'expérience directe. C'est parfois pour cela que les techniques de méditation peuvent parfois avoir des effets traumatisants. Les gens se disent, ça a l'air

super. La personne qui l'exprime semble l'avoir parfaitement compris. Allons-y, et là ... stress (rires). Ha ! ça doit être ça l'éveil (rires). Je dois essayer plus, plus fort (rires).

L'année dernière j'enseignais aux Etats-Unis. Il y avait une femme qui était dans une pratique de pleine conscience assez raffinée. Elle gardait son attention à un point très précis de sa respiration que ce soit dans les narines ou dans l'abdomen, quoiqu'il arrive elle revenait à ce point. Elle commençait à avoir des problèmes de respiration. Elle ne pouvait presque plus respirer tellement ce système la stressait. Elle continuait de penser : j'y suis presque. Je suis presque arrivé à *nirodha*. Voilà j'ai ressenti les perceptions, j'y suis presque. Elle était sur le point de s'inscrire à un autre cours, mais quelque chose en elle a dit stop, car je ne peux plus respirer (rires). Elle est allée faire un séjour au monastère d'Amaravati. Elle n'avait pas à suivre cette technique. Elle se promenait dans les champs en se mouvant et en ouvrant les poumons, je respire ! (rires). C'était légal de respirer ! (rires). Cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas faire ce genre de chose si c'est ce qui marche pour vous, mais il faut observer les effets globaux autant pour le corps que pour votre équilibre général dans votre vie. Et ça, c'est vraiment une sagesse de base, une sagesse fondamentale.

Au début de sa vie d'ascète, le Bouddha faisait des pratiques très extrêmes. Il ne mangeait presque plus, afin de réduire la quantité de distraction. Il rentrait dans des états assez incroyables comme la conscience illimitée, l'espace illimité, etc... Ces enseignants étaient satisfaits qu'il parvienne à ces stades. Mais il se rendait compte que lorsqu'il ressortait de ces états il retournait à la case départ. Donc il n'y avait pas de sagesse. C'était une forme de *samādhi* mais ce n'était pas *sammāsamādhi*, le *samādhi* juste celui qui convient, qui mène à l'équilibre et qui arrive à l'incorporer pour que le corps et l'esprit soient en harmonie.

Quand on prend un mot comme *samādhi* il y a concentration mais je mettrais aussi la nuance d'harmonie. Quand les choses sont

harmonieuses il y a une qualité de rassemblement qui est équilibré et souple. Ce n'est pas quelque chose qui opprime ou supprime. L'harmonie n'a pas l'air de quelque chose de profond et difficile jusqu'à ce qu'on essaie de la faire (rires). L'harmonie implique une relation. Au moins c'est l'essence de comment on trouve ces vérités, cet aspect sain de justesse c'est par un processus relationnel comme entre deux personnes. Comment est-ce pour toi ? Comment est-ce pour moi ? Comment travaillons-nous ensemble ? Comment peut-on faire pour que cela soit juste et approprié ?

L'équilibre, le point central n'est ni moi, ni toi, c'est quelque chose que nous pouvons respecter tous les deux. Notre orgueil, notre peur, notre qualité d'excès de volonté, notre certitude, tout cela se dissout. Ainsi nous en bénéficions tous les deux. Considérez cet exemple et apportez cela à ce corps, la relation du corps et de l'esprit.

La relation entre ce que nous prenons pour quelque chose d'immatériel et ce avec quoi nous le rendons matériel, c'est-à-dire le corps. Quand nous nous y référons de la sorte nous constatons une relation assez frappante qui est que l'immatériel domine le matériel. Nous disons au corps quoi faire et nous nous efforçons à ce que cela marche. Nous lui disons de se redresser et de prendre la bonne posture à partir d'une idée de la bonne posture. Nous allons observer la respiration, nous savons ce qu'est le souffle et nous allons l'observer. Nous n'avons rien écouté pour l'instant. Tout cela est parfaitement contradictoire et cela démontre un paradigme terrible. Un parallèle avec la façon dont nous vivons avec la nature en général.

Par exemple la façon dont on peut regarder un arbre. On peut regarder un arbre en se disant : « Ha ! ça c'est un chêne, il y a du bon bois dans cet arbre, peut-être vingt-cinq mètres cubes de bois pour faire des tables des chaises. Bon on peut le couper », ou alors se dire qu'il gêne ma vue et on va le supprimer. Tout cela est vrai en tant que concept. Ou alors nous pouvons voir un chêne en nous disant c'est *Quercus Robur* (chêne pédonculé). Il appartient à cette espèce particulière qui a évolué à une époque précise dans un endroit précis.

Il y a à peu près quarante-cinq sortes de chênes et ça aussi c'est vrai. Bon quand même ! Coupons-le et mettons le dans un laboratoire pour l'observer. Ou nous pouvons voir un arbre et nous dire : « Ho ! C'est un arbre c'est quoi ? C'est lié à la terre, ça pousse, ça produit des feuilles, des glands. Il y a des oiseaux qui nichent dedans. C'est une créature incroyable ». On se rend compte que c'est quelque chose de vivant parce que ça pousse tout comme ce corps. Exactement comme moi, il a commencé petit pour devenir grand. Il grandit tout comme moi. N'est-ce pas que c'est beau ? Est-ce que c'est vrai ? Mais quelle est la vue juste ? C'est quoi la bonne réponse ? Je pense que vous avez saisi l'idée. Afin d'arriver à une qualité juste de *samādhi* il faut arrêter l'esprit, faire une pause et commencer à questionner, cela demande du temps. Il faut beaucoup regarder : il grandit beaucoup, il est vivant ; et là la relation change. Cela devient une relation de respect, d'intérêt et de sympathie. Est-ce que vous pouvez faire cela avec votre corps ?

Cette qualité de *sammā*, de justesse, Le Bouddha revenait constamment en arrière depuis des états très élevés, il parlait de clarifier, de se débarrasser de ces attitudes mentales malsaines. Quand ces attitudes agressives ou bornées ont été clarifiées, là l'esprit se pose et c'est le calme, il est *samādhi*. Et maintenant si j'orientais cette qualité ? L'orienter vers mon corps : peut-être faudrait-il que je mange un petit peu. Et la respiration comment est-elle à partir de cette attitude, de cette vue ? Cela s'appelle *sammāsāṅkappa*, l'attitude ou l'approche juste, qui est basée sur le *sammādiṭṭhi* qui n'est pas une opinion mais un sens de voir en perspective que les choses s'élèvent à partir de causes et produisent d'autres causes. Ce qui est juste et le sens de ce qui est habile. L'intention c'est ça le plus important. Donc arriver à cette juste intention, l'action mentale juste. Pour cela il faut être réceptif parce qu'on ne peut pas apprendre. On ne peut pas apprendre si on n'est pas capable de présenter quelque chose et de se demander qu'est-ce que c'est ? Parce que mon esprit croit toujours en lui-même. Je dois me demander qu'est-ce qu'en dit mon corps ? C'est la qualité du discernement de la sagesse.

A quoi fait-on référence quand on parle du corps ? On se débarrasse de beaucoup de choses qu'on pourrait voir comme le corps et on réduit tout cela à son essence qui est la même essence que pour l'arbre. Les formes extérieures sont très différentes mais la qualité intérieure est similaire. Les arbres inspirent et expirent. Ce sont des respirations très longues. Ils inspirent toute la journée et ils expirent toute la nuit. C'est assez lent. Ils réagissent à l'environnement dans lequel ils se trouvent. Selon le type de sol certains seront très grands. Cela dépend également de la pluie, du soleil. Le chêne existe non séparé de son environnement. Tout comme nos énergies, notre vitalité, les qualités centrales nous les avons tous. C'est très différent selon que nous soyons sains ou malades, jeunes ou vieux, si on est fatigués ou pas, mais nous sommes toujours en train d'inspirer et d'expirer.

On n'est pas forcé d'avoir un genre spécifique de respiration. Simplement un sens doit être ouvert à cette respiration. Le corps qu'il soit jeune ou vieux, souple ou raide manifeste les mêmes qualités fondamentales et nous travaillons avec cela. La question est : comment l'expérience de ce corps peut se poser ? Comment puis-je le ressentir comme étant posé ? C'est toujours dans son environnement. C'est une créature intelligente et sensible. Très sensible à la sécurité et au manque de sécurité. Il faut parfois vérifier et demander : est-ce que c'est bon ici ? Si on entre en relation avec le sol qui est sous le corps il n'y a pas plus ferme. Est-ce qu'on peut se reposer là ? On retourne toujours à cette expérience de se centrer. Cette attitude de se centrer rappelle au corps et c'est comme ça qu'on trouve l'état le plus posé, le plus stable. Comment est-ce que le tout peut s'aligner là-dessus ? Comment je le ressens ? La tête n'est pas par-là, on n'est pas en train de rêvasser, le corps est porté par le sol. Est-ce que je peux être à l'aise avec ça ? Plus on est à l'aise moins il y a de stress. La respiration va se produire de façon beaucoup plus lisse, plus facile.

Le processus qu'explique le Bouddha est une forme de pensée particulière qui est la pensée référentielle ou relationnelle. Il touche quelque chose et se demande : c'est comment ? Comme une mini conversation. On dit quelque chose, puis : comment est-ce ? C'est une énergie particulière, *vadji saṅkhāra* c'est l'énergie qui porte la pensée. Cette qualité a besoin d'être maniée avec précaution et on la manie de cette façon : on place l'idée, on plante une idée comme on planterait un drapeau, cela s'appelle *vitakka*. C'est très simple car pour planter quelque chose il faut que cela soit très simple. Et ensuite *vicāra* : comment flotte ce drapeau ? Flotte-t-il ou s'affaisse-t-il ? *Vitakka* se traduit généralement comme l'esprit qui conçoit et *vicāra* est le fait d'évaluer, de raisonner. Ceci est la première qualité à cultiver pour *samādhi*. En fait la première qualité est de mettre de côté ce dont on n'a pas besoin. C'est une sorte de balayage. *Ipekka* veut dire le désengagement, le détachement. Avec *vitakka* et *vicāra* on cultive. Il y a le *samādhi* qui place une énergie qui bouge et qui dirige. *Vicāra* possède une forme de sagesse. En circulant on se demande comment est-ce ?

En cultivant à la fois une qualité de rassemblement, comme approche, et un discernement. Grâce à cette approche duelle, l'esprit commence à vivre en harmonie avec ce à quoi il s'applique, tout comme deux personnes qui se parlent. C'est à peu près ça, nous sommes à l'aise et ainsi nous sommes en harmonie, nous nous sentons heureux. C'est sublime car en général on considère le bonheur comme étant quand j'ai ce que je veux, quand j'obtiens ce que je veux. Si seulement tu me donnais ce que je veux, je serais heureux. C'est une forme de bonheur qui ressemble à de l'intoxication. Malheureusement nous sommes assez bons pour faire ça. Cela peut mener à l'exploitation de la nature ou d'autres personnes et même de nos corps. Cela drogue, cela hypnotise. Le bonheur de l'harmonie est surprenant. Non, non je n'ai pas envie d'être avec lui, je veux que les choses se passent comme moi je le veux. Pourquoi est-ce si lent ? Et on arrête de faire cela. Ho ! c'est vraiment agréable comme nous sommes en harmonie. Parce qu'il y a une énergie

résonnante et pas égoïste ou égotiste. Cela me réjouit, ça arrange mon égotisme, mon impatience. Cela me sort de moi-même, de mes tendances égoïstes. Voilà l'énergie juste et l'effort juste pour l'atteindre. C'est la qualité qui soutient *sammāsati*, la pleine conscience appropriée.

Maintenant nous savons que la pleine conscience est devenue quelque chose de très populaire et comme nous le savons quand quelque chose devient très populaire il y a l'argent qui rentre dans l'équation. Comment faire vite et bien, deux semaines ça suffit pour mille euros, ça ce n'est pas la pleine conscience juste, c'est la mauvaise pleine conscience. Ceci est la différence entre un fast food et un bon repas. C'est lent.

Nous commençons ce processus avec notre corps. Est-ce ok ? Est-ce que tout est présent ? Cela ne veut pas dire de se focaliser sur les ongles ou les sourcils, mais sur le sens du corps équilibré et entier. Son énergie et sa vitalité ne sont pas tordues, ne sont pas réprimées ou ternes, ne sont pas enrégées ; c'est bien posé et on se dit c'est ça un corps, ce n'est pas une chose ou un objet, c'est une qualité incarnée. Ce que nous appelons le monde matériel n'est pas de la matière bête, c'est de la matière vibrante, vivante, sensible, intelligente, réactive. Quand j'entre en relation de cette façon alors mon esprit est moins dirigé par des idées, des vues, des opinions, où je suis, où je vais être, des cartes, des projets. Mon esprit est modeste, il est content, heureux. Mon corps étant complet et reposé alors mon esprit peut devenir heureux de la bonne façon. Le Bouddha disait que cette forme d'esprit heureux et concentré est le *sammāsamādhi*, le *samādhi* juste. C'est léger, vibrant, il n'est pas distrait. On y est arrivé par la bonne sagesse. C'est la sagesse de la négociation. On propose quelque chose, on regarde le résultat, on le vérifie, on l'ajuste, on le représente, on le revérifie et petit à petit cela s'ajuste. Cette sagesse mène à l'harmonie qui mène à l'unification. Donc nous appliquons *vitakka*, *vicāra* à notre propre expérience en mettant de côté nos idées, nos histoires que nous avons, et comment est ce corps tel que

je l'expérimente ? Quand devient-il stable ? Comment devient-il plus confortable ? Comment tout seul arrive-t-il à s'unifier ? Il y a des endroits stressés, des endroits ternes et comment tout cela s'unifie ? En plaçant son attention ici ou là, est-ce qu'il s'agit d'élargir mon attention ? Est-ce que ça exige que j'applique une qualité de bienveillance ? Ou si mon approche est quelque chose de très tranquille, très douce, est-ce qu'il s'agit d'élargir mon intention ? Comment mes intentions mentales qui ont des énergies touchent l'énergie de mon corps ? Est-ce que ça pousse ou ça presse ? Est-ce que cela évite ? Est-ce que cela s'harmonise avec ? Et quand on arrive à cette harmonie, alors on a ce moment de joie et ce sentiment de se poser. Si on cultive comme cela on trouve qu'au fur et à mesure que le corps se pose, l'énergie également se pose. On se rend compte que le corps commence à sentir lui-même, qu'il inspire et qu'il expire. Parce que c'est la chose la plus importante pour un corps. Naturellement le fait d'inspirer et d'expirer affecte notre système nerveux qui lui affecte nos émotions et nos humeurs, c'est donc un point de référence très important. Gardez à l'esprit que le Bouddha n'a pas dit observer la respiration, mais ayez la conscience de la respiration en se rassemblant autour du processus d'inspirer et d'expirer.

C'est un processus, ce n'est pas une chose, il comporte différentes phases. Il y a l'inspiration, la pause ensuite l'expiration, la pause. Il y a ces trois formes. Quand on est en train de sentir cela, on se demande comment mon corps est-il avec cela ? Comment cela affecte un sens de pression ou de solidité ? On peut remarquer qu'à l'inspiration la solidité commence à s'ouvrir et on sent une énergie qui irrigue le corps. A l'expiration on sent le corps qui s'adoucit et l'énergie est quelque chose qui calme. Constamment on écoute ce processus en demeurant dedans, *vicāra*. On applique l'attention momentanément mais on demeure longtemps. *Vitakka* est très bref et *vicāra* est long. Dans ce fait de s'attarder, de demeurer, la sensibilité naturelle de l'esprit, qui est vraiment l'intelligence naturelle de l'esprit, s'ouvre et se réveille. Ce sont des choses très simples comme content,

mécontent, stress, aise, agité, calme. Il est en relation avec les effets émotionnels et énergétiques parce que c'est cela leur monde naturel. Nous sortons du monde conceptuel, de la pensée conceptuelle, pour entrer dans une pensée appliquée où la réceptivité naturelle de l'esprit allant vers l'expérience directe est encouragée.

En parlant comme une personne de son époque, de ce moment dans l'histoire et pour parler personnellement cela a demandé beaucoup de temps. Juste pour penser une pensée correctement cela a pris à peu près vingt ans. Ayant été à l'école, puis étudié à l'université, ayant appris beaucoup de choses, beaucoup d'idées, l'esprit galope comme un cheval fou, il tourne dans les concepts. Il ne peut maintenir sa stabilité qu'en mouvement, que dans cette course folle. Ho ! je me sens bien seul parmi ces personnes et on n'arrive pas à s'arrêter. C'est comme rester calme sur la selle d'un cheval fou. Est-ce que je peux prendre une chose simple et demeurer avec ! Ce n'est pas certain. Pour descendre de ce cheval fou, Il faut apprendre à marcher sur la terre et cela peut prendre du temps. D'où la méditation en marchant. Comment je le ressens ? Comment est-ce qu'un corps marche ? Comment il forme ce mouvement ? Cette chose est très articulée ce qui fait qu'on ne tombe pas. La synchronisation rythmée des parties du corps. Mon esprit égaré ne savait pas comment marcher. Voilà je vais travailler. J'ouvre la porte ; je prends le bus, j'ai le livre : ça marche ! Mais j'aurais été incapable de vous dire comment fonctionnait un corps. C'était une pensée en mouvement, en poussée. J'avais quelque chose qui tournait en dessous mais je n'aurais pas pu dire ce que c'était.

Je vais essayer, je vais essayer d'être pleinement conscient de la marche. Je me disais marche en pleine conscience, en faisant d'énormes efforts. Lever le pied droit. Il y a huit points dans la décomposition de la marche : je lève, j'avance, je baisse, je pose (rires dans la salle) ça non plus ce n'est pas la méthode juste. Attends, d'abord je me tiens debout. Comment cela se produit ? On ne tient pas debout avec la tête (rires). C'est ce truc-là. Ha ! Voilà comment

on se tient debout. Et comment bouge-t-on ? Ajahn fait des tentatives pour marcher et il fait mine de perdre l'équilibre (rires dans la salle). C'est totalement infantile de faire cela. Mais il faut y retourner, revenir en arrière. Le Bouddha avait fait toutes ces pratiques incroyables, mais il a dit en fait quand j'étais petit ce n'était pas si compliqué. Je me souviens quand j'étais assis sous cet arbre, j'avais peut-être six ans sous mon arbre. J'inspirais, j'expirais. Il revenait en arrière pour retrouver le moment où cela avait été moins compliqué. Nous abordons des choses très simples. La respiration est simple, mais vivre en harmonie avec ça c'est très profond. C'est ce que nous recherchons. C'est une sagesse, mais non pas une sagesse diffuse. Une sagesse de savoir ajuster, de se référer, de se purifier, d'abandonner, c'est cette sagesse-là. Cette qualité de rassemblement, de l'attention juste et de l'harmonie. Autour de ces principes nous trouvons que *samādhi*, la concentration, et *paññā*, la sagesse, peuvent marcher ensemble. Voilà ce que j'ai à vous donner à contempler ce matin.

Je vous encourage à passer en revue ce que vous faites et être préparé à revenir en arrière, aux bases. L'harmonie est belle, l'harmonie est rare.

Merci

## Questions/Réponses

Il y a plusieurs sortes de questions ; certaines concernent l'acuité des expériences qui se produisent ou leur degré d'intensité et d'autres concernent la structure d'une compréhension bouddhiste et leur mode d'appréhension. Enfin, les dernières concernent des concepts ou des thèmes dont on a déjà parlé mais qui vous sont difficiles à appréhender et avec lesquels vous n'êtes pas encore familiers.

Les plus urgentes à traiter pour moi sont celles liées aux états émotionnels et principalement les états négatifs. Certains parlent d'anxiété, de profonde tristesse, d'orgueil, ou encore de vanité. Il s'agit en fait de situations où nous avons le sentiment qu'il y a un état mental qui se produit mais que nous ne voulons pas. Tout cela est tout à fait compréhensible et on a de l'empathie pour cela, mais en fait ces expériences nous arrivent à tous. Par exemple, quand on rentre chez un primeur, on considère qu'il y a sans doute des bananes dedans quelque part. Cet état mental n'a pas de fâcheuses conséquences pour nous, mais d'autres sont affectés par la peur tout comme l'esprit peut être affecté aussi par la malice, par l'irritation, la saisie, l'envie, ou encore la dépression. Tous ces états mentaux sont d'ordre négatif mais il y en a aussi de positifs. Par exemple, On a le sentiment d'avoir le cœur chaleureux ou d'avoir de la compassion.

Il s'agit reconnaître que tout ça nous semble très personnel et que vraisemblablement des histoires personnelles y sont associées. Mais en fait, ce sont des expériences assez standard de *citta*. Aussi, les reconnaître peut enlever un peu de pression et de tension. En effet, même si on a de la haine, de la dépression ou de la tristesse, cela ne veut pas dire qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Ce ne sont que des choses qui se passent. Il faut simplement essayer de développer un sentiment d'acceptation à travers la non-identification. Certes, c'est un peu la recette standard dans la présentation bouddhiste : voici l'esprit affecté par la peur, par la jalousie ou encore par la tristesse. Mais nous nous fourvoyons quand nous nous disons : « J'ai

cette expérience, ou je ne devrais pas avoir cette expérience ». Et là vraiment nous nous égarons. Ces expériences, sont avant tout dues à l'intensité et la capacité de *citta* à s'ouvrir et à les laisser traverser. Cette fermeture, cet agrippement renforcent la pression du contact. Et par là, elles renforcent le sentiment du « soi ».

En effet, plus la pression du contact est forte, plus ça semble personnel et plus ça renforce son sentiment du « moi ». Donc plus intense est cette expérience, plus ce sentiment du « moi » déclenche un sentiment d'impuissance. Une fois que ce sens du « moi » est établi, facilement ça se répand et s'élargit en un sens de « moi-même ». Ce n'est pas seulement une notion philosophique. Le ressenti est que ceci est un problème qui est vraiment intégralement incorporé en moi et qu'il fait partie de moi et je peux penser que je suis une personne qui ne tourne pas rond et ce sentiment d'impuissance augmente. Mais, la foi et les *indriya*, ces facultés de soutien s'affaiblissent et en premier lieu, la confiance. Dans toutes ces situations il convient d'accepter et d'examiner : « Qu'est-ce ? ». Le remède à tous ces états mentaux négatifs et même ces états mentaux positifs est d'abord de reconnaître : « Qu'est-ce que c'est ? », et de s'assurer qu'on ne se trompe pas : « Quelle est cette expérience ». On peut par exemple, l'appeler : anxiété : c'est un mot mais qu'est-ce que c'est ? Est-ce que c'est une énergie tremblotante ? Est-ce une difficulté à se poser ? Une surproduction de pensées et d'impressions de la part de l'esprit ? Et si toutes ces pensées résonnent autour d'un même thème, c'est que c'est quelque chose de coincé, une répétition de processus. Il en est de même avec l'aversion. L'aversion, qu'est-ce que ça veut dire ? Je ne comprends pas. Ou encore je me sens piquant, dur, réactif.

Quand ce phénomène se produit, il s'auto-alimente, en rajoute, et produit des souvenirs ou des exemples qui le renforcent et tout cela s'accumule. Il faut rompre ce schéma qui se réitère, ce mode répétitif ! Le remède principal et fondamental est de le reconnaître et d'accepter sa présence. Car si on le refuse, si l'esprit fait l'effort de

le repousser ou de le réprimer, ces stratégies négatives vont nous épuiser et nous allons retomber dans les mêmes travers, dans le même processus. Il faut tout simplement accepter ceci est ceci. Donc, acceptez-le. Parce que c'est *citta* qui est infecté par quelque chose et si *citta* est infecté par quelque chose il faut le reconnaître, l'accepter. Il faut s'y référer : « Comment suis-je avec cela ? Je ne le veux pas certes mais c'est là. Et comment est-ce dans mon corps ? ». On ne cesse de répéter encore et encore et trouver le contact avec le point émotionnel parce qu'il y a un effet somatique, un effet corporel mais on ne peut pas le voir parce que l'énergie rentre dans l'émotion, et dans les pensées autour.

Pourtant, quand on regarde cet effet, on se dit : il y a quelque chose de serré autour des yeux, comme une forme d'affaissement. Ma poitrine et ma mâchoire sont coincées. J'ai la sensation que l'énergie remue partout dans mon corps. Et si on ouvre le corps en tant qu'entité – comme on déplierait un drap – on s'aperçoit que ce corps ou ce drap sont tout froissés, tordus. Si on rentre en résistance et si on lutte avec, si on tire dessus, c'est encore plus noué, on va accentuer le phénomène, alors que si on l'ouvre tout doucement ou soigneusement, cela va aider à réduire l'intensité et la sensation d'être submergé. Cela permet de ne pas se référer au sujet car c'est cela qui semble m'énervé, ou me rendre anxieux ou triste. Donc on ne se réfère pas au sujet car c'est le déclencheur, mais au résultat ; et si on travaille avec le résultat, on sent que la pression décroît et cela est encourageant. Quand vous enlevez un peu d'intensité, c'est comme si vous enleviez des griffes qui vous serrent et vous pouvez reprendre l'investigation : « Qu'est-ce que c'est ? Ça parle de quoi ? » et vous reconnaissez alors qu'un déclencheur précis déclenche une réaction précise.

On peut investiguer la nature de ce déclencheur. Par exemple avec l'aversion. Il y a tellement de choses avec lesquelles on peut avoir de l'aversion, certes, mais en général, cela veut dire que ça ne marche pas comme je le voudrais. Elle ou il ne fait pas comme je voudrais,

ma vie ne va pas comme je voudrais, mon corps ne fait pas ce que je voudrais etc. Peut-être faut-il abandonner le « comme je voudrais ». Certes, vous pouvez lutter contre chaque bruit, chaque vision, chaque parole, mais vous serez très occupés. En fait, si vous descendez jusqu'à la base de tout ça, c'est cette notion de « comme je voudrais », mon attente, mon souhait quelle que soit la cause : elle ne fait pas ce que je voudrais qu'elle fasse, elle m'a déçu, elle m'a trahi, tout comme l'autre ! Et là on commence à se rappeler de toutes les autres occasions qui rentre dans cette narration. C'est comme cela que l'esprit pensant peut nous faire du mal. Il peut aussi y avoir expériences qui ne semblent pas avoir de sujet, de véritable motif. Nous ne savons pas pourquoi. Cela se passe à un niveau purement somatique. C'est là, qu'il faut se demander où le corps ressent cette sensation de ne pas être posé, et où les perturbations s'y produisent. On porte alors son attention là où il faut mettre l'accent afin de se sentir stable. En général, cela veut dire revenir au centre, depuis le sommet du crâne jusqu'aux pieds. Si on ressent une étrange sensation comme je ne veux pas être ici, en fait je ne veux être nulle part. Ça c'est une expérience somatique. De quoi mon corps a-t-il besoin ? Il faut se référer à la qualité de ce qui nous entoure, de bienveillance, d'espace ; se rassurer, ça va aller en continuant à purifier la base car si on n'arrête pas d'aller chercher des sujets et des motifs d'insatisfaction, ça devient très compliqué. Alors on revient à la base, *citta*.

La base n'est pas la personne. C'est *citta* qui est en distorsion et qui a besoin d'être rafraîchi et c'est en étendant *citta* à travers le corps que peu à peu on retrouvera la paix. Quand on dit qu'il faut étendre son attention, *citta* à tout le corps, ce n'est pas seulement une question d'attention, c'est d'élargir sa conscience parce que la conscience est *citta*. La base de *citta*, est la conscience ; conscience, connaissance. Il est perturbé par ce qu'il touche. Et là il sort vers ces phénomènes pour essayer de régler quelque chose. Au lieu de cela, si nous ramenons *citta* au corps, il y a une possibilité d'adoucir en se rappelant ce corps stable et en sécurité.

Il est bon de pratiquer comme cela, parce qu'il y a beaucoup d'expériences affligeantes, afflictives. Parfois on se demande pourquoi, par exemple, je n'étais pas aussi malheureux avant de commencer à méditer. C'est bien, c'est les toxines qui sortent ! C'est ce que dirait un homéopathe. C'est ce que nous appelons un vieux *kamma*. C'est le résultat de choses qui nous sont arrivées. Pas forcément ce qu'on a fait mais dans quoi on a été impliqué. C'est le résultat de toutes les expériences qui ont eu lieu et avant de venir en retraite, on pouvait garder cela à distance parce qu'il y avait ce mouvement dans le monde. Dans notre vie quotidienne, on regarde de l'autre côté, on regarde ailleurs. Par là, ça a l'air pas mal. Ça, ça m'a l'air bien ; là c'est mieux... et avec toutes ces expériences non digérées, ou résidus qu'on a à clarifier. C'est pourquoi ce processus s'appelle le chemin de la purification. Il y a un dégagement de ces vieux résidus. Et si on le fait avec précaution, c'est beaucoup mieux que de les réprimer. Parce que c'est là où on atteint la sagesse et qu'on arrive au discernement. Alors, on commence à être sage en ce qui concerne *citta*, on va faire beaucoup plus attention à ce dans quoi on s'implique et quelles énergies on va suivre. Donc on ne doit pas se laisser aller à la colère parce que si on le fait, on va soi-même en récolter les effets. Ce sont là des choses importantes à apprendre et on s'aperçoit qu'il y a alors une grande sécurité. Parce que quand on a commencé à relâcher certains de ces phénomènes, quand on les clarifie et qu'on les dégage, on se rend compte du potentiel de la force et de la sensibilité.

D'où l'encouragement du Bouddha à comprendre la souffrance ; non pas à la blâmer ou l'éviter mais à la comprendre par une approche et une compréhension juste. Alors, on devient stable et profond car quoiqu'il arrive on garde à l'esprit qu'il y a quelque chose à apprendre ici et qu'on peut développer des habiletés autour de ça.

Il y a une autre série de questions sur le contact, le soi, le moi. Certes, c'est un peu philosophique mais il est important d'avoir quelques points de référence. Le Bouddha a utilisé le langage de différentes façons. Parfois de manière idiomatique, populaire comme « comment te sens-tu ? ». Il n'a pas dit tout de suite : « Il n'y a pas de soi qui ressent quelque chose ». Quand on dit : « comment te sens-tu ? » ou bien « est ce que tu t'occupes bien de toi ? » C'est une façon de suggérer qu'on soit attentif et doux avec notre *citta*, et c'est ce qui est le plus important parce que, si on s'en occupe, si on le nourrit, on sera plus prudent dans ce dans quoi on s'implique. On comprendra que la meilleure nourriture n'est pas le contact sensoriel, mais la sagesse, l'amour, la moralité et cela renforcera *citta*.

Dans d'autres contextes, le Bouddha dirait « ce sens du moi » est lié au sentiment de posséder quelque chose. Quand on dit : « C'est à moi », il y a comme une énergie qui possède ou va s'approprier quelque chose, comme la terre, le territoire, des gens, des idées, un corps, etc. Cela peut être vrai mais est-ce possible ? Y-at-il quoi que ce soit que l'on puisse posséder, que l'on a créé et qu'on pourrait garder pour toujours ? Le corps ? Non ! Une idée ? Mais, si j'ai eu une idée cela signifie que je ne l'ai pas toujours eue, donc qu'elle serait venue, ce qui n'en fait donc pas une possession interne. C'est quelque chose qui m'est arrivé.... Parce que j'ai de l'intelligence. Essayez de traverser une forêt dans le noir le plus total. Là vous allez voir si vous avez de l'intelligence et combien vous en avez quand vous êtes en train de paniquer ! Si vous avez tant d'intelligence, pourquoi n'arrivez-vous pas à rendre votre esprit paisible ? Finalement on n'a pas tant d'intelligence car ce sens de la possession, de la propriété est source de stress, de souffrance. On veut tenir, garder les choses ; c'est une source de fierté, de vanité, une possessivité ; ça c'est de la souffrance. Et le soi si c'est vraiment à moi, ça veut dire que j'ai le pouvoir d'agir. Si quelque chose est moi ou mien alors je dois pouvoir le contrôler. Mais ce n'est pas le cas. Le corps non plus ne vous appartient pas ; il tombe malade et vous ne le voulez pas ; vous aimeriez être plus grand, plus petit, avoir trois

mais mais ce n'est pas possible. Essayez de dire à votre corps : « J'aimerais que tu ne meures pas... », on n'a pas de contrôle là-dessus. Pas plus que pour l'esprit ; s'il est à moi, pourquoi ai-je tous ces états mentaux indésirables. Donc on ne contrôle pas l'esprit, ni le corps, ni les émotions ; alors, où est le soi ? Est-ce que tout cela fait réellement un soi ? On ne peut même pas dire que toutes ces expériences dépendent uniquement de moi, ou qu'elles m'appartiennent, que c'est inséparable de moi. Mais cela non plus ne marche pas. Le langage par exemple, l'avez-vous créé ? Non, cela appartient à la culture de notre société, il n'y a pas de marque, pas de propriété intellectuelle. Les émotions, comme la colère ou la tristesse, les autres les ont également ; on s'aperçoit qu'elles passent, qu'elles ne sont pas fixées et que les autres les ont aussi.

Mais ce que l'on possède, c'est la conscience. On n'en est jamais séparé, elle est toujours là même si ce dont on est conscient change ? On peut alors penser que « la conscience c'est moi » mais, quelle qualité personnelle cela possède-t-il ? Où habite-t-il ? Est-ce dans le corps ? Dans la tête ? Quel aspect personnel est-ce que cela a ? Aucun ! C'est présent mais ce n'est pas soi d'autant que ce qui arrive avec la conscience dépend de l'environnement, qu'il soit sensoriel, psychologique ou historique. Tout cela bouge constamment et se trouve réitéré à travers un processus qui s'appelle *saṅkhāra*. Ce sont des activités karmiques, comme une espèce de fermentation des choses. Donc, *citta* reçoit toujours l'impact d'une chose ou d'une autre, et quand il le reçoit, il se crée un réflexe car on est touché et on en fait l'expérience car ça fait référence à quelque chose d'intime et quand *citta* réagit, alors là c'est « je » : je fais, je pense, je veux, j'aime, je déteste. C'est comme cela que la volonté s'exprime parce que c'est intime, tout comme être affecté est intime. Cette intimité fait naître un sentiment de « moi ». Et quand ces expériences deviennent établies comme des motifs récurrents, *citta* marche en fonction de ces *saṅkhāra*, il bouge, il suit des chemins en fonction de cela. Et la familiarité de cela c'est « moi » parce que ça s'est reproduit et donc que je fonctionne comme cela.

Mais ce qui tient tout cela est l'impression, l'idée d'un moi, l'idée d'un soi, l'impression de permanence, de durée, mais quand ces choses sont vues telles qu'elles sont véritablement : non-soi et momentanées, muables, et c'est alors que l'identification peut cesser.

En pratiquant avec nos impressions émotionnelles, quand elles deviennent particulièrement familières, deviennent « moi », comme si c'était « moi » qui avait un problème, tant que c'est tenu personnellement, ça reste. C'est l'illusion qui verrouille cela avec le souhait d'être un « soi » permanent qui est heureux, paisible, calme. Un jour prochain je serai calme, heureux et imperturbable même si là tout de suite c'est un peu compliqué. Ce mythe, ça aussi ça verrouille. Parce qu'on ne traite pas de la réalité de cette sensation : je ne veux pas cette expérience, parce que ce moi devrait être si calme, si imperturbable. Mais ce n'est pas possible. Il est possible de comprendre qu'il s'agit d'un contact, d'un ressenti, d'une perception, d'une impression, c'est l'activation d'un programme, d'un *saṅkhāra*, et le reconnaître permet d'enraciner cette conscience dans le corps, dans la bienveillance et l'acceptation, dans la sagesse. Alors cette souffrance ne va pas nous attraper.

J'ai beaucoup parlé d'énergies. C'est une expérience que nous avons tous. Souvent les gens ressentent des perturbations énergétiques dans leur corps, comme des espèces de vibration. Là encore, il s'agit d'enraciner l'énergie et d'élargir son champ d'action jusqu'au corps tout entier et même tout autour. C'est la raison pour laquelle il vaut mieux pratiquer cela en marchant car on arrive ainsi à mieux être aligné et cela focalise le corps. Être conscient du corps tout entier n'est pas la même chose que « penser » le corps tout entier. Il s'agit de recevoir les sensations dans les jambes, les pieds, le dos, car lorsque nous sommes tendus ces endroits ont tendance à disparaître. Cet élargissement aide les énergies à se poser. Ceci est important car lorsqu'on contemple le monde matériel et le monde immatériel, on se rend compte que c'est une compréhension erronée

parce que le monde matériel n'existe pas. Ce qui existe c'est l'expérience directe et le contact. On fait l'expérience d'impressions et ces impressions portent une résonance énergétique, une résonance dans *citta*.

Mais dire que les choses sont immatérielles n'est pas tout à fait juste, car tous les phénomènes immatériels sont eux aussi basés sur de l'énergie. On pourrait croire la pensée immatérielle mais quand on pense beaucoup, on s'aperçoit qu'on génère beaucoup d'énergie dans sa tête. Comme pour la peur, on pourrait croire que c'est immatériel, mais on sent son ventre se coincer. Donc, l'expérience directe de l'immatérielle est de l'énergie aussi. L'expérience elle-même est toujours dynamique, comme un mouvement, un balancement, une pulsation ; ça c'est de l'énergie. Ce n'est pas seulement un courant électrique intense, c'est la base même des phénomènes qui scintillent. Par exemple, si on regarde un drap blanc et qu'on le fixe, ça va commencer à pulser parce que la conscience visuelle est elle-même une pulsation. Normalement on ne s'en rend pas compte parce que les yeux bougent tout le temps. La conscience sensorielle est de l'énergie. Il y a des qualités très intenses qui ont un fort impact sur l'esprit. L'esprit lui peut être ressenti comme une pierre ou un javelot ; soit solide, soit en feu. Parfois on le sent solide mais en même temps le corps peut se ressentir désorienté, tremblant, mais si on rentre dans ses pensées complètement on n'y pense plus et le corps disparaît entièrement. Quand on est absorbé par un livre, on ne pense pas à son corps !

Le matériel, c'est le contact, ce qui forme la base de l'expérience. L'intensité du contact donne lieu à cette sensation de quelque chose de matériel et les vibrations de *citta* vont faire naître l'impression de quelque chose d'émotionnel.

Aussi quand on a compris cela, on s'aperçoit qu'il n'y a qu'une chose à travailler fondamentalement c'est l'énergie. Il faut que ce soit sain et pur. Par exemple les pensées de bienveillance et d'amitié ont une énergie qui affecte le corps. Tout comme la malveillance qui

affecte le corps. Des pensées malveillantes rendent le corps aigre car les effets du monde immatériel influent sur nous à un niveau physique. Et de la même façon que certains effets peuvent être terribles d'autres peuvent être sublimes et merveilleux et ça vaut le coup de pratiquer pour cette raison. Certes cela n'arrive pas comme un claquement de doigt, mais doucement, patiemment, en recommençant. Tout comme on va essayer de calmer un poulailler : « Ça va aller, ça va aller.... Vous êtes en sécurité, ça va aller ».

Voilà, j'espère avoir répondu à certaines de vos interrogations. Passons quelques instants à pratiquer ensemble.

# Septième jour

## Méditation

Pour cette session du matin, je voudrais vous encourager pour ceux qui le souhaitent à pratiquer la méditation marchée. Pour y arriver pleinement, il faut se focaliser sur le ressenti de l'être en mouvement. La nature de l'attention fait que l'endroit où on met l'attention devient l'expérience dominante. Si vous ressentez de la tension ou de la torpeur cela peut être très utile. Cela aide à assouplir les choses, à les rendre plus fluides sans les forcer. Il faut juste pratiquer. En général quand on commence à marcher l'esprit adopte un certain point de référence qui est le point de destination. Combien de temps faut-il pour y aller ? C'est un réflexe, c'est comme ça et l'esprit s'écarte alors de la réalité du corps et de la fluidité réelle de notre expérience.

C'est la nature même de ce qu'on appelle le devenir quand la nature de ce qu'on fait devient elle-même l'identité, parce que notre identité tend vers la permanence, ce qui crée une certaine rigidité dans l'esprit et dans le corps. Tout particulièrement si nous avons un but car ce désir se contracte et se concrétise pour devenir rigidité. C'est la nature même du désir. Donc il faut faire attention à cela car quand on se met à méditer dès que l'idée s'élève « je suis en train de méditer », il y a une rigidité qui vient. C'est ainsi, c'est la nature même de la construction du « je suis » et naturellement avec la question « comment je fais cela correctement ? » ce qui augmente encore la tension. Donc en faisant la méditation en marchant, mettez de côté l'idée de méditer ou l'idée de la pleine conscience, de la concentration. Ce ne sont pas de mauvaises idées mais c'est la nature des idées, de vouloir bien faire. Il y a un réflexe qui a lieu et ça c'est de se tendre, cela peut être très inconfortable. Il faut avoir un sens très léger d'être en marche, le corps tout entier, des endroits qu'on

## Centre ferme, cœur ouvert

n'associe pas forcément au fait de marcher comme la poitrine, l'abdomen, les épaules. Et comment est tout cela, est-ce que ça reste ouvert ? Comment se situe la colonne vertébrale en relation avec le bassin ? Comment est la tête ? La tête fonctionne parfois comme une sorte de couvercle. On ferme le couvercle. Je médite, je ferme couvercle ; comme si la tête pouvait marcher. On oublie ça. Donc si on ressent de la tension autour des yeux, la tête juste posée sur la colonne, quand les épaules, les bras se balancent tout doucement il y a comme un ressenti très doux d'énergie qui passe entre la tête et la colonne vertébrale. On commence à sentir une sorte de processus, que la marche c'est ceci et ça c'est agréable, quelque chose qui calme alors que cette poussée vers l'avant ne l'est pas. Juste laisser cette expérience avoir ses effets. L'esprit qui commence à se demander pendant combien de temps je devrais faire ça. On reconnaît cela, on l'accepte, on se réfère au corps entier et on lâche ce dont on n'a pas besoin. Prenez cette opportunité et si vous préférez rester ici vous êtes les bienvenus mais là encore dans la concentration sur la respiration, essayez de détendre la pression et simplement de suivre le rythme, le mouvement, et le focus pointu viendra plus tard.

### **Méditation marchée.**

## Enseignement

En ce qui concerne la gestion du stress ou de l'insatisfaction, *dukkha*, on est encouragé à trouver le sens de l'inconstance à l'endroit où nous pouvons en faire l'expérience directe. Que ce soit dans le corps ou dans l'esprit, c'est le signe caractéristique qui nous aide à démanteler des modèles figés. C'est par ces modèles que nous tenons notre réalité, l'apparence d'un monde fixe et stable. En fait il s'agit de quelque chose de vibrant, constamment en mouvement et que ce mouvement soit tenu dans un programme fixe. C'est quelque chose qu'on fait automatiquement afin d'obtenir une clarté, une impression.

Quand on se focalise sur un élément, l'expérience directe, on en fait quelque chose de vibrant de pulsatif. On peut se dire que cette chose est changeante, mais c'est plutôt que ce changement est réifié, chosifié. Cette qualité de scintillement est figée, chosifiée. Ce qui effectue cette cristallisation, cette formation c'est le *saṅkhāra*. C'est une partie normale de notre fonctionnement. Mais ce n'est pas la réalité directe ultime.

Si nous pouvons attirer notre attention d'une manière particulièrement soigneuse envers nous-mêmes ou plutôt envers notre *citta*, notre esprit, on peut observer la même chose, cette qualité scintillante, pulsative de nos états mentaux. Les variations subtiles de ressentis, de pensées, d'humeur, les perspectives qui bougent, qui changent. Il y a quelque chose qui tient ça comme une entité fixe, mais ça ne peut pas être figé. Ce qui se passe c'est qu'ensuite cette fixation devient un soi qui observe. Les pensées changent, les émotions changent, mais je suis ce qui est témoin de cela. Ce témoin est permanent, Il ne change pas. C'est un peu le dernier combat du méditant. Nous investissons beaucoup d'espoir dans ce témoin. On est encouragé à reconnaître cette recherche de permanence, associée à des moments qui donnent un sentiment de sécurité, de stabilité, et je peux avoir de la clarté, de la connaissance. Je sens que je peux me reposer ici, me détendre. C'est compréhensible, c'est naturel. Allez-y vous pouvez faire ça. Entre-temps il n'y a pas de souffrance là-

dedans, il n'y a pas de problème, on peut arriver à un point où on est très stable en train d'observer ce qui se passe et se demander : « Maintenant je fais quoi ? Ça c'est *dukkha*, c'est de la souffrance. Où vais-je quand ce corps meurt ? Est-ce qu'il y a un autre niveau que je devrais atteindre ? Comment je fais en sorte que tout disparaisse ? » Ces questions peuvent s'élever, mais ce sont des signes d'une incertitude résiduelle.

Ce qui est demandé c'est de revenir vers ces compréhensions basiques qui ne sont pas forcément si raffinées que cela. Essayez d'établir un degré de vue juste, de perspective juste. Pour cela on a une sorte de modèle d'entraînement. Cette perspective est associée à ce qui est ressenti. Que ce soit agréable ou désagréable, le contact, les impressions nous plaisent, nous réconfortent ou nous posent problème. Plus simplement ce sont des qualités agréables ou désagréables. Nous constatons qu'il s'agit de quelque chose d'assez fondamental, basé sur l'expérience de la nature changeante du ressenti, et naturellement il s'élève une réponse, une réaction de désir aux motivations de trouver un endroit plus calme, plus agréable. Avec ce désir il y a une sorte de raffermissement et l'esprit est dirigé, orienté. Et ce vers quoi il s'oriente est de nature similaire, c'est quelque chose qui est ressenti de nouveau de façon agréable ou désagréable, et donc on ne peut aller nulle part. Nous avons peut-être avancé de matière relative, le ressenti est moins aigu moins intense, on s'y agrippe. C'est bien, c'est mieux. Une personne sage souhaite avoir des qualités qui permettent un état plus stable, plus confortable. Ce sont les qualités de bienveillance, de conscience morale, qui nous empêchent de perdre totalement l'équilibre. Ces qualités calment, stabilisent et permettent une sorte de retenue par rapport aux contacts sensoriels. Elles permettent que l'esprit ne soit pas tout le temps en friction, ne se frotte pas sans arrêt à ces contacts qui peuvent nous bombarder de toutes directions.

Voici un lieu plus calme où l'on retrouve une qualité d'équilibre intérieur et rentrant dans le ressenti du corps, on sent une énergie de

l'équilibre. Si nous demeurons dedans, l'agitation mentale se calme et nous ressentons une qualité de bonheur augmenté. Toute personne sage devrait évoluer dans cette direction de qualité qui calme et qui adoucit. Aligné à ce thème, il est essentiel de cultiver, car à part le sens de quelque chose d'agréable, l'esprit est plus sensible, plus agile, plus prudent, plus attentif. Il fait attention à ce qu'il fait, où il va et cela diminue la passion, l'agression des pensées. C'est quelque chose avec lequel on devrait s'entraîner. On devient conscient qu'il y a des ressentis agréables voir très agréables. Il y a des contacts sensoriels qui peuvent éclater avec des sensations extrêmement agréables à un point où on n'a plus une conscience détachée, on est comme inondé. C'est comme une marée qui repousse l'esprit très loin. Quand le ressenti est dépassé, on est désorienté, on a perdu l'équilibre. Soit on part à la recherche d'autres sensations agréables tout de suite ou on sent une sorte de retombée de déception. Donc, nous essayons d'être plus prudents, plus attentionnés.

La nature de l'esprit est de retenir ces tendances de mouvements, de marées. C'est aussi la nature des *sāṅkhāra* qui poussent, qui dirigent et deviennent aussi habituels. A nouveau ils créent comme des sillons dans l'esprit, et l'esprit suit ces sillons, parce que c'est ce qu'il y a de plus creusé, de plus établi. Le grand sillon étant la recherche de sensations agréables ou la recherche de cet endroit stable et sûr, où l'esprit pourrait se reposer. Nous revoici avec notre sens de désir, d'anxiété, d'incertitude, de comment vais-je trouver cet endroit stable ? Nous suivons ces *sāṅkhāra* qui nous embarquent vers des endroits qui ne peuvent pas remplir cette fonction ; comme les sillons, les programmes restent et nous devons commencer à les démanteler. Cette dissolution et ce relâchement des *sāṅkhāra* est un des aspects principaux de la pratique. Quand on ressent qu'on a une tendance à l'aversion, un désir de rejeter les ressentis désagréables, c'est une tendance. Une tendance qui ressurgit. Comme la tendance à rechercher les ressentis agréables ou à chercher un endroit ferme qu'on obtiendrait par une sorte d'agrippement à un territoire, à un statut. On voudrait que les choses se passent comme on le voudrait.

En fait il s'agit du mouvement envers le soi indépendant. Ce *saṅkhāra* cette recherche de sécurité déplace l'esprit vers cette idée : je pourrais être ; je pourrais être en sécurité, être stable, et vouloir tout contrôler ou tout éviter. C'est un *saṅkhāra* très fort. Nous tous sommes entraînés dans ce schéma-là. Ça existe en tant que potentiel, c'est notre modèle social également, c'est notre éducation, notre entraînement. Il faut beaucoup d'introspection et de pratique afin de voir que cela ne peut pas nous emmener vers un endroit sûr et stable. Cela ne peut nous emmener que vers un endroit où l'on s'agrippe où on s'accroche et c'est la solitude. La solitude se rigidifie et la joie et la liberté sont perdues. Le Bouddha a rappelé constamment qu'il existe une sécurité mais elle n'est pas là où ces *saṅkhāra* nous emmènent. C'est quand ces *saṅkhāra* se relâchent que la sécurité est là. Ce n'est qu'un enseignement donc on ne sait pas. Par contre on sait que nous ne voulons pas de ces anxiétés, que nous ne voulons pas de la solitude, que nous ne voulons pas de cette tension, de cette saisie, de cette envie agitée.

Il y a donc ce modèle très simple qui est de reconnaître. Lorsque l'esprit va lancer des scénarios raisonnables, spirituels, physiques, sensuels, questions de travail, et tout cela produit des images séduisantes, c'est là où je pourrais être. On est comme accroché. Il s'agit juste de reconnaître ce que cela nous fait, ce que cela fait à la qualité de *citta*.

Une phrase en pali dit : « L'attention qui se tourne vers la source ». Voilà l'attitude à adopter, plutôt que de se tourner vers un avenir possible ou vers une autre personne ou sur ce que je pourrais être. C'est de retourner vers cet état d'esprit, de le reconnaître et puis l'accepter. Ceci est cette expérience. Une expérience d'envie, d'aversion, d'anxiété. Avec l'acceptation il y a relâchement. On ne s'en est pas débarrassé mais il y a une forme de relaxation. Là il faut avoir de la pleine conscience qui comporte à la fois cette sensation de tenir sans juger et puis de reconnaître, d'accepter et de se référer. Se référer à quoi ? Et là il y a la propriété de la pleine conscience qui

est capable de se souvenir. Elle tient quelque chose mais elle est aussi capable de se référer à autre chose. Une référence peut-être un enseignement à être patient ou de relâcher un petit peu la tension dans l'abdomen. Il y a donc une reconnaissance momentanée qu'il y a des réponses différentes à cela. Ce n'est pas le *sankhāra* normal personnel qui a tendance à lutter avec les expériences difficiles ou de s'accrocher aux expériences agréables. Cette référence sort l'esprit de cette peur, de cette aversion et de ce désir.

Ce que je suggère c'est que vous vous référeriez à l'énergie de l'esprit. Comment est-ce par rapport à l'énergie du corps ? Le moment de référence est assez rapide mais établir correctement cette référence prend du temps. Au début on ne sait pas trop et souvent ce à quoi on fait référence, la référence dominante est *dukkha*, la souffrance. C'est celle-là qui nous attrape ou qui nous afflige. Ha ! maintenant je le connais vraiment. Je suis vraiment stressé, je dois me focaliser sur cet aspect. Cela irrite ma gorge, ça remue mon cœur. Maintenant élargissez votre référence. Référez-vous à un endroit où cela n'est pas et qui est lié à cette expérience et qui a des qualités autres. C'est là où le corps est très utile parce que l'esprit devient totalement absorbé dans ce domaine. C'est la nature du corps qui peut faire l'expérience de quelque chose à un endroit et une autre chose dans un autre endroit. On peut ressentir de la panique au niveau de la poitrine, de l'abdomen. En fait si je descends mon attention vers le bassin alors ça va mieux. Simplement je m'aligne. Si j'aligne le bassin à la colonne vertébrale, aux épaules, là j'ai un autre ressenti. Il s'agit d'attirer son attention vers l'endroit de non-souffrance. Pour parler de façon populaire, idiomatique, en fait on crée une sorte de canal de drainage, une sorte de soupape par laquelle *dukkha* peut dégager et son intensité diminue. Et quand l'intensité diminue, cette solidité apparente de *dukkha* commence à fondre. Avant c'était comme un bloc solide, l'esprit était gelé et mon corps figé. Toute cette énergie afflictive rentrait en moi et cette anxiété me tenaillait. Je me tourne vers un endroit de non-anxiété et alors la poigne de cette anxiété se détend. On voit qu'elle est toujours là mais ça pulse un peu plus

doucement, hum ! c'est différent. Quand c'est moins solide, ça peut diminuer cette croyance et ne pas générer ce même sens d'un soi solide. Parce que la nature de l'esprit conditionné est que plus le monde devient solide, plus le soi devient solide. Le soi se solidifie afin de gérer. Quand nous pouvons voir que nous sommes dans notre expérience moyenne du monde, ça ressemble à un grand tas. Un grand tas de problèmes économiques, nationaux. Donc on se durcit simplement pour survivre ou on s'enfuit. C'est la même chose avec notre monde intérieur. Les programmes très figés, les addictions inconscientes, génèrent une personne figée. Quand nous pourrions relâcher la qualité figée du soi, de la personnalité, alors ça devient moins rigide. Peut-être ça paraît plus sur et en fait c'est quelque chose de beaucoup plus subtil, ça devient plus sage, donc l'intelligence naturelle de l'esprit peut ressortir avec plus d'équilibre, plus d'agilité, plus de sensibilité. L'agilité de l'esprit, l'intelligence devient disponible.

C'est là que nous pouvons commencer à utiliser l'investigation. C'est une investigation délibérée. On se réfère à l'endroit où le problème n'est pas. On tient le tout ensemble jusqu'à ce que la pression relâche ainsi on va trouver que l'esprit va devenir plus léger. On commence à voir qu'en fait le problème est que l'esprit était trop forcé ou était comme stupéfait par la puissance de l'émotion. C'est là où des réalisations s'élèvent. On réalise que ce n'est qu'une pensée, juste une pensée. L'avenir est incertain et ça l'a toujours été. Ça semble tout à fait évident quand on le dit. J'utilise une expression pour essayer d'identifier une émotion ou un état d'esprit différent, qui est léger, et qui « voit les choses telles qu'elles sont ». C'est la phrase qui est utilisée. Juste un ressenti mental. Le pouvoir et l'intensité de cela décroît. Il ne s'agit que de cela mais rien de particulier, il a perdu son pouvoir. La perte de puissance de ce ressenti de quelque chose de construit, de l'émotion mentale construite, le souvenir ou la perception construite, l'idée de ce que je suis, cette idée est construite, ou l'idée construite de ce que je ne devrais pas être. Toutes ces expériences construites. L'esprit peut dire que ce ne sont que des

constructions. Il commence à comprendre qu'il a la possibilité de ne pas construire des choses. Parce qu'il ressent sa propre légèreté. Cette qualité de quelque chose qui flotte. C'est bien ! C'est mieux ! C'est plus facile. Ce n'est pas quelque chose que l'on peut décider, c'est quelque chose qu'on doit ressentir.

Quand nous sortons de cet état piégé et grippé, l'esprit retourne vers sa santé basique et son intelligence fondamentale, qui est qu'il se connaît lui-même. Nous appelons cette conscience la nature de l'esprit. En se posant dans cela il y a un sentiment de liberté. Tout ça a à voir avec le désengagement, le détachement. Si l'énergie mentale part de ce qui est construit et qu'il garde ce besoin de continuellement construire, pour construire plus de constructions afin de gérer les autres constructions, ça suffit. Et là on se retire dans le non construit *asaṅkhata* Il y a *saṅkhāra* ce sont des programmes qui construisent le construit. *Saṅkhata* est le construit. Les formations mentales sont construites. Pouvoir se retirer, quand l'esprit rentre dans son intelligence fondamentale, il réalise qu'il ne s'agit que de la fabrication ou du construit, c'est fatigant. C'est un fardeau pour l'esprit, parce que maintenant je sais qu'il y a autre chose. Avant de savoir qu'il y a autre chose, on ne sait pas où aller. On passe son temps à aller d'une construction à une autre construction. Il s'agit vraiment d'une percée qui se fait peu à peu et diminue l'intensité de *dukkha* quand nait le besoin de trouver quelque chose pour décrocher de cela. Alors on peut revenir à *citta*, à son intelligence fondamentale. Le construit est le construit, ceci n'est pas construit, ceci est toujours présent. Nous investiguons et nous revenons. On reconnaît *dukkha*, on accepte, là c'est un grand pas, et on commence à trouver la référence juste, *sati*. On s'y réfère. Le conseil principal est de ne pas vous référencer à votre soi, parce que ce n'est vraiment pas la bonne direction (rires). Tout ce que vous voulez, ce dont vous avez besoin, il vaut mieux se référer au corps mais pas au soi. Le corps n'est pas loin. On peut sentir les endroits difficiles et les moins difficiles. Passez du temps à développer ce ressenti du corps tout entier. Que ce ne soit pas un endroit insensible, mais une partie où l'on peut se

retirer de ces endroits afflictifs que l'esprit peut construire dans le corps.

On peut se dire tout ceci est bien joli mais moi je n'y arrive pas ! J'ai tellement mal dans mon corps. D'accord alors relevez-vous et marchez un petit peu. Voyez si vous pouvez sentir le mouvement, et relâcher cette tension, cette crispation du corps. Utilisez le mouvement pour établir un sens de connexion à travers le corps. Parce que si nous apprenons vraiment comment le corps marche, nous nous rendons compte qu'il s'agit d'ajustements très, très subtils de poids, des membres, d'énergie. De faire en sorte que cela se fasse sans que l'on tombe et le corps sait le faire mais pas l'esprit. On ne peut pas penser comment marcher. Tout ce qu'on peut penser c'est dire au corps de le faire. Il faut faire attention de ne pas faire cela, donc ce n'est pas au corps d'aller faire de la méditation en marchant. Pendant que le corps marche je vais penser à autre chose (rires). Non, non, référence. Référence à ce qui se passe vraiment et non notre idée de ce que c'est que de marcher. De voir vraiment comment le corps effectue ce mouvement, d'une manière équilibrée et fluide. Que ce soit rapide ou lent, il s'agit surtout de ressentir cette fluidité. La voilà cette énergie si belle et si intelligente qui équilibre de façon à propulser ce corps. Il y a un moment où l'esprit peut se rendre compte que je n'ai qu'à me retirer. Je peux simplement apprécier ceci. Donc nous changeons nos attitudes. Nous ne sommes plus le dominateur qui habite la tête : « Maintenant sort et marche une demi-heure ! Et fais en sorte que je me sente bien. Rends-moi plus pleinement conscient et je veux aussi un peu de concentration (rires) ». Non on arrête ça, et ça, c'est un vrai basculement du soi. On n'est plus le soi au-dessus de tout qui contrôle tout. Nous sommes modestes, calme et nous nous sentons beaucoup mieux.

Ainsi nous allons commencer à sentir le système entier et nous ouvrir à lui. Nous avons commencé à raviver un système qui est capable facilement de se décharger rapidement de la tension. Ce que l'esprit n'arrive pas à faire alors que le corps le fait relativement

facilement. Il faut marcher quelque temps, le corps se pose et ouf ! Le voilà déchargé. L'esprit continue son bavardage parce qu'il n'était même pas là ! Il a sa prochaine série de constructions dont il doit s'occuper. Il ne rentre pas dans cette décharge, dans ce lâcher prise. C'est pour cela que cette simplicité radicale de perspective en tant qu'entraînement, est une décharge. Le corps peut le faire, et si l'esprit suit vraiment cette décharge et l'accompagne alors l'esprit aussi peut se décharger. On doit se référer à ce qui est capable d'effectuer cette décharge. C'est cela la référence juste.

Le Bouddha a dit que si vous n'avez pas la pleine conscience du corps, vous ne pouvez pas connaître le non-mort. Il y a des *sutta* où cinquante, soixante fois il dit la même chose. Le non-mort est perdu pour ceux qui ne connaissent pas la pleine conscience du corps. Sinon comment peut-on avoir une maîtrise sur cet esprit, donc la référence juste et le relâchement. Et ensuite on peut commencer à investiguer. C'est là qu'on commence à former une autre sagesse. On commence à investiguer quelles sont les impressions contacts qui vraiment nous attrapent, nous coincent. Ce sont celles-là dont je dois vraiment me méfier. Elles ont tendance à se résumer à des expériences physiques ou mentales agréables ou devenir quelque chose. Ce que j'aimerais devenir. Ce que j'ai peur de devenir. Un avenir qui pourrait être affreux ou merveilleux. Ce sont les déclencheurs de *taṇhā*. *Taṇhā* étant un désir qui devient pathologique, qui s'appelle la saisie.

*Taṇhā* littéralement veut dire soif. La soif n'est pas qu'un souhait, ça a un pouvoir d'attraper et de retenir. Quand ce *taṇhā* frappe, on est parti. On l'identifie, ha ! Le voilà, puis on investigue. Quand on a un endroit où se réfugier et de l'habileté, quelque chose va croire que l'on peut revenir. Avec *taṇhā* on le reconnaît, on l'accepte et on se réfère. Je veux ça ! Cette chose est merveilleuse. Je veux être comme cela. Je veux atteindre l'éveil c'est fantastique ! Le voilà. Ça c'est de la souffrance. Ce mouvement est souffrance. Ça c'est merveilleux mais ça c'est moins bien. Est-il possible de se retirer ? Voilà une autre

forme de référence profonde. On entre dans le tissu même des phénomènes conditionnés. Comme ça rentre, que ça regarde vers l'intérieur, nous appelons ça la vision intérieure. La vision intérieure est que voilà la chose où est le plaisir. Cette chose conditionne ou construit le plaisir. Comment le construit-il ? C'est ça qui le construit. On peut y réfléchir. Les choses dont on a fortement envie, qu'on désire, une fois obtenues combien de temps dure ce plaisir, cette excitation ? Une minute, deux minutes, une demi-heure. Une fois qu'on l'a eu, on ne le veut plus. Quand on n'a plus autant de passion, l'énergie de sa construction tombe, se ramollit. Nous nous sommes perdus pendant un instant. Il vaut mieux vraiment le reconnaître. C'est l'envie qui le rend si bon. Une fois qu'on l'a, on ne peut plus le désirer, et là c'est moins bien. Il n'y a plus la même énergie riche. Quand on a vraiment la vision intérieure, l'intuition de ce *taṇhā*, on peut investiguer sur comment cela fonctionne. Juste cette vision et *taṇhā* tombe.

Ceci est possible parce que c'est l'ignorance, le fait de ne pas voir clairement, qui fait en sorte que ces constructions semblent valides. Quand cela est vu alors les constructions ne semblent plus valides. D'elles-mêmes elles se déconstruisent. Ça nous rappelle que la chose la plus grande, la plus puissante, plus puissante que le désir est la vision intérieure claire. C'est un désir raisonnable que de désirer la vision intérieure, d'avoir cette vision pénétrante. Ce n'est pas une propulsion. C'est une habileté intentionnée.

Pendant ce temps ensemble, nous pouvons utiliser certains de nos points de référence, quels qu'ils soient pour vous, afin d'éveiller l'intelligence naturelle de *citta*. Prenez-en du plaisir. Utilisez cette intelligence afin de pénétrer véritablement la nature de ces *saṅkhāra*, ces programmes. C'est en cela que résident les bienfaits à long terme des retraites de méditations.

Merci beaucoup pour votre attention et j'espère qu'il y aura eu quelque chose d'utile pour vous.

## Méditation guidée

J'ai reçu des demandes pour une méditation guidée, une méditation assise, pour donner quelques repères.

J'ai mentionné plusieurs fois ces aspects actifs et réceptifs, qui sont toujours présents. Là tout de suite, nous avons fait l'action de venir ici et de nous assoir. Comment est-ce ? Pour l'instant, évitez d'en faire quelque chose. Simplement s'ouvrir pour le recevoir. Et à l'intérieur de cela, est-ce qu'il y a quelque chose qui vous fait ressentir que vous avez un corps ? Êtes-vous sûr ? Et qu'est-ce que c'est ?

Un sens de substance, de densité ? De chaleur ? Une sensibilité ?

Reconnaissant si nous sommes assis, debouts, allongés.

Il y aura peut-être une reconnaissance du fait d'être d'une certaine manière à la verticale, et comment est-ce ? Ce n'est pas forcément pour chercher des réponses verbales mais pour permettre à l'esprit de s'ouvrir à la qualité de l'expérience, qui fait s'élever cette impression d'être redressé et que les pressions du corps sont organisées de telles sortes que l'on soit droit et redressé.

Et on revient à la base de cela. Peut-on ressentir le sol ? Que ce soit le coussin, la chaise, le sol. Et de sentir que là ce n'est pas le corps, c'est quelque chose qui est sous le corps. Et alors poser le corps sur le sol comme si le sol le recevait.

Essayez d'élargir votre attention afin de sentir tous les aspects de ce fait de toucher le sol : les muscles, les jambes, le dos, vraiment en posant tout cela.

## Centre ferme, cœur ouvert

J'ai parlé aussi d'impression car il y a quelque chose qui porte votre poids et vous pouvez poser le poids de votre corps sur ce sol.

Vous voudrez peut-être effectuer une poussée très douce au bout de la colonne vertébrale, en poussant un peu dans le sol pour voir comment cela affecte cette posture verticale. Est-ce que cela la rend plus claire, plus nette. Faisant quelques-unes de ces poussées vers le bas, détendez l'avant du corps.

Soyez conscient que dans cette posture verticale, la colonne vertébrale est souple, flexible. Et en poussant dans le sol, on peut effectuer comme des micros ajustements à cette verticalité. Et on cherche cette sensation où le bas de la colonne vertébrale soutient la cage thoracique. Donc le poids du haut du corps se repose sur le bas de la colonne vertébrale et cette zone du bas de la colonne vertébrale prend sa fondation dans la terre. Remontant la colonne, voyez si vous pouvez vraiment prendre plaisir à cette posture en relâchant les épaules, en permettant au haut du corps à être porté ; on détend les épaules.

Quand le corps a ce sentiment d'être tenu correctement, nous sentons comment la tête, le crâne, l'angle entre le crâne et le torse, sentant de nouveau ce point qui touche le sol, en bas de la colonne, et on ajuste tout doucement la tête de façon à ce qu'elle soit positionnée juste au-dessus, en évitant de la pencher, en la retirant très légèrement vers l'arrière, la plaçant exactement au-dessus de cet endroit qui touche le sol, avec de tout petits, tout petits mouvements pour trouver cet équilibre.

Comme si seulement le moindre effort musculaire était nécessaire, détendant les doigts, les bras, le visage, la mâchoire.

Posez-vous alors la question : « Est-ce qu'il y a quelque chose qui me dit que je suis en train de respirer ? ». Un rythme de gonflement et de se vider.

Quand vous sentez cette sensation de gonflement, vous sentez le mouvement, le déplacement de certains tissus, et pareil à l'expiration, des tissus qui se déplacent, qui bougent. Peut-être une sensation de l'air qui balaye très légèrement autour de nous.

Nous restons dans cette expérience en nous ouvrant pour la recevoir vraiment.

Ce *vitakka*, *vicāra*, de pointer son attention sur l'expérience, comment cela est-il ressenti ? On sent la respiration. Est-ce qu'elle est lisse, est-ce qu'elle est saccadée, rapide, lente ? Hésitante, régulière ou irrégulière ? Comme si vous aviez la main ouverte avec des fils qui la parcourent. Vous pouvez les sentir s'étirer à travers la main, rapidement, de façon coupante, ou doucement.

Il s'agit de s'intéresser. S'intéresser à ces qualités changeantes en y devenant sensible. Quand on y est sensible, on peut remarquer qu'avec l'inspiration, il y a un effet de clarté montante, une énergie un peu claire. Et à l'expiration, l'énergie est un peu plus douce, avec une qualité plus calmante. Être sensible à cet effet énergétique ; c'est en partie dans le corps mais cela affecte également l'esprit.

Se référant à cette qualité de la respiration, attirons l'attention vers la zone du visage. En inspirant et en expirant, est-ce qu'il y a quelque chose qui affecte le visage, autour des yeux par exemple ?

## Centre ferme, cœur ouvert

On peut également porter l'attention aux mains, à la peau des mains, comme si on élargissait son attention à tout le corps et à toute l'énergie.

Peut-être par endroit aurez-vous une sensation de quelque chose de bloqué, où peut-être que la respiration passe difficilement. Vérifiez d'abord le bas de la colonne vertébrale qui est une partie que l'on peut facilement ajuster, le reste du dos est souple, détendu, la seule partie active est le bas du dos. De nouveau des micro mouvements, d'ajustements, donnant au corps le temps de se poser et de s'ouvrir.

Vérifiez ensuite si les bras sont très prêts de la poitrine ou si vous avez de la place autour de celle-ci. Et les doigts, comment sont-ils ? Ça peut aider soit de poser les mains paumes sur les jambes, ou alors avec une main tenue par l'autre avec les phalanges sur la paume de l'autre main, et les bouts des pouces qui se touchent très légèrement. L'idée étant de faire en sorte que le corps puisse faire l'expérience de la subtilité et de l'énergie du toucher, sans pression, très réceptif. Augmentant peu à peu la réceptivité, à travers le ressenti et le toucher.

Si vous faites l'expérience de quelques tensions ou résistances autour de la poitrine, alors pointez l'attention vers l'abdomen et relâchez-le. A l'expiration, le ventre se dégonfle et à l'inspiration on ressent comme une ouverture au niveau de la gorge et si possible on augmente le volume de l'espace de la poitrine.

Si vous avez une difficulté au niveau de l'abdomen, pointez votre attention vers le bas du dos. S'il y a trop de force, cela peut causer des tensions. A l'expiration, sentez la connexion entre l'abdomen et

les jambes. Les cuisses aussi devraient être relâchées, on essaye de les relâcher, comme si le souffle rentrait à l'intérieur des jambes.

Investiguez des formes subtiles d'énergie mentale, comme la qualité de l'attention. Est-ce qu'elle saute ? Est-ce qu'elle se resserre, s'agrippe ? Retenant ce fil du souffle avec la sensibilité à cela, référez-vous à cela, afin d'ajuster l'esprit, pour que l'esprit sache comment le gérer. Est-ce que c'est trop serré ? Trop relâché ? L'esprit reçoit la respiration. Cultivez cela, cet esprit sensitif en accompagnant cette expérience de l'expiration, même au-delà du moment où cela disparaît, en gardant l'esprit ouvert à cette sensation. Puis attendez la sensation et le mouvement de l'inspiration qui se fait d'elle-même. De nouveau restez avec cela tout le long de l'inspiration, même lorsque l'inspiration se termine, l'attention de l'esprit qui s'étend de façon très ouverte, rentre dans cet espace sensible, et captez l'énergie initiale de l'expiration qui commence.

Invitez l'attention à rester très ouverte, assez large à la fin de l'expiration comme à la fin de l'inspiration. Avec une sensibilité à cet effet assez subtil de la fin d'une respiration, à l'espace ressenti. Ensuite l'énergie rentre dans cet espace, et reprend l'espace. C'est tout le parcours de l'énergie qui gonfle, qui se déplace, qui brosse, et qui retombe ; l'inspiration longue, l'expiration longue.

Si les sensations sont trop intenses, ouvrez votre conscience pour l'étendre au dos, aux bras, aux aspects qui sont les moins impliqués dans le processus de la respiration. Voyez si vous pouvez expirer vers le dos ou vers les bras, ou vers tout le corps, ce qui stabilise l'énergie.

Et si au contraire l'énergie semble trop faible, alors portez votre attention vers un endroit où il y a un ressenti plus fort et gardez votre attention à cet endroit pour voir les conséquences dues au fait d'avoir placé votre attention sur cette zone. Il s'agit vraiment de simplement placer votre attention, pas plus que ça.

En élargissant vous aller faire l'expérience d'une sensation de calme et de stabilité. Un point plus fin d'énergie va devenir plus aigu, donc c'est selon ce qui convient. Le résultat de ce processus d'une référence attentionnée, c'est que le rythme de la respiration ralentit, et que l'énergie se sent plus satisfaite avec une qualité claire et fluide.

Vous pouvez ainsi vous référer à cette qualité, si elle s'établit et devient disponible. Et, avec ce point de référence clair et stable, par exemple si vous vous référez à votre tête, vous pouvez rapprocher les deux endroits ou alors laver votre tête avec cela ou tout autre endroit du corps qui pourrait bénéficier d'une attention particulière.

Se référant à la tonalité mentale, est-ce que l'esprit dérive, ou perd de la sensibilité ? Si c'est le cas on peut se poser la question : « Qu'est-ce qui arrive dans mes mains ? ». Il faut alors rétablir le corps à partir des mains et de la respiration. L'important est que l'esprit ne soit pas tendu, comme une sorte d'invitation douce.

Nous arrivons à la fin de cette méditation guidée, et où que soit notre attention, et quelle que soit la situation dans laquelle nous sommes, se pose à nouveau la question : « Est-ce qu'il y a un corps ici ? ». Les sensations, les textures, les pressions ; avec l'attitude d'offrir de la bienveillance, comme si on caressait un cheval. Balayant le corps de haut en bas.

Revenons à une certaine fermeté, avant d'ouvrir les yeux pour recevoir le champ visuel.

## **Gong**

Nous avons maintenant une période de pratique silencieuse, pendant une demi-heure, si vous voulez vous pouvez faire une méditation en marchant, debout ou assise. Votre assise ne doit pas être quelque chose de fixe ou de rigide, et si vous ressentez le besoin de vous mettre debout faites le tout simplement.



# Huitième jour

## Enseignement du matin

Au commencement de la journée, il est important de bien établir son énergie et c'est quelque chose dont on devrait pouvoir faire appel comme ressource, que le corps va procurer, mais qui ne fonctionne pas toujours. Donc si cela ne se produit pas, cela peut être le résultat d'un trop plein d'énergie, de trop pousser, ou alors vous pouvez vous sentir terne avec une énergie basse ou irrégulière. Ça peut être le résultat de l'esprit qui court un peu dans tous les sens et avec ces phénomènes l'esprit peut s'affaïsser dans un état un peu morbide et ensuite devenir obsessionnel. Il peut aussi rentrer dans un état qui force, qui essaie de méditer et de nouveau devenir obsessionnel ou encore être très irrégulier et devenir obsessionnel. C'est assez courant. A moins que le corps et l'esprit ne soit bien équilibrés, l'esprit peut devenir obsessionnel. Dans ce cas, l'esprit ne s'arrête pas de s'accaparer des choses et ensuite en devient obsédé à fabriquer des constructions selon ce que fait l'énergie.

Quand l'énergie est un peu plate, l'esprit peut commencer à se sentir nul, désespéré et on s'y trouve un peu coincé. C'est trop tendu, trop resserré, et dans ce cas-là il commence à penser qu'il devrait en faire plus, alors si l'énergie est irrégulière, l'esprit sort dans le monde pour essayer de l'ajuster afin de se sentir mieux. On se retrouve alors en train d'ajuster son coussin d'assise, ses vêtements, sa posture, ou ses jambes en les déplaçant.

Laissez tomber ! Lâchez prise parce que vous ne voulez pas que votre énergie sorte. Même s'il semble que l'énergie essaie simplement de rendre les choses plus confortables. Il suffit de se dire que cela est suffisamment bien, que c'est ok, que ça va et détendez-vous, particulièrement dans la pratique de groupe. Par exemple, au

monastère, il y avait la guerre des fenêtres ; quelqu'un arrivait et ouvrait la fenêtre pour avoir un peu d'air, le suivant arrivait et fermait la fenêtre parce qu'il faisait trop froid, au fur et à mesure que des gens arrivaient, on entendait la fenêtre s'ouvrir, se fermer. Il a fallu désigner le contrôleur de la fenêtre, lui seul avait le droit de toucher à la fenêtre sinon, on aurait pu devenir obsédé par la fenêtre et seulement à certaines heures. On peut devenir obsédé pour une fenêtre. Détendez-vous, ça va aller. On n'est pas venu ici pour une fenêtre (rires).

Il faut se rappeler que le Bouddha a atteint l'éveil assis sous un arbre dans la forêt, sans chauffage central, sans climatisation, pas de coussin. Parce que lorsque l'énergie est équilibrée, ces choses ont tendance à se dissiper. Donc rappelons-nous que nous donnons toutes nos ressources autour de nous et que nous devons ajuster tout ce qui se trouve autour de nous afin de nous sentir bien. La réalisation, elle se fait à l'intérieur de ce corps. Bien sûr il n'est pas bon d'avoir beaucoup de sensations douloureuses et même avec un simple degré d'inconfort. Si on a la bonne énergie ça ne nous atteint pas, parce que l'esprit a un endroit où aller et le reste passe et ne rentre pas dans l'esprit.

Pour donner une aide un peu pragmatique, le corps saura faire si nous savons faire quelques ajustements fondamentaux. Il s'agit de travailler au niveau de la zone abdominale au sens large ; l'abdomen, le haut des jambes et le bas du dos. Le centre du corps, c'est dans cette zone qu'on s'établit, et pour le reste on n'a qu'à relâcher et ouvrir. Au niveau de l'assise on se focalise sur la zone du sacrum et de la colonne lombaire, on peut s'ajuster doucement avec ces micros mouvements, parce que si on ajuste cette zone on va trouver que l'énergie peut entrer dans les jambes. Par exemple si on pousse vers le bas avec le coccyx on va ressentir une énergie au niveau des jambes, c'est ce qui ouvre l'abdomen et soutient la poitrine. Et l'autre qualité est de vraiment cultiver un sens de connexion en gardant à l'esprit que le corps est une unité. Il faut explorer depuis la région

lombaire en remontant le long des omoplates, puis vers le cou. La colonne vertébrale n'est qu'une structure, elle n'est pas séparée en segments et on peut essayer de ressentir comment le cou affecte les lombaires par exemple. Par exemple si on penche la tête en avant, on peut ressentir que le bas du dos s'aplatit, s'affaisse. Si on détend la colonne vertébrale en rentrant les lombaires on va trouver qu'on pourra redresser la tête. Cela cultive un sens de respect envers la colonne vertébrale ; l'aspect actif étant le bas du dos, le bas de la colonne, le reste étant réceptif. On utilise la région des lombaires pour ajuster la posture, plutôt tout le bas de la colonne et on s'assure aussi qu'il y a une bonne connexion. Surtout le haut du torse doit se relâcher, doit se détendre, tout en ayant le sens d'être soutenu par le bas de la colonne, en encourageant sans cesse les épaules, la poitrine, les bras, à se détendre. Ainsi l'abdomen arrivera facilement à attirer le souffle parce que la respiration est involontaire car elle se fait d'elle-même.

En fonction de la façon dont nous nous tenons d'habitude, il y a aussi les structures comme les chaises, ça nous rend un peu lourd du haut, ce qui finit par affecter les muscles et les tissus plus subtils, et donc il nous faut travailler avec cela, doucement, petit à petit. Idéalement quand on trouve cet équilibre, la respiration elle-même tient le corps redressé. C'est comme un corps intérieur qui tient la structure mais cette structure intérieure est fluide comme une fontaine qui s'autorégule et donc l'esprit est libre d'investiguer. L'esprit ne devrait pas à avoir à faire un effort pour méditer. Cet équilibre entre les aspects actifs et réceptifs est très important parce que si on habite un peu le haut du corps, si on est lourd du haut du corps – comme c'est le cas de la plupart d'entre nous – on est toujours en train d'essayer de méditer, d'essayer de régler la respiration, parce que l'énergie naturelle, involontaire a été bloquée. Le paradoxe c'est qu'on ne peut pas non plus essayer de la débloquer. Ce n'est pas tout à fait comme cela. Il y a un endroit spécifique sur lequel on peut se focaliser et en considérant qu'il est le centre du corps et qu'il peut s'ajuster, on peut permettre à cette zone un peu refermée de s'ouvrir

## Centre ferme, cœur ouvert

et se détendre et se reposer, à condition qu'elle soit connectée à cette force vitale qui est la zone de l'abdomen et de la respiration

Dans la méditation en marchant, on va vouloir marcher depuis cette zone centrale, particulièrement côté postérieur, une région élargie de la taille, depuis la jointure entre les jambes et le torse, le bas des côtes. C'est de là que vient l'énergie qui soulève les jambes. Si on donne la priorité à cette zone, on marche simplement en sentant comment cela se passe, en gardant le haut du corps détendu, souple, il y a comme un balancement très doux qui se fait, orienté autour de ce centre. Ce mouvement de marche donne une sorte de massage continu à cette zone parce qu'elle doit être à la fois souple et tonique, ferme également parce que c'est elle qui pilote tout.

La même chose avec la méditation debout, les jambes comme deux soutiens, deux supports. Si les jambes sont légèrement fléchies, l'énergie des muscles du haut et du bas des jambes est disponible. Ce qui donne au corps le bon signal pour ce ressenti de soutien souple et tonic. Et là, on va poser le torse au-dessus de cette zone comme si on tenait un vase entre les mains en ayant la volonté de la stabiliser et la poser. Cela peut aider de fléchir légèrement les jambes et faire de petits mouvements avec les genoux le temps que cela se pose. Quand on est lourd au niveau du haut, on peut ressentir comme un peu de vertige, donc, il convient de garder les yeux ouverts jusqu'à ce que l'on ait cette sensation que tout se pose, se repose sur le bas du corps. Et là on peut méditer simplement sur ces tendances obsessionnelles de vouloir tout contrôler par exemple comme faire quelque chose en essayant de s'enfuir ou en voulant s'endormir. C'est comme ça qu'il se grippe et se coince et on finit par prendre ces qualités comme quelque chose de personnel, « je suis comme cela, je suis ceci », et tout nous ramène à cette notion d'addiction parce que l'esprit est obsessionnel mais on va découvrir que si le corps est détendu, l'esprit n'a plus à être obsessionnel parce que cette qualité obsessionnelle, coincée peut se relâcher. Là l'esprit est libre, pas complètement libéré mais libre de fonctionner dans une

investigation sensible et intelligente. C'est quelque chose de vraiment important pour la vision intérieure, l'esprit n'est plus coincé, captif de stress futile. La vision intérieure permet de contempler ces ressentis, ces sensations, ce qui se produit lors d'un contact sensoriel en le laissant aller et venir, ainsi que ce qui s'élève avec les constructions mentales et qui est surtout le sens d'une identité, « me voici ...je suis ...je suis ...je devrais ...je ne devrais pas... », c'est juste des *sāṅkhāra*. Alors, on fait un pas en arrière car ce sont des choses qui s'élèvent et qui passent. C'est une très bonne façon de ventiler notre système, de le clarifier, et de prendre plaisir à être présent et déguster le fait de profiter de ce plaisir comme un chat sur le dos au soleil. On peut alors continuer à contempler que tout ce qui s'élève, passe, ce qui est vraiment le synopsis de l'enseignement de la méditation.

## **Méditation**

## Enseignement

En arrivant vers la fin de cette pratique en groupe, il est naturel de chercher une conclusion ou des façons d'intégrer afin de continuer à pratiquer dans notre vie quotidienne qui va bientôt être accaparée par nos préoccupations et activités comme le travail, les responsabilités, la famille, les gens ; au revoir *samādhi* (rires). Nous venons tout juste de faire connaissance. On ne va peut-être pas se quitter.

Nous avons eu ici une occasion de développer une énergie plus stable pour permettre à l'esprit de se relâcher à l'intérieur de cela et de laisser tomber certaine de ces préoccupations et ces programmes. Il s'agit de quelque chose qui peut être assez raffiné mais qui peut être aussi assez banal. Comme ouvrir l'abdomen, de lâcher les épaules, de faire une inspiration en utilisant vraiment ce corps comme refuge et point d'ancrage. On peut continuer à raffiner cela en travaillant avec ces énergies subtiles du corps et ces tensions. Ça nous procure à la fois de la stabilité et un point de référence pour les énergies mentales qui sont sources de beaucoup de difficultés. C'est là que s'élève le stress, le sentiment d'être submergé, *dukkha*, la souffrance, que l'on peut relâcher. Ce processus de souffrance mental ou psychologique cela se passe par le contact. Quelque chose atterrit dans l'esprit et il y a une résonance, un ressenti à ceci, et puis l'interprétation, le ressenti rentrent en contact. Ah! c'est cela, et après une réaction, vient une réponse. Généralement la réponse qui se produit est une réaction. C'est toujours bien de marquer une pause de cinq à dix secondes, de se détendre un petit peu pour avoir le temps de reconnaître ce qui semble important. Nous commençons à nous rendre compte que certaines de ces réactions sont une façon de traduire ces formations ou constructions mentales, *citta saṅkhāra*. *Citta* veut dire cœur-esprit et *saṅkhāra* les constructions formées, créées. C'est un mot difficile à traduire de façon immédiatement accessible. C'est une référence extrêmement importante, parce que c'est de là que notre intention et notre action viennent.

Ensuite nous récoltons les résultats de cette sortie. Cela s'appelle le *kamma*. Même s'il n'y a pas d'action physique ou de parole, néanmoins ça court dans l'esprit. La tonalité mentale, la qualité de cette intention, infusent dans le cœur ; alors il faut essayer de la clarifier. Si c'est quelque chose de malhabile, si nous nous sentons nous mettre en colère ou devenir jaloux ou indignés, alors il faut vivre avec les résultats, les remous que cela produit. Parce que cette intention est facile à voir, il est facile de s'énervier, de juger les autres. Essayer de ne pas le faire, c'est quelque chose d'habile. Il est comme ça, elle est comme ça. Pourquoi dois-je sortir et en faire quelque chose ? Ainsi on gagne plus d'espace, plus d'harmonie.

Le deuxième résultat, quand nous agissons en fonction de ces *saṅkhāra* habituels, là encore il y a le reflux de l'effet de cela et ça nous forme, ça donne à l'esprit une forme particulière et elle devient « moi ». Le « je » est cette impulsion, le « soi » est le résultat de ce qui revient. Je me sens devenir indigné, me disant et bien j'ai été laissé de côté. Il a une meilleure chambre que moi. Puis on devient cela. Quand on devient cela – il a une meilleure chambre que moi, ou elle a toujours plus de nourriture que moi ou il a une meilleure place dans la salle, ce n'est pas juste –, on devient cet état. Donc nous nous sentons devenir victime. Nous devenons des espèces d'êtres démoniaques. Le démon justicier qui juge tout le monde, puis il se retourne vers lui-même. Parce que ce démon a faim. Quand on a fini de juger tous les autres, on est assis tranquillement, on commence à juger des gens dans notre passé, ensuite on se juge d'être à ce point dans le jugement. Il faut en sortir, il faut accepter tout ça et aussi accepter ceci. Il faut s'accepter. Non pas que je m'aime particulièrement, mais pourquoi devrais-je être comme cela ? Ce processus de *saṅkhāra* amène cette poussée aveugle qui s'appelle *avijjā*, l'ignorance et ensuite la soif de devenir quelque chose, d'avoir une position, un point de vue particulier et ça solidifie, *upādāna*, on s'y attache. Ensuite nous avons *bhava*, le devenir qui commence à former le cœur, puis vient la naissance. Félicitations, vous êtes devenus des démons ! Joyeux anniversaire (rires). Et avec la

naissance vient la souffrance. On se verrouille là-dedans et la vie va ainsi.

Il s'agit vraiment de reconnaître certaines de ces habitudes qui sont assez profondément incrustées et qui forment nos esprits. Nous formons nos vies afin de convenir à cela. J'aime les choses telles que moi je les aime. Je suis libre, les choses devraient être comme je les veux. Moi je ne peux pas pratiquer si les choses ne sont pas comme je le veux, ce n'est pas possible (rires). Qu'est-ce que je suis en train de faire ? Le monde ne va pas se transformer comme je veux. C'est un démon très puissant et très convaincant. Souvent nous sommes encouragés à nourrir ce démon. Vous le méritez. La société encourage l'individu à obtenir ce qu'il veut et ensuite on voit les résultats. Les gens sont seuls, anxieux, ils se disputent. Ils n'arrivent pas à vivre en harmonie. Des conflits de voisins, des conflits de richesses, autour du genre, des positions, des classes, de là nous dérivons à ce droit d'exploiter la terre pour en prendre ce qu'on veut. Nous le méritons. Dieu nous l'a donné ! Alors nous prenons et on voit le résultat, la destruction de la planète. C'est un *saṅkhāra* véritablement terrible. On essaie de reconnaître en tant que pratiquant avec les *saṅkhāra*. Il est relativement facile pour moi de suivre ce que je veux ou au moins d'essayer de le suivre mais pour rester avec quelque chose que je ne veux pas c'est difficile. Peut-être que je devrais faire cela, simplement pour échapper à ce *saṅkhāra*, parce que comme on peut le reconnaître, personne ne veut de la maladie. Je tousse et je n'arrive pas à méditer. La maladie s'en fiche. Le vieillissement, la maladie, la mort qu'est-ce que c'est ? C'est ce qu'on a ! Alors, comment si adapter ? Cette notion : je ne peux pas, mais si, si. Il faut relâcher cette attitude mentale.

Pointer, s'arrêter. Où est votre esprit maintenant ? Est-ce qu'il peut se poser n'importe où ? On essaie d'encourager un espace large pour que *citta* puisse s'y poser. Peut-être un endroit dans le corps ou dans mon cœur ? Mon corps souffre mais je peux peut-être me reposer dans la qualité de bienveillance envers les autres et envers moi-

même, c'est quelque chose de beau, je vais être bien. Se reposer dans ce *citta*. Balayer l'environnement mental et sélectionner les qualités qui nous procurent un sentiment de bien-être, la bonté des autres et la bonté de nos propres actions étaient considérés par le Bouddha comme la première chose à faire.

Il y a toute une liste de façons à développer cela. Le principe de base est celui de non-violence, de non-avidité, de patience, d'ouverture et d'esprit amical. On sent le cœur s'ouvrir. Même si le corps ne va pas très bien, ça on y a toujours accès. La beauté de la relation entre le corps énergétique et l'esprit est que dès que l'esprit se pose avec ce sentiment d'appréciation ou de joie, le cœur répond. Cela a un effet corporel. Comme la colère a un effet corporel. Quelque chose à adopter afin de se le rappeler. Ce n'est pas le moi, ce ne sont que de bonnes actions avec de bons résultats. Nous pouvons même trouver de la joie dans les actions des autres : c'était vraiment joli la façon dont elle s'est appliquée. La douceur, la modestie, cela touche mon cœur. On s'ouvre depuis ce centre, en se libérant un peu de ce *saṅkhāra* de vue de soi.

C'est pourquoi le Bouddha a dit que de toutes les ressources dont on dispose, celle qui est bénéfique quelle que soit la situation c'est *kalyāṇamitta* l'amitié spirituelle des compagnons fiables, ou la qualité de la compagnie fiable. On peut reconnaître que peut-être sur certains points, on n'est pas d'accord, mais nous avons ce quelque chose et focalisons-nous là-dessus et laissons cette qualité croître. Ces différences ne veulent pas dire grand-chose. C'est l'approche que l'on essaie de travailler dans la vie monastique, et souvent on peut se trouver en difficulté avec d'autres personnes. On peut vivre toute la journée avec la même personne, tous les jours et la poignarder mentalement mille fois (rires) ; et lui aussi vous a poignardé mentalement mille fois. En plus le monastère étant ouvert, il y a peut-être cinquante autres personnes qui débarquent un peu stressées : oh encore un (rires) ! On essaie de se répéter que ce sont des aspirants à la vérité, ils ont de la souffrance, mais moi aussi, ils ont des *saṅkhāra*

moi aussi. On essaie tous de s'entendre. Il faut y aller doucement. On ne va pas y arriver en se giflant. Comme ça je me sens mieux. Je peux demeurer dans cette qualité. Le cœur se recentre et tout ce qu'il y a à l'extérieur perd de son importance. C'est cela l'entraînement à la pratique.

Il y a un moine qui est venu au monastère de Thaïlande, il habitait dans un monastère près d'un aéroport. Il y avait beaucoup d'avions qui atterrissaient et qui décollaient. Il a dit à l'Ajahn, qui est le moine principal, qu'est-ce que je fais là ? Ajahn lui a répondu : « Ne vous en préoccupez pas ». En Thaïlande il y a énormément de chiens errants. Ils aiment bien les monastères car ils y trouvent à manger. Ils hurlent, ils se battent tout le temps. Le moine a dit à l'Ajahn de faire sortir les chiens. Il lui a répondu « laisse tomber ». Ensuite il y avait des travaux, mais seulement quand il y avait de l'argent qui rentrait ; alors ils se mettaient à travailler toute la journée et la moitié de la nuit. Les moines allaient voir l'Ajahn et lui demandaient : « S'il vous plaît, s'il vous plaît... ». Il répondait : « Laissez tomber, retournez à votre méditation » (rires). Ensuite il y avait les cars de touristes avec cent cinquante personnes dévouées qui voulaient faire des offrandes (rires). Et un jour ce moine a dit : « C'était formidable, parce que si mon esprit se déplaçait d'un poil du centre, je perdais tout ». Juste être présent avec ça, en répétant contact, contact, contact, je relâche, contact, contact, contact, relâche, car si votre esprit une seconde, se déplace, vous allez directement en enfer, tous les démons arrivent (rires). Alors il est devenu assez concentré.

Le fait de sans cesse relâcher est primordial. C'est très difficile mais une fois reconnu cet endroit où l'esprit peut lâcher prise, alors on peut s'y installer et y demeurer. J'expire là-dedans, puis ça augmente, ça s'élargit comme un lotus qui s'ouvre. C'est là qu'habite le Bouddha. Il est en dehors des *saṅkhāra*. Souvent on ne se rend pas compte de ce qui se passe. Il y a même des conditionnements culturels. Quand on a créé le monastère *cittaviveka*, c'était un peu brut de décoffrage, inconfortable, on dormait par terre, il faisait froid,

sans chauffage ni électricité. Il fallait travailler, puis venait l'heure du thé. Vous n'avez pas idée comment le thé peut être un grand sujet (rires) ; si vous êtes anglais vous comprendrez. Le thé est comme cela et il doit être exactement comme cela, noir et fort et on met du lait. C'est la vérité écrite (rires), on l'apprend quand on est haut comme trois pommes. Un anglais britannique ne peut pas travailler plus d'une heure et demie sans sa tasse de thé, c'est comme le Qi, la force vitale (rires). Quand on rentre au monastère, ne pouvant rien posséder, on ne peut qu'accepter que le thé des laïcs. Ils viennent avec un grand pot et quelqu'un vous sert...(rires) ; on regarde dans la cuisine et on voit qu'il y a des thés fabuleux, mais ils ne savent pas le faire (rires). Au début au monastère il y a ceux qui se levaient très tôt, le genre sain, ils ouvrent la fenêtre et ils respirent, font leurs étirements et ils ne boivent pas du thé ou des infusions. Ce sont eux qui préparent le petit déjeuner. Ceux qui savent faire le thé font la grasse matinée. Ils mettent genre un sachet pour tout le pot ! Souffrance (rires). Il n'y a personne qui sache vraiment faire du thé ? Tous les matins ce sont les mêmes qui se lèvent (rires). Un jour ma mère m'a envoyé son propre thé, et bien sûr il fallait y mettre du lait. Au monastère le lait est considéré comme de la nourriture. Le thé on peut le conserver mais pas le lait, seulement entre l'aube et midi. Je rentre dans la cuisine, je demande du lait et je vais en offrir à mon enseignant. C'est un de ces pauvres américains qui n'a jamais vu du bon thé. Je vais faire plusieurs tasses et je vais lui en offrir. Je le fais et lui en apporte une tasse. Il me dit : « Il y a du lait et on ne peut pas mélanger de la nourriture avec du lait, donc il faut le jeter et votre sac de thé, ça aussi il va falloir le jeter ». Il m'a fallu marcher pendant une heure pour laisser tomber la colère (rires).

Comment le Bouddha pouvait-il être si brutal ? J'ai donc décidé que je renonçais définitivement au thé, car trop de souffrance (rires). L'eau ça va. Je ne veux plus savoir. Pendant sept ans j'ai renoncé au thé. Petit à petit, bon j'ai accepté doucement. J'ai commencé à comprendre que c'est le goût du thé que j'aime. C'est une autre boisson, ça a ce goût-là, j'aime moins, et alors ? Hum ! Ça va mieux.

Puis on se dit que la personne qui a fait ce thé, fonctionnait à partir d'une générosité et on se focalise là-dessus. Plutôt faire de moi quelqu'un qui est facile, facile à supporter et pas exigeant. Le thé, la nourriture, je n'aime pas ceci, je n'aime pas cela, je vois pas pourquoi on a ça et encore ça. Au monastère, la nourriture est ce qu'apportent les gens. Bien souvent, avec le temps qu'il faut pour qu'ils apportent la nourriture, qu'ils l'offrent, et que l'on chante, on se met à manger quand tout est froid (rires) et alors... ça va.... Au monastère quand il fait froid, ils font un petit déjeuner chaud, c'est du porridge. C'est préparé par quelqu'un qui croit au non-attachement (rires). Étant un moine un peu en haut de la hiérarchie, quelqu'un vous apporte votre porridge. On est à cinquante, soixante mètres de la cuisine. La personne qui apporte la nourriture croise quelqu'un dans le couloir qui lui pose une question, il s'arrête et il y répond et bla bla bla, et quand le porridge arrive, il est froid. C'est la même chose tous les jours. Il me donne aussi une pomme qui est toujours placée du côté droit du porridge. Ah ! Quelque chose de différent, ce serait quand même chouette (rires). Je suis allé au monastère d'Amaravati après Chithurst et là ils m'ont dit : « On va te faire quelque chose que tu aimeras parce que comme tous les jours tu es habitué au porridge, on a décidé que l'on allait te donner ça ». Mais là la pomme était côté gauche et c'était assez excitant (rires).

Quand je voyage, parfois je vais en Amérique et il y a beaucoup d'options. Bon, on va aller prendre un café : « Voulez-vous un café de Java ou du Kenya ? Je choisis Java ; « Le voulez-vous moka ou capuccino ? » D'abord il faut savoir à quoi cela correspond. Bon, capuccino. « Petit, moyen, ou grand ? » Je réponds moyen. « Voulez-vous du lait entier ou écrémé, ou soja, ou lait de riz ? Voulez-vous du sucre blanc, roux ou de l'édulcorant, ou du sirop d'érable ? » ...« Je veux rentrer chez moi » (rires) ». Je vais prendre du mauvais thé. C'est trop compliqué. Et je finis par dire : « Je prends ce qu'il prend lui ». Là, au moins on n'a pas à réfléchir.

Quoiqu'il se passe, il s'agit de se donner de la joie, quoi que fassent les autres. Tout ce travail, comme ci et comme ça, laissez tomber ! Et on cultive ainsi, simplement. J'ai été formé à la littérature, j'aimais bien la poésie, la calligraphie, les dessins. L'autre moine lui, avait été ingénieur, alors la poésie, ou celui-ci informaticien, il peut à peine écrire une phrase. Et on se trouve en train de se dire : quel idiot. Un informaticien, c'est comme un ordinateur lui-même. Mais quand la voiture ou l'ordinateur tombe en panne, cet ingénieur ou cet informaticien, alors quelle chance ai-je d'avoir ces bonnes personnes. Alors on sent cet élargissement. Tout le monde essaie d'aider. De s'abstenir de violence. Tout le monde a des préférences, des opinions mais on peut sortir des jugements. Nous pouvons trouver ce dont le Bouddha parlait, ces endroits où l'esprit s'accroche : les contacts sensoriels, les idées concernant son propre statut, sa position. Des points de vue sur tout, les dogmes, les opinions, mais il faut que ça se passe comme moi je le veux. On continue sans arrêt à pointer, vérifier ces tendances, ces contacts sensoriels. Des idées de devenir, de progresser. Comment suis-je comparé à toi ? Est-ce que je progresse aussi vite que lui ? Il est moins bien que moi, je veux être comme ça. Les points de vue et opinions, que ce soit sur la politique, la société et ce qui concerne le *Dhamma*. Il y a toujours ce sentiment de se chercher soi-même. On reconnaît simplement ce processus où quelque chose se durcit et tire l'esprit. Peut-on faire un pas de côté ? C'est toujours difficile. Parce que d'abord c'est désagréable. Au niveau immédiat il s'agit d'un ressenti désagréable. Au fur et à mesure que l'on relâche, on touche à cet endroit de non-attachement et l'esprit s'ouvre. Il est important de se rendre compte que cet endroit de non-attachement n'est pas loin. Dès que l'on ressent ces poussées, ces convictions, ces opinions, ces comparaisons en ce qui concerne le « moi » – lui il médite tellement bien et moi je n'y arrive pas ; il est tellement talentueux et moi je suis nul. Ce sont les perceptions. On a besoin de ne rien être. Il faut apprendre à n'être rien. Être quelque chose c'est facile. C'est presque inévitable d'essayer d'être quelque chose. Où est-ce que ça

nous mène ? La naissance nous emmène à la mort mais la naissance psychologique nous emmène à la souffrance. Regardez cela. C'est la souffrance du « je veux plus ». Et qu'est-ce qui vient après ? Où suis-je ? Est-ce que je suis ceci ou cela ? La souffrance de se comparer, de se sentir jaloux. Ça, c'est la souffrance. L'esprit peut reconnaître qu'il s'agit de *Dukkha*, être témoin de cette vue ou de cette opinion, la voir s'élever mais si on retire son énergie, comme si on n'y croyait plus, on ne vit plus avec. On ne se blâme pas d'avoir cette vue ou cette opinion mais on n'est pas fasciné par elle. Cette qualité de détachement nous y amène et quand on arrive à demeurer ainsi, le *sāṅkhāra* s'épuise et disparaît. Ce soi qui a été créé par ce *sāṅkhāra* disparaît.

Quand le Bouddha enseignait la progression de la vision intérieure, le premier pas disait-il est de se désengager. Plutôt que d'être ce *sāṅkhāra* et d'y mettre de l'énergie, on se demande alors qu'est-ce que c'est ? Puis on le reconnaît, puis on l'accepte. C'est cela. Ensuite on se réfère. On se réfère au corps, et voilà l'énergie qui circule, cette marée, ce flux, tout cela est changeant mais comme il s'agit d'un flux, on ne peut pas lui trouver une position permanente. Cette qualité de détachement donne un sentiment de stabilité parce qu'elle donne l'impression d'un cœur plus sûr. Quand cette qualité d'harmonie intérieure se produit, on regarde à nouveau cette chose qui nous a contactés et alors on en est détaché, et cela cesse. La chose est là mais cette réaction grippée est partie. Le démon est parti. Cela s'appelle la cessation, le détachement, le désengagement.

La dernière étape est le lâcher-prise. Il n'y a pas de qualité comme « je dois être ». C'est de l'ouverture, une ouverture très profonde. C'est une ouverture qui est capable, si nécessaire, d'établir une direction. D'un côté tout cela est égal mais dans des circonstances particulières, on peut avoir besoin de trouver cette direction et avec cette forme ouverte on peut le faire. On se rend compte de la relativité de la formation et si on suit avec soin et attention, quand on en a fini, on lâche et on arrive à la cessation, au détachement. On peut

fonctionner comme médecin, comme secrétaire ou autre, mais il faut arriver à laisser tomber. Parce que dans le cas contraire, on est attrapé par le démon de la responsabilité. Il faut faire ça tout le temps. Même l'enseignement de la méditation. Il faut que je fasse bien. Je peux penser que l'autre enseignante est bien meilleure que moi et qu'elle a une technique formidable ou qu'elle n'a pas l'air très heureuse pour moi ou que ça ne marche pas. Il faut arrêter tout cela. Il faut simplement dire la vérité du mieux qu'on peut avec cette qualité de générosité. Ça, c'est toujours bien. C'est comme cela qu'on devrait pratiquer. C'est ainsi que l'harmonie s'élève et que le lotus s'ouvre.

Merci

## Questions /Réponses :

On va répondre à quelques questions ce soir. Le fait de formuler une question est quelque chose d'utile. En essayant de trouver les mots dont on a besoin ici, on élimine tout ce qui est de l'ordre spéculatif comme la naissance, la mort et il s'agit simplement d'un cri « au secours » (rires). Bien entendu, cela mérite réponse.

La première question concerne la fin de la retraite. Cette perception de l'esprit, et l'effet que cela peut avoir, l'effet d'avoir traversé certaines zones, comme peut-être le corps, le cœur, l'esprit. Après quelques jours, on est peut-être arrivé à une certaine acceptation, à un sens de : « ... bon... voilà... c'est comme ça ! » et puis nous voilà presque à un retour à la soi-disant normalité.

Cette perception n'est pas très utile, et ne nous aide pas. Les perceptions sont souvent des interprétations automatiques. Elles nous transportent vers le monde qui nous est familier. C'est la nature de la perception. Nous interprétons les choses en fonction de ce que nous connaissons. Quand cette perception s'élève, lundi on retourne au travail, on commence à sentir l'énergie qui sort, qui se dissipe. Alors l'esprit commence à vagabonder. Bon ! Il va y avoir ceci, puis cela, et le tout entraîne et une certaine fermeté est perdue. L'esprit et l'énergie se dissipent. Quand nous ressentons ces effets-là, la pratique a tendance à s'affaïsser un petit peu. Nous avons un peu le sentiment, bon voilà j'ai fait une semaine de pratique du *dhamma* maintenant je passe à autre chose. C'est compréhensible dans le mode conventionnel de concevoir les choses. Cela place encore l'identité comme réalité fondamentale, la perception familiarisée du monde comme la vérité, ces perceptions de soi doivent être comprises et transcendées, parce que sinon nous aurons domestiqué, apprivoisé en quelque sorte le *dhamma*, comme un petit truc que je fais par-ci, par-là de temps en temps.

Vu de l'extérieur cela peut sembler pas mal. Quand on voit quelqu'un faire ça, on se dit voilà quelqu'un qui reste en contact avec

sa pratique. Au niveau intérieur en fait, on ne peut pas adopter cette vue, car elle entraîne cette idée du monde, de l'identité de chacun, de sa propre personne qui s'élève, mais qui ont un effet. Vous devriez essayer de voir comment cela porte l'esprit de s'enfuir car en même temps ces qualités de discipline et de fermeté ont tendance à se relâcher. Parfois le dernier jour de la retraite les gens commencent à parler, à faire des choses. Ce n'est pas que ce soit mauvais mais c'est vraiment dommage que l'ouverture du cœur qui a commencé à s'élever ne soit plus protégée de ces perceptions et de ces idées.

C'est pourquoi la fermeté de notre centre est quelque chose qu'on doit garder constamment à l'esprit. Au niveau relatif, bien sûr, nous allons effectuer une transition d'une expérience à une autre, mais il est bon de garder un centre ferme. Quel est ce centre ferme ? J'ai dit plusieurs choses à ce sujet. Toute la pratique que l'on a fait devrait retourner vers ce centre. C'est le sens littéral du mot récollection. Dans ce cas récollection se traduit par rassemblement. C'est plus que seulement penser ou se rappeler des choses. Quand le stress de la ville et les tensions se sont un peu dissipées pendant ces jours-ci on a commencé à comprendre et ressentir combien ces *dhamma*, ces phénomènes avaient une charge énergétique. Par exemple le mot bienveillance, ce n'est qu'un mot et puis il y a l'émotion que ça éveille alors si on y demeure à l'intérieur, on explore la qualité qu'elle représente. Il y a une énergie, c'est éclatant, clair. On y reste, on s'y attarde et encore une fois c'est quelque chose qui se transfère à ce centre. Ça peut sembler un peu mystérieux.

Nous savons tous ce que fait la malveillance, l'hostilité, tout cela fragmente, casse les choses et nous empoisonne. La qualité de la bienveillance est vraiment quelque chose qui rend son cœur à soi-même. Il y a quelques questions à propos de cette bienveillance amicale, nous y reviendrons. Là encore l'aspect réceptif est d'essayer de ressentir cette qualité et de la rediriger dans le cœur, de le nourrir dans le cœur. Le résumé de cette action est *puñña*.

On rassemble, on collecte son *puñña*, *puñña* se traduit par mérite, la bonne fortune, la bonté. Par exemple le fait de garder les préceptes est considéré comme de bons *puñña*. La mauvaise compréhension est de les regarder et les considérer comme une comptabilisation. Il y a cinq préceptes, quatre *brahmavihāra* (attitudes sublimes), voilà neuf bons points pour toi. Mais il s'agit de vraiment sentir le sens de tout cela, de s'attarder dans cette attitude, cette conscience et de s'occuper des autres. C'est la base de la moralité de se soucier des autres. Ce n'est pas seulement l'aspect du droit. C'est un sens de respect pour soi et pour les autres. Donc on maintient cette qualité. Ça donne une certaine dignité, une certaine force et cela devient une partie de ce centre. La bienveillance est une de ces qualités, comme la moralité, et la modération sensuelle. Quand on a tendance à sortir de son centre, l'esprit ramène ces qualités en lui. Il devient ferme. La méditation en pleine conscience, la respiration, aident à ressentir cette fermeté au niveau corporel. Cette qualité d'énergie calme et stable qu'on se doit d'attirer. Comment fait-on ?

On le considère on le contemple, on s'y attarde, on lâche l'idée de cette chose et on se laisse se délecter, se baigner dedans. C'est un ressenti très agréable. Particulièrement dans une culture moralisatrice où il y a le bien, le mal où l'on est puni. La bonté n'est pas seulement on ne va pas être puni parce que on se trouve du bon côté, mais on s'y sent vraiment bien. Après une semaine au cours de laquelle on a cultivé cette pratique, chacun d'entre vous à l'opportunité de se sentir bien. Cela vous appartient, c'est ça la réalité directe. Le reste le monde, demain, c'est d'une autre nature, c'est du domaine du phantasme. Bien sûr nous devons jouer le jeu mais nous voulons vraiment raffermir ce centre. Comme dans le Qi Gong on déplace l'énergie depuis le centre. On fait confiance à cela. C'est votre vie. L'énergie sort, on la ramène. Si elle ne revient pas et bien vous l'avez perdue. Si elle n'arrive pas à sortir alors là on devient très tendu. C'est l'inspirer et l'expirer ; inspirer et expirer jusqu'à ce que le monde disparaisse. En quelque sorte le monde retombe, il perd en intensité, le monde n'a pas la même intensité car on n'essaie pas d'y

trouver une place, parce que nous savons où se trouve notre vraie demeure. On ramène sa bonté vers cela.

Notre rapport au monde c'est notre jeu, notre partie. Comment puis-je être dedans sans y être accroché ? Sans en avoir peur, sans en devenir fasciné, sans être désespéré. ? Il suffit d'évoquer le bien et restaurer cette qualité envers soi-même. C'est tout ce qu'on peut faire.

Chaque fois que nous avons une idée de l'avenir nous devons être très vigilant. Très souvent l'habitude est de dire si je fais quelque chose maintenant pour me préparer dans l'avenir, la préparation la plus importante est de comprendre qu'il n'y a pas d'avenir. Si l'on perçoit et ressent la tonalité de cette perception, le résultat sera probablement de l'inquiétude, de l'incertitude et on repartira dans de vieux souvenirs. Voilà nous recommençons et l'esprit s'enfuit. Vous allez peut-être me prendre pour un fou de dire que l'avenir n'existe pas mais c'est une bonne folie parce qu'en fait c'est simplement le présent qui continue à changer. Le centre ne change pas. Là encore il s'agit de renforcer, de raffermir ce centre. Souvent avec le monde on essaye de le rendre confortable et agréable. Dès qu'on cherche cela alors on tombe. Si le centre est ferme il est naturel que le cœur s'ouvre. Les bonnes qualités commencent à se manifester dans nos rapports avec les autres et notre rapport à ce qui se présente. Quand on n'a pas ce centre ferme et qu'on a l'impression d'être ouvert aux choses alors on souffre, on peut être blessé. Le monde nous rentre dedans, nous agite. La fermeté du ressenti de ce centre est très, très importante à cultiver en se rappelant la bonté pour laquelle vous avez travaillé et que vous avez généré pendant cette période. Le simple fait d'avoir cette compagnie. Il y a tellement de personnes qui se sentent seules et isolées. Mais chacun a contribué, tout le monde a participé. Tout le monde a conscience d'être en présence d'autres gens avec un sens de respect, de retenue, c'est quelque chose de très beau. Se rappeler ce qu'on a pu mettre de côté, ce qu'on a lâché, ce qu'on a travaillé, le fait d'arrêter de se critiquer, c'est formidable. Mais ce n'est qu'une petite partie du bien.

Pour le reste, commencez à calmer certains de ces *sankhāra* lisibles et préjudiciables. Focalisez-vous là-dessus et on a pu travailler avec ces moments où les expériences difficiles sont retombées. Reprenez contact avec ces moments, c'est essentiel.

Ce qui peut arriver après avoir été oppressé par le doute, la pression, et qu'on a pu le faire retomber, ce n'est pas le moment d'en sortir mais de s'y attarder. Ce sentiment que *dukkha*, la souffrance, a pu s'arrêter. La phrase du Bouddha est que ceci doit être entièrement et complètement réalisé, pas seulement dire : « Voilà ça s'est arrêté », mais ressentir avec le corps ? Et en faire pleinement l'expérience. Tout cela fait partie de ce rassemblement de mérite de la pratique du *dhamma*. Quand cette phase de transition s'approche, intellectuellement on essaie de recueillir, de se rappeler que « cette chose » on ne le fait plus ou alors moins et c'est pour ça qu'on le fait. On a peut-être quatre ou cinq choses. Je fais ceci, je fais cela et on dessine une sorte de mandala. C'est un des fruits de la période de la pratique, parce qu'on a un certain plan de ce qu'on a à faire. Ce qu'on a à faire régulièrement comme un devoir envers le *dhamma*. Cette pensée, cette attitude, il faut que ça cesse. Ce renoncement, cet abandon, ce n'est pas simplement des comportements inappropriés ou malsains, mais aussi des attitudes inappropriées. Il faut arrêter d'être aussi méchant envers soi-même et être plus généreux et aimant et passer vraiment du temps à s'occuper de soi-même afin de rester présent à soi-même. C'est une des choses les plus importantes que l'on a tendance à oublier. Le sens de fermeté nous rappelle qu'il y a quelque chose de précieux ici et qu'il ne faut pas gaspiller. Ce n'est pas notre identité, ce n'est pas notre corps mais *citta*. *Citta* est l'endroit où *va puñña* et le *dhamma* et ils y restent. La plupart d'entre nous aurons l'impression que c'est quelque chose que nous devons protéger comme si on s'occupait d'un petit enfant, donc on ne va pas le laisser aller courir partout. On ne s'implique pas dans des valeurs plus mondaines comme le succès ou autres valeurs mais on garde un sens des résolutions justes.

L'engagement, le commencement, les résolutions étaient présentes mais nous arrivons désormais à la fin, à la clôture et nous avons tendance à penser : voilà, c'est la fin. Mais c'est un moment très important, le moment de se rassembler soi-même et il faut garder la foi. Comment retrouver la foi quand elle est perdue ou émoussée ? Quand on se sent trahi, ou qu'on ressent de l'insécurité ? C'est un peu la suite naturelle de ce qui a été énoncé. La foi est d'abord la foi dans son propre *citta*. Bien que des gens puissent nous aider, ils peuvent partir et nous pouvons les perdre. On n'a pas foi dans les gens mais dans notre relation avec eux. D'accord j'ai maintenu la diligence, la transparence, je me suis bien conduit et finalement cette personne n'était pas celui ou celle que je croyais. Et bien c'est sa faute, sa responsabilité !

On peut avoir la foi dans une technique de méditation ou une religion et puis à un moment on peut arriver à un endroit où ça coince, ça ne semble plus marcher et on peut perdre la foi. Comme toute chose, pour les techniques de méditations il faut qu'on puisse entrer en relation avec elles, tout comme pour les gens. Les gens vont vous montrer où est votre impatience, vos fascinations, alors il faut penser à ce message : « détachement ». On revient vers la qualité qui ne peut pas être nommée. Ce n'est ni une religion ni une technique c'est simplement sacré. Il y a différentes façons de se diriger vers le sacré. Parfois ça ne fonctionne pas. C'est un fait, cela arrive. Dans les lieux monastiques on voit ça souvent. La personne ne comprend pas ce qu'il lui est arrivé. Il fait tout ce qu'il faut et puis le feu sacré s'éteint. En tant que moine on a la foi dans le fait d'être un bon enseignant, un enseignant formidable, et il y a un autre aspect, c'est que je m'ennuie. On a à la fois une discipline, des préceptes, l'armée du Bouddha (rires), on continue et puis après quelque temps cela devient quelque chose de sec. Pourquoi fait-on tout ça ? On a foi dans une technique de méditation, ensuite c'est comme jouer aux échecs, on a un enseignant et un enseignement qui sont bien, on a de bons repères moraux, une bonne technique de méditation qui nous convient mais c'est la qualité d'attachement qui entre. Quelque part ces choses

finissent par soutenir votre identité. Petit à petit ils dérivent pour soutenir une identité. Une fois qu'ils soutiennent cette identité la flamme spirituelle retombe. Qu'est-ce qu'il s'est passé ? C'est la perte de confiance. Le vrai pratiquant ne le sait pas toujours. Il ne sait jamais s'il fait bien. On se rend compte qu'il y a quelque chose à laquelle je tenais. Quel est vraiment l'objectif du cœur ?

L'objectif est le lâcher prise pour que le cœur puisse se clarifier. Ce lâcher prise n'est pas un acte de volonté. C'est un sens du détachement qui permet de voir à travers les choses. Nous voyons avec toujours des voiles sur les yeux, à chaque fois qu'on est blasé, déçu, parce qu'on est rentré dans le voile en essayant d'en faire un joli rideau. Nous parlons simplement et le corps est toujours là en tant qu'ami. Le monde naturel est toujours là en tant que refuge et nous avons un monde naturel dans ce corps. Nous bougeons naturellement c'est le moyen le plus sûr de s'entraîner.

Beaucoup de gens posent des questions à propos des relations humaines, des relations au corps et aux autres. Quelles sortes de relations peut-on avoir avec les autres ? Si vous êtes en couple comment se passe cette relation ? Est-ce que c'est en accord de faire partie d'un couple ? A condition que ce soit un couple. Là où ça ne marche pas et que ça tourne mal, c'est quand ça devient une sorte de fusion. Quand l'autre devient une partie de moi ou que j'essaie de rendre l'autre comme une partie de moi. C'est de l'attachement, de la saisie et ce n'est pas bon. L'amour qui n'est pas juste est justement cet amour qui s'agrippe, qui essaie de fusionner. Un amour qui permet de rester centré et ouvert avec une qualité de sympathie. Si chacun est dans sa vérité et qu'il y a une qualité de bienveillance, le cœur va s'ouvrir. Et si l'autre personne est dans son équilibre et dans sa vérité alors là il y a vraiment un compagnonnage chaleureux et juste, mais il faut rester dans sa propre vérité et non pas seulement se perdre dans le ressenti agréable. Ce n'est pas qu'il ne devrait pas y en avoir mais simplement se rappeler que lorsqu'il arrive c'est bien,

mais que je dois toujours rester dans ce centre ferme en respectant l'autre. Naturellement on devrait ressentir cette ouverture du cœur.

Le deuxième attribut, *karunā* la compassion a comme sens d'être capable d'accepter, d'accueillir le malheur de l'autre. Quand les autres sont en échec ou qu'ils ont fait des erreurs plutôt que de les lâcher ou de les laisser tomber ou de sermonner, il vaut mieux être présent. La compassion comporte une certaine tristesse. Il y a une tristesse, mais c'est une tristesse qui nous lie à la détresse de l'autre et c'est très important, notamment quand les gens sont malades ou mourants, et qu'on se sent impuissant. Quand ils meurent, ils disparaissent c'est la séparation et il faut garder cette perception, cette qualité de compassion.

En effet, la tristesse nous maintient en lien et nous sommes prêts à embrasser cette qualité au lieu de la surmonter. Si cette qualité est présente mais que nous voyons qu'il y a quelque chose à faire, alors faisons-le, mais ça c'est secondaire, ce n'est pas le plus important. Le portail de la compassion nourrit un sens de vulnérabilité et dans cette vulnérabilité, nous ressentons que nous sommes tous vulnérables et là la qualité du cœur va avec, car elle est constamment présente. Quand on regarde autour de soi, on voit les frères et sœurs dans la maladie, la vieillesse et la mort. Quelles compagnies ! (rires) mais c'est vrai ! Alors s'élève un sens de tendresse du cœur. Parfois, d'autres personnes ont un *kamma* difficile et sont en pleine confusion, mais on est là, on est ouvert à cela, même si on sait que ça va faire mal ; alors on partage car ça rend le cœur encore plus grand. C'est la seule qualité qui immédiatement traverse ces moments alors que normalement on pourrait se rétracter, se sentir anxieux. C'est un aspect d'amour pur qui ne demande pas une solution.

Puis il y a *muditā* qui se réjouit du bonheur des autres et du nôtre, comme la compassion, ça tourne dans les deux sens. *Muditā* est souvent oublié. Comme cette capacité à rassembler sa propre bonté parce que ça va vous rendre fort. Quand on voit les autres, ils font l'expérience de devenir fort, au lieu de se dire ho ! il est tellement

mieux que moi, on se dit à là il y a vraiment une très belle qualité de l'esprit, on regarde et on se sent inspiré. Voici une autre qualité d'amour pur. Tout le monde gagne.

La qualité la plus mystérieuse *upekkhā*, l'équanimité est la sensibilité capable de traverser tous les hauts et tous les bas. Elle est là, sensible et nous permet de voir les choses avec des hauts et des bas, nous voyons des choses qui descendent, nous restons avec cela, puis des choses qui sont en ascension c'est mieux et nous restons ouverts à cela et malgré les moments difficiles, il ne faut pas abandonner. Au contraire, je reste ouvert à cela, sensible et émotionnellement connecté. La tendance est parfois d'abandonner mais il ne faut pas, c'est juste que les conditions ont changées. L'équanimité est très utile quelle que soit la condition cultivée car elle va revenir vers le pur parce qu'il n'est pas contaminé par les changements. Le cœur ne demande rien, il est toujours stable. C'est la maîtrise du non-attachement. Ça ramène toujours à ce que l'on est. C'est l'amour pur. Pur parce qu'il n'est pas contaminé par les hauts et les bas, les changements. Il ne demande rien. Il est toujours stable en lui-même.

D'autres questions concernent la pratique. J'en ai relevé quatre que je vais aborder.

Le premier point est la relation au sacré. C'est quelque chose d'innommable qui est pur et stable. Où est-ce ? Quelque chose doit s'élever pour cela. On peut avoir besoin d'un support pour y aller, comme un monastère, un moine, un bouddha, mais ce n'est pas cela. Ces choses peuvent vous aider à vous transporter mais ne sont pas le sacré.

Le second point est le rapport à la terre, le monde naturel qui est un miracle. On ne fait que regarder cela. Toute la matérialité dont nous pouvons faire l'expérience vient de là. Que ce soit le métal, le tissu, la nourriture, l'eau..., tout ça vient de la terre. Est-ce que je suis respectueux de cela ? Est-ce que je la respecte et ce que je la

véneré ? Il faut la respecter, l'écouter et vivre avec elle en bonne harmonie plutôt que la dominer. Cela aussi purifie le cœur. Il y a aussi la relation avec des gens sympathiques même si ce sont des gens du passé. On leur rend visite. C'est un de nos devoirs dans la vie monastique, nous rendons visite à nos anciens, nos enseignants. Il ne s'agit pas de questions ou d'affaires à régler, il s'agit simplement de la relation du respect. Ce n'est pas qu'une affaire de courtoisie, c'est une affaire de compréhension, de comprendre cette présence formative dans la vie et de vérifier comment cela est aujourd'hui. Ce peut être un enseignant, un compagnon spirituel, même quelqu'un qui est décédé. Que représente cette personne maintenant ? Qu'est-ce qui s'élève quand j'évoque son image ? Ce compagnon spirituel peut vivre dans l'esprit. Vis-à-vis de mes parents, je continue à faire quelque chose qu'ils trouveraient méritant.

Le troisième point est la relation à son propre corps, de l'utiliser comme un temple. Pas simplement comme une poupée qu'on habille ou qu'on regarde depuis l'extérieur, mais également comme son atelier, son studio, son temple. Est-ce que je le maintiens bien ? Qu'est-ce qu'il peut me dire ? Si je fais trop d'efforts sur la colère et l'anxiété ? Que peut-il me dire à propos de l'amour ou de la gratitude ? Si on s'y réfère encore et encore, il va tout nous dire comme un compagnon spirituel. Voilà des relations habiles. Quelqu'un dit je ne peux pas faire le Qi Gong, eh bien, vous n'avez pas besoin de faire du Qi Gong, si cela ne vous convient pas. Mais ceci est fondamental.

Enfin, j'aimerais parler du désir. Est-ce que le désir est source de *dukkha* ? Ou plutôt de *tanhā*, l'envie. Il est vrai que le désir peut comporter un certain stress et donc une certaine souffrance, mais il n'est pas interdit de prendre du plaisir à la vie. Ce plaisir passe certes mais c'était bien d'en avoir. Ne peut-on pas éprouver de la joie du fait d'avoir eu du plaisir ? Est-ce que *dukkha* suit inévitablement cela ?

Cela dépend un peu de la nature du plaisir. Le Bouddha a dit qu'il y avait le plaisir des sens qui est agréable mais qui ne va pas très loin. On peut avoir le plaisir du cœur qui est agréable également mais qui lui, va plus loin. Non seulement il va plus loin mais il nous apporte de la nourriture. Ce n'est pas seulement agréable mais c'est de la bonne nourriture. Ceci est le plaisir de *puñña* qui se mérite après avoir développé la vertu, la gentillesse. Ce n'est pas seulement moralement juste, mais c'est agréable et fortifiant. Là encore il faut se rappeler qu'il y aura *dukkha* dans le monde conditionné. La douleur physique, la maladie, la séparation d'avec ses amis, la mort, mais cette qualité fortifiante du bon plaisir veut dire que *dukkha* ne va pas nous écraser, nous casser. Le plaisir peut se dissoudre mais cette force reste. Nous sommes donc encouragés à développer ces qualités qui sont à la fois agréables et fortifiantes. Qu'elles soient agréables au présent et fortifiantes à l'avenir. Encore une fois c'est la différence entre la bonne nourriture et le fast-food.

Voilà, j'espère que ces quelques réflexions vous auront donné de quoi réfléchir et vous permettront de mieux vous protéger car il est extrêmement important de se protéger et de nourrir son cœur.

# Neuvième jour

## Méditation

Ce matin, nous allons observer comment on se sent ; faire une introspection en quelque sorte et pointer ce sens essentiel permettant de trouver son centre, et se poser dans la journée, que ce soit corporellement ou mentalement.

Le sens mental concerne la conscience avec une certaine qualité d'engagement et de focalisation permettant de trouver et utiliser la sagesse, le discernement, qui sans arrêt se demande comment est ceci, comment est cela. Comment est-ce ? Pour réaliser cette introspection, notez ce qui arrive en vous, notez quelle est la réponse juste mais notez aussi quelle est la réponse qui ne sort pas du centre. Il ne s'agit ni de réactions ni de pensées. Si on se sent instable, incertain ou si on se sent fatigué alors on se rassemble. On rassemble sa force, son attention avec patience afin de trouver un endroit dans le corps, où on peut ressentir un peu de stabilité. Prenez quelques respirations et maintenez ce centre qui est important pour vous en ce moment. Maintenez cette ouverture, cette clarté, cet état d'être témoin. Donc nous retournons encore et encore à ce centre qui est équilibré et qui ne s'enfuit pas. Il ne lutte pas. Il ne rentre pas, ni ne s'enfuit, ne se laisse pas fasciner et donc reste en son centre. Alors prenez de vos nouvelles en quelque sorte pour voir où vous en êtes et où se trouve ce centre.

## Enseignement

Hier soir nous avons utilisé le mot reconnexion, recollection en anglais ; ce mot en anglais correspond à une sorte de jeu de mots. Le premier sens du mot est de penser à quelque chose, de s'en rappeler. Par exemple je me reconnecte à mon oncle, je me rappelle de mon oncle qui pêchait. Mais en tant que praticien du *dhamma* quand on a mieux compris l'esprit, on peut aller beaucoup plus loin. Il est très important de se rendre compte des potentiels dont dispose l'esprit. Donc quand on dit qu'avec la pleine conscience on tient quelque chose dans l'esprit, on se rappelle du sens des choses dites il y a bien longtemps. C'est une phrase utilisée souvent pour décrire la pleine conscience. Et avec ce processus de reconnexion ou de recueillement, on recueille un ressenti et on est touché. Donc on part du conceptuel qui est quelque chose d'abstrait vers le perceptible où il y a cette résonance d'être touché, d'être ému. Ce qui résonne est *citta*. Lorsque ça résonne on se sent inspiré, ému ou blessé ou déprimé, selon les perceptions du moment et les sens venus à l'esprit. Il peut arriver qu'on n'ait même pas une conception claire tout simplement parce que les échos anciens de *citta* demeurent ; c'est lié à des résonances qui sont enfouies sous le cumul des pensées, de stimuli quotidiens et quand cet aspect cesse – le contact sensoriel, l'esprit pensant –, ces résonances s'élèvent.

Nous pouvons ressentir notre anxiété ou notre félicité mais comme la douleur est une expérience tellement intensément réactive ça peut être perturbateur ou irrésolu ; on peut se sentir rejeté, blâmé, marqué par tous ces bleus de la vie. Et où sont-ils ? À ce niveau les résonances de *citta* sont stockées dans le corps subtil, dans le corps énergétique mais alors que le contact sensoriel cesse, ces résonances s'élèvent. Je donnais l'exemple de l'homme dont le bras a commencé à générer spontanément des bleus, des blessures des années après qu'il ait été battu à répétition. Toute cette douleur enfouie est ressortie par le corps. Ce n'est pas nécessairement aussi extrême mais le corps peut sursauter ou se sentir tendu, très agité ou alors tout

enfouir. Ce corps énergétique qui a retenu toutes ces résonances s'appelle le vieux *kamma* ; il s'agit de vieux effets.

Une des attitudes à adopter est de laisser passer cela, de le transpirer comme dans un sauna en vue de se nettoyer, de se purifier. Le processus du recentrage de l'énergie, de *samādhi*, des énergies du corps facilite cela. On n'a pas à être absolument propre. Le Bouddha considérait que cela prendrait beaucoup trop de temps pour tout nettoyer. Le *citta* a traversé des vies entières à ramasser pas mal de choses mais il faut être suffisamment nettoyé pour pouvoir reconnaître le reste et ne pas en être affecté. C'est le début de la pratique de la vision intérieure ou la vision pénétrante de ressentir ces *saṅkhāra*, ces motifs, ces programmes, de pouvoir prendre du recul, de ne pas résister, de ne pas réagir ; de retrouver ce centre et pouvoir rester dedans afin de laisser passer ces phénomènes. Alors *citta* pourra se libérer de ce labyrinthe, de cette jungle karmique. C'est ce qui est requis pour que les sens positifs puissent s'établir afin de pratiquer un bon *kamma*.

Nous concevons, nous considérons, nous touchons des images et des idées dans l'esprit dans lequel les actions des autres nous touchent également mais le plus important est notre propre pratique du *dhamma*, celle de la vertu, de la générosité, de la gentillesse. Cela ne façonne non pas des idées, mais des impressions profondément ressenties dans *citta*. Tout comme les douleurs et les blessures peuvent s'accumuler dans *citta*, mais dans ce cas, *citta* peut les traiter. Donc, les actes habiles aident vraiment à raffermir le centre de *citta*.

Dans la terminologie bouddhiste nous appelons cela accumuler *puñña*. On rappelle à l'esprit les actions habiles que l'on a faites soi-même ou que les autres ont réalisées. Cela touche l'esprit, le sens de cela et cela permet au cœur de rester ferme. Mais quel est le ressenti de cela ? Qu'est-ce qui est resté ferme ? Ce n'était pas une pensée, c'était une véritable présence du cœur. Qu'est ce qui s'est ouvert ? Qu'est-ce qui a dirigé de la bienveillance envers les autres ?

Qu'étais-ce et quel en était le ressenti ? Et là nous commençons à reconnaître que cela est *citta*.

Cela ne vient pas d'une idée de devoir forcer quelque chose ou de se conformer à des normes sociales mais à un aspect intégral du sens de *citta*, du cœur. La plupart d'entre nous a besoin d'un peu d'éducation. Quand on commence, on ne sait pas comment faire donc c'est un acte de foi ; parfois c'est parce qu'on voit quelqu'un qui manifeste ces qualités. On se dit ah, ça c'est bien, c'est quelque chose qui vaut le coup de le faire et je veux le faire. Au début on tâtonne mais le cœur a été touché et la qualité de foi s'est élevée. En s'y appliquant, en y mettant une certaine énergie, on maintient l'attention sur cette qualité-là. On commence à relâcher une partie de l'ego autour de ça. Cette qualité s'illumine et peut se déposer dans le cœur. Et quand j'ai mentionné l'abandon de l'ego, c'est parce que l'ego ne rentre pas dans le cœur. Ce n'est pas central. C'est un voile, un emballage autour du cœur. Dans la mesure où on prend pour soi l'acquisition d'habileté, cela forme comme un obstacle et nous nous sentons un peu imposteur. Bon on fait tout ce qu'il fait et tout ce qu'il faut, on suit le mouvement mais nous ne distillons pas vraiment la qualité. Cette influence de l'ego se présente sur notre pensée et sur notre façon d'être qui nous fait dire : « Dans quelle mesure je réussis cela ? » ; « Qu'est-ce qu'ils pensent de moi quand je fais cela ? » « Est-ce que je fais aussi bien que lui ? ». C'est de l'anxiété ; « Est-ce que je peux gérer cela ? Je suis obligé ? Pendant combien de temps je dois faire cela ? » « Quand est-ce que je vais sentir les résultats ? » Voilà donc la manifestation de l'identité de l'ego. Ça empêche la transmission, l'accomplissement et la récolte de ces qualités. On en reçoit un peu mais accompagné de ce sens d'un soi et là on peut se demander pourquoi je vais faire ça et pendant combien de temps ! Donc la vraie pénétration qui débarrasse l'esprit de ce doute est quand nous faisons confiance à la qualité en elle-même. Comme je disais quand vous développez les pratiques du corps au début, c'est un peu raide. Peut-être se dit-on qu'on va être un grand maître de qi gong ou alors vraiment minable. Mais ne faites pas cela, ne pensez

pas ainsi. Faites confiance à l'énergie ; elle sait ce qu'elle fait. Si elle est un peu petite, un peu faible, ce n'est pas grave ; faites-lui confiance. Demeurez avec elle, essayez de vous ouvrir à elle et cela permettra au mouvement de l'énergie de pouvoir bouger plus librement.

C'est une analogie, mais d'un point de vue spirituel, mental ou psychologique on peut voir que l'obstacle premier est le doute parce que le doute porte toujours en lui une référence à soi. On reçoit des enseignements, on les lit, et on se dit : oh ça, je n'y arriverai jamais ou alors il faut que je fasse ça combien de temps avant d'atteindre l'éveil ? Moi je ne suis que ceci, comment pourrais-je faire cela ? J'ai fait toutes sortes de bêtises quand j'étais jeune, je n'ai aucune chance ; je suis trop jeune pour ça, trop immature ou alors je n'ai pas le temps, je suis trop occupé ou je suis trop vieux ou à cause de mes vies antérieures. On peut avoir des formes très sophistiquées de doute. Mais cela revient toujours à la même chose. Ne pensez pas au fait de savoir si vous pouvez ou non, faites-le, faites-le du mieux que vous pouvez, avec le cœur, de tout votre cœur. Ne vous préoccupez pas de l'avenir ou de votre image. Faites-le, parce que le faire est mieux que de ne pas le faire. C'est ça l'esprit.

Toutes ces qualités que l'on cultive dans le *dhamma* vont finir par nous raffermir, revenir au centre. Et lorsqu'on commence à relâcher le doute, la conscience de soi, il y a une sorte de jeu de vertu, des leçons qui se présentent et qui nous donnent un autre angle de vue sur cette idée de cultiver *puñña*. Dans cette école du bouddhisme on les appelle les dix qualités, dans le Mahayana il y en a 6 – nous nous en avons plus (rires). Une fois que l'on a dit cela, on les a toutes perdues (rires). Ces vertus nous donnent un accès raisonnable, c'est quelque chose que l'on peut pratiquer.

La première est la générosité *dāna*, le partage et là on s'aperçoit qu'il y a quelqu'un d'autre et ça enlève un petit bout de notre structure de soi et on le cultive parce que c'est vraiment quelque chose pour lui, pour elle, pour l'autre. On la purifie. Tout d'abord on

lâche l'idée qu'ils vont nous donner quelque chose en retour où que leur vie en sera changée. Et nous nous disons que peut être ce n'était pas assez. On est gêné, on a la conscience de soi. Oubliez tout cela en ressentant simplement ce courant de générosité. Cette qualité peut atteindre un degré assez raffiné de pureté. Plus elle se purifie, plus *citta* s'aligne avec le centre et cela devient naturel. C'est la nature de *citta*. Il n'existe pas en tant que soi. Il n'existe qu'en lien, à un niveau relatif. Donc très naturellement, il doit donner, partager comme la respiration.

Que donnons-nous ? Des choses matérielles certes, ça peut être même simplement d'offrir un bâton d'encens à l'image du Bouddha ou donner une cuillère de riz à un moine. Ça peut-être aussi, l'hospitalité, un abri, souhaiter la bienvenue, donner et offrir des médicaments ; mais le plus important est de donner le *dhamma*. Par exemple si nous gardons les cinq préceptes, cette qualité seule en soi offre à l'autre la libération de la peur ; nous leur offrons en cadeau la confiance. Nous sommes devenus quelqu'un de digne de confiance, qui dira la vérité. C'est énorme, c'est un cadeau énorme. Quand on rencontre quelqu'un comme cela, comme c'est beau la façon il vous rend votre *citta*, votre centre même pendant un court instant. Il vous ramène à votre centre.

La seconde est *sīla* ; la moralité qui forme un aspect de la générosité et qui nous apporte un axe central et un sens de l'honneur. Ça nous donne une dignité, un respect de nous-même ; c'est intime. Ce n'est pas une espèce de droiture morale, en pensant qu'on est mieux qu'un autre, mais je le décide et le chéris parce que ça me donne un centre ferme. Dans le monde des valeurs vous pouvez penser que vous n'êtes pas assez bien, assez rapide, assez fort, mais vous pouvez dire : « Je suis suffisamment honnête, je n'ai pas de violence ». C'est cela qui compte et c'est vrai. Beaucoup de gens qui ont du succès, une réussite mondaine sont spirituellement comme mort. Qu'est ce qui va arriver à ce président ou à un autre, qui a donné

son esprit à l'avarice ; c'est quelque part un grand enseignement de voir cela.

La troisième est *nekkhama*, le renoncement. Chaque fois qu'on ressent une attraction sensuelle ou de la cupidité, on se détend, on relâche. On a un ballon dans la main avec un fil qui le tient, ça c'est le monde des sens ; le monde des sens est comme ce ballon gonflable, mais c'est plein de rien. On tient cette ficelle ; ça commence à tirer ; on lâche. Nous portons tous notre petit ballon mais il faut s'assurer que c'est vous qui le gérez, que c'est vous qui le tenez et le dirigez et non l'inverse. S'il vous tire vers le haut, il faut le redescendre. C'est important à cultiver. Il ne s'agit pas d'aversion, c'est simplement qu'on n'est pas tiré, on n'est pas sorti et on atterrit sur ses pieds. Là encore ça renforce le centre. Même en terme corporel, parfois en essayant de trouver notre équilibre, nous pouvons basculer de gauche à droite, balancer et puis on trouve. Notre relation au monde des sens est comme cela. Il faut juste être centré. Et quand on cultive cela, on se rend compte que le monde sensoriel n'est pas le problème. Le problème est l'attraction, ou l'aversion, ou la recherche aussi, mais chaque fois qu'on est attiré vers quelque chose et qu'on abandonne, on peut se féliciter et se dire que c'est bien. C'est un petit bout de *puñña* que je viens de réaliser et j'ai cultivé ce *pāramī*, cette vertu.

Le quatrième est la sagesse, *paññā*. Peut-être pourrait-on penser que ça devrait être l'ultime mais en fait il s'agit de quelque chose d'assez basique. En cultivant ces qualités, elles vont nous apporter de la sagesse. On va s'apercevoir que je peux me sentir bien si je peux avoir des choses mais que de les offrir me feront me sentir encore mieux. C'est cela la sagesse. Se référer et discriminer. Nous établissons cette qualité de mesurer comme une qualité fondamentale et plutôt basique. On commence à sentir alors que la volonté la plus immédiate est qu'il faut marquer une toute petite pause pour donner le temps à la sagesse d'examiner ce qui vous touche ou bien vous dérange. Si quelqu'un vous dit quelque chose de désagréable, et que

vous avez envie de riposter, marquez cette pause et vous vous rendez compte que vous êtes encore mieux de vous en être abstenu. C'est quelque chose de plus tranquille et ça ne vous a pas fait sortir de votre centre.

En cultivant cela, *virīya*, l'énergie est restaurée parce qu'elle ne sort pas et on ne l'utilise pas pour courir après des mirages et des doutes. L'énergie se restaure, se remplit. C'est un des buts du renoncement. Il y a moins de choses à gérer. Au début l'énergie peut être désorientée. C'est pour y remédier que nous méditons, c'est pour ramener de l'énergie. Cependant, la méditation n'est pas possible sans un degré de renoncement, parce qu'il s'agit quand même de renoncer à des choses pendant une demi-heure. Il le faut pour ramener l'énergie ici et maintenant. Donc on prend cette décision de faire une demi-heure de méditation et de renoncer à quelque chose. Alors quand on se rend compte de cela, on peut se dire finalement « peut-être pourrais-je un peu baisser le volume de tout ça ». C'est la sagesse qui permet de faire ces ajustements.

La cinquième qualité est la patience, un *pāramī* essentiel et très difficile. C'est la capacité à laisser tomber les frontières et les limites temporelles. Être capable d'attendre que quelque chose se termine est la patience minimum même si on peut attendre que quelque chose se termine, dix minutes, une heure, une journée. Il faut raffermir cette qualité, et en la raffermissant, la seule chose qui doit se terminer, qui doit cesser est le désir que les choses se terminent. Mais il faut cultiver cela parce lorsque nous ne sommes pas dans notre centre, les émotions, les ressentis deviennent très puissants et nous pouvons avoir le sentiment de ne pas pouvoir le supporter. On dit : « Je ne peux plus supporter ». Avec la patience on dit : « Si, si je peux le supporter encore un petit peu ».

L'enseignement majeur d'Ajahn Chah était le suivant quand des moines disaient : « Je ne peux plus supporter » ou bien « c'est trop difficile ». Il disait : « Est-ce que tu peux supporter encore une minute ? », ils disaient « oui » ; arrivés à la fin de cette minute, il

disait alors : « Est-ce que tu crois pouvoir supporter pendant cinq minutes ? » ; puis « dix minutes ? ». La prise chronique de l'impatience et du « je ne peux pas » étaient ainsi rompues. Quand on dit « je ne peux pas », c'est le soi qui parle mais il faut aller au-delà pour renforcer ces *pāramī* et lutter. La lutte, c'est là que repose le sens du soi qui dit « je ne peux pas » « je suis trop vieux, trop jeune », « je suis trop comme ceci, trop comme cela », « je ne supporte plus... je ne sais pas faire... je ne suis pas assez bien ». Du calme, Patience.

Ajahn Chah était très ferme sur ce point. Un des moines s'est dit qu'il deviendrait moine pour une période de trois mois et après trois mois il s'est dit « ah j'ai survécu », « quand j'irais voir Ajahn je vais lui dire « merci, merci, c'était super ! Bon au revoir ! » Ajahn Chah lui a dit « non, tu ne peux pas, il ne t'est pas permis de partir, tu dois rester. Ajahn Chah a insisté et il avait une présence tellement imposante que cinquante ans après il est toujours là ! (rires) Il a traversé tout ça. Parfois, il y avait des villageois qui demandaient à Ajahn Chah de créer et construire un monastère et de leur envoyer un moine pour gérer tout cela. Souvent les moines ne voulaient pas car ils sont libres et peuvent aller où ils veulent. Une fois qu'on est abbé il faut écouter les plaintes de tout le monde et régler les disputes. Donc Ajahn Chah a dit à un moine de s'en occuper, juste un certain temps, le temps que de trouver un remplaçant. Trente-cinq ans plus tard ce n'était toujours pas le moment. Donc ce sens de la patience. Nous pensons que nous ne sommes pas prêts, que nous ne pouvons pas mais si on écoute ses pensées, on n'est jamais prêt. J'ai demandé à un des moines combien de *vassa*, de retraites des pluies faut-il avant de devenir abbé : cinq ans, dix ans ? Il a dit « on n'est jamais prêt. On le fait. » Si tu attends d'être prêt, ça n'arrivera jamais. Parce qu'on ne se réfère pas à la bonne chose. Ça nous ramène encore vers le corps. La vérité est que tu n'as pas envie. Personne ne veut être avec ce qui est difficile, mais on peut, et ça va vous rendre plus fort. Ça va vous donner une force que vous ne saviez pas posséder : l'honnêteté.

Tout cela repose sur *adhiṭṭhāna*, la résolution, l'engagement. Avec tous ces *pāramī*, on peut arriver à un point où on n'a plus de force. Parce qu'on est arrivé au bout de son potentiel. On est au bout de ses intérêts personnels ou de son estime personnelle. On arrive au bout de cela. Et c'est là où nous rentrons encore plus en notre centre et qu'on ne se préoccupe que du résultat. Ce n'est pas une question de « pousser », de « forcer », mais toutes ces qualités sont de bonnes qualités et si je sais qu'elles sont bonnes, que je les sens et que je les comprends je vais m'impliquer et m'engager et elles vont croître.

Il ne faut pas rater une opportunité de se faire du *puñña*, du mérite, qu'il s'agisse de la patience, d'honnêteté ou de vertu. On peut voir sa tendance à avoir des pensées agressives, abusives et se dire « stop » nous l'avons tous fait maintes et maintes fois mais on sait que cela ne mène à rien. Alors, on prend du recul, on se retire, on se retient et on relâche envers les autres comme envers soi-même. C'est comme cela qu'on cultive. On doit vraiment comprendre ces vertus fondamentales et s'y référer régulièrement. On ne peut qu'apprécier l'opportunité de les travailler avec son cœur. Il faut revenir à soi, et si je fais comme ceci, je ne sais pas jusqu'où je peux aller mais c'est bien comme ça, c'est mieux comme ça.

Les deux derniers *pāramī*, sont *mettā*, la bienveillance et *upekkhā* l'équanimité. *Mettā* c'est d'abord résister au pouvoir de la malveillance, de l'animosité qui peut aussi être dirigé contre soi. C'est aussi résister au pouvoir de se mépriser et de se dire que ça ce n'est pas très bon. Si on fait une erreur on se dit « d'accord c'était malhabile mais j'ai appris la leçon, j'ai appris quelque chose » et puis on ramène le cœur avec cette qualité de bienveillance. Ça c'est le niveau de base et nous devrions toujours nous rappeler qu'il n'y a personne qui ne puisse bénéficier d'un minimum de bienveillance et que nous pouvons voir cette lumière dans chacun de nous. Si nous voyons les personnes avec cet esprit, notre perception des autres est changée. Nous percevons les gens comme souffrant, comme ayant faim, comme portant leur *kamma* et notre cœur est touché.

L'équanimité, ce centre de sympathie et d'empathie, ne doit pas être perdu en situation d'échec ou de réussite. En principe, notre sens de nous-même est très lié à cette notion de progrès ou de déclin. Est-ce que je progresse ? Est-ce que je tourne en rond ? Oui c'est vrai, c'est ce que fait le Soi. Mais l'équanimité nous permet de ne plus être aussi fasciné ou déçu et le cœur est ouvert avec une qualité de sympathie. Ce n'est pas une question d'indifférence.

On dit que le Bouddha a cultivé tous ces *pāramī* et avec *upekkhā* il racontait la période où, ascète et il recherchait équanimité. Il dormait sur de la pierre et il est devenu indifférent à l'inconfort physique. Puis, il s'affamait, et est devenu indifférent à son corps malade ou décharné. Il a passé sa vie à réaliser ces pratiques afin de réaliser l'équanimité. Et en fait cette vision est saturée du soi, erronée. Le Bouddha a dit « mais cette voie est tellement stupide ; si on suit cela on finira par renaître en chien ou cafard. Alors que je cultivais cela, j'arrivais à la mort, et dans mes dernières secondes je me suis rendu compte que cette vie était une perte de temps totale ». Mais à cet instant précis, il a perfectionné son équanimité.

Il ne faut pas aller jusqu'à ce stade. Il suffit de se recentrer quand le soi est en train de se tordre les doigts, de se lamenter. Il suffit de prendre un peu de recul et de cultiver *puñña* parce qu'on peut lui faire confiance. Et la vie nous offre plein d'opportunités pour cela. Ne pas se laisser attraper par le désespoir ou par un sentiment de futilité, et pour cela il faut revenir au centre, revenir au centre, encore et encore. Ça on peut le faire. Et en fait c'est la seule chose qu'on puisse faire car pour le reste, on n'en sait rien. Revenir à son centre nous permettra de trouver des ressources émotionnelles et en revenant au centre, le cœur s'ouvre naturellement. Et là certainement, on pourra déployer ces qualités que l'on possède.

Aujourd'hui, c'est l'avant dernier jour où nous nous rassemblons, j'espère qu'au niveau sensoriel, quand nous partirons, nous

Centre ferme, cœur ouvert

garderons à l'esprit le principe d'assembler, le *dhamma*. Sachons que dans ce centre nous pouvons tous demeurer.

## Enseignement

Vous êtes tous à différents stades de votre expérience et la première chose à se dire c'est que l'expérience directe est ressentie et dans ce cas, le mouvement vers les idées va toujours être quelque chose de problématique parce que cela détourne l'attention du direct vers le construit, le conçu. Le processus de concevoir, de souhaiter, de qualifier est fréquent et nous devons apprendre à gérer cela.

L'enseignement qu'il faut retenir, l'attitude la plus simple est de reconnaître comment les pensées affectent les émotions, au sens le plus large du mot émotions, les remous du cœur, l'agitation, nos préoccupations, que l'on soit désespéré, coincé ou autre. Ce sont des mouvements de tonalité. Donc continuez à investiguer. Quel est le ressenti ? Qu'est-ce que je ressens ? Quel est l'effet de cette pensée ? On peut même se poser la question : « Est-ce que je veux que cela continue ou pas ? » Si la réponse est négative ça veut dire que c'est désagréable !

Mais quand nous rentrons dans ce monde du concevoir, nous risquons même de ne pas le reconnaître, parce que l'esprit se détourne. Il se dit : « Bon eh bien, ça je vais le régler, je vais trouver la réponse. Il faut que je trouve une conclusion. Je dois absolument découvrir ce pour quoi je suis là, ce que je devrais faire par la suite. » On est poussé à le découvrir et de manière délibérée, on devient très sincère pour ce faire. Mais quand nous examinons de plus près cette situation, ce scénario, nous voyons clairement que l'esprit n'est pas content et qu'il cherche alors comment l'être en essayant de trouver une idée : « Si seulement je pouvais trouver cette idée, tout changerait et je me sentirais bien » Donc, pour regarder directement les choses, plus simplement on peut se dire : « Ce n'est pas agréable ». Ce processus de reconnaissance, qui correspond à voir les choses à travers le prisme de l'expérience directe est à adopter. Ensuite, on l'accepte : « Je ne me sens pas content, satisfait ni heureux ». Il ne peut pas y avoir de réponse, de résolution à cela si nous opérons à partir du même mode que celui qui l'a provoqué.

Donc si une pensée vous remue, il n'y a pas de pensée qui puisse l'arrêter. Donc on l'accepte : « Je me sens remué, malheureux ; comment est-ce ? » Ce n'est pas plaisant et l'esprit est agité. On l'accepte et on peut se dire : « Ok, c'est bien que je le reconnaisse ! ».

Ensuite, essayez d'avoir le sens de ce que cela produit dans le corps, pas seulement au niveau d'un contact tactile, mais plutôt au niveau de sa présence somatique : est-ce que le ressenti est tendu ou souple ? Très énergisé ou faible ? Un peu brouillon ? En pleine conscience, nous restons avec ça. Et on peut se poser la question : « De quoi cela a-t'il besoin ? » C'est intéressant parce que généralement nous essayons de penser à une solution, nous pensons à nos ressentis et à nos émotions, et nous essayons de les définir : pourquoi c'est là ? Qu'est-ce ce qui les cause ? Qu'est-ce que ça veut dire ?

Et là encore, nous rentrons dans l'esprit qui conçoit alors que nous devrions nous déplacer vers le non-conçu. L'enseignement est de se dire : l'énergie sait de quoi il s'agit. Il nous faut nous en tenir à cette référence, avec l'esprit de sympathie, rester en contact avec cela, sentir le ressenti en tant que ressenti : pulsatile ? scintillant ? Et alors ce ressenti va commencer à se relâcher.

Quand nous faisons l'expérience de ces qualités irrégulières de sentiments, de ressentis, particulièrement quand cela nous rappelle des tensions, des blocages, la réponse naturelle est de vouloir que cela cesse. On se pose la question : « « Est-ce qu'on voudrait que ça continue ou pas ? On peut dire : « Non, on ne veut pas que cela continue » On veut autre chose. Cela s'appelle l'aversion. L'idée : comment est-ce que je peux me libérer de cela ? est une façon polie de dire : « casse-toi ! » Cette énergie, elle sait ce que vous faites, mais dès qu'on fait ça, l'énergie ne va pas se relâcher.

Nous devons vraiment y rentrer, avoir des mouvements ou des pulsations, toujours avec cet esprit de sympathie, continuant à élargir sa perspective. Parce que c'est vraiment à ce niveau d'expérience directe, que les *dhamma* peuvent se libérer ; ils se libèrent d'eux-

mêmes sous l'éclairage de la pleine conscience, de la sympathie et de la clarté ; la clarté étant une autre forme de la sagesse.

Donc, de quoi ont besoin ces ressenti, ces émotions ? Ont-ils besoin d'être déplacés ou au contraire d'être enracinés, recentrés ? Il convient de les interroger avec un sens intuitif, pour ne pas rester en retrait ni devenir trop passif afin de vraiment permettre à cette chose de se déplacer, de changer et de s'en aller. On sait que cela finira par se produire parce qu'une émotion, un ressenti permanent n'existent pas. Mais il peut y avoir un ressenti de quelque chose de coincé, en permanence : c'est bloqué ! Alors où est le blocage ? C'est là qu'on doit élargir, ouvrir de l'espace, revenir au corps ; on peut ouvrir le corps dans l'espace autour de soi, ou peut-être laisser simplement la respiration courir. L'expérience peut changer. On peut parfois ressentir une émotion, triste de colère : d'accord ! ça fait partie du processus !

Mais en enseignant les Quatre Nobles Vérités, le Bouddha dit que quand on rentre dans les différentes sortes de *dukkha*, il y a celui de la souffrance, de l'insatisfaction, et celui des choses qui se terminent, avec le sentiment de perdre quelque chose. Mais la sorte de *dukkha* que l'on peut vraiment travailler s'appelle *saṅkhatadukkha* qui est générée par le fait que l'on ne parvienne pas à s'ouvrir à ces autres formes, d'où ce blocage. Avec la douleur physique, il s'agit d'un vrai défi, et nous faisons un effort pour la minimiser, d'où l'attention à la posture et à une santé correcte.

Mais une grande partie de *dukkha* que l'on génère est une souffrance psychologique : l'image de soi-même, ce que je veux, mes souvenirs, mes habitudes, ma réactivité, et toutes les combinaisons que cela peut créer ; ce qui finit par causer ces contractions du corps. C'est la raison pour laquelle on veut fuir son corps pour aller vers un idéal ou une rêvasserie.

Alors, qu'est-ce qu'on va faire de cela ? La seule issue c'est d'y rentrer. Il faut traverser, traverser cette poussée de *taṇhā*, du désir, de l'envie : Je désire, j'ai envie de sortir de là. Je veux quelque chose.

Je veux aller quelque part, je ne veux pas être ici, je veux être là-bas. C'est cela la poussée de *taṇhā*, la deuxième noble vérité.

La troisième noble vérité est qu'en relâchant, en renonçant à cette poussée, on revient et en faisant face au phénomène, on va le rencontrer et arrêter de générer ce genre de *dukkha*. En adoptant cette attitude, l'esprit clair va s'ouvrir dans une certaine qualité d'acceptation, de chaleur, de patience et alors quelque chose va abandonner la lutte en créant une ouverture où les énergies peuvent se dissiper ; ça s'appelle *sacchikata*, ressenti directement. Et après, on commence, on parvient à faire des liens et à rassembler les choses : ah ! Il n'y a pas ceci tout seul ! C'était donc à cause de cela ! Mais on s'aperçoit quand même que *dukkha* s'est arrêté et qu'il y a eu un processus qui a permis cela, grâce à une perspective juste, des intentions justes, des qualités énergétiques justes et la pleine conscience juste ; où juste, *sammā* veut dire approprié, ce qui convient aux phénomènes.

C'est quelque chose qu'on a à trouver et à manier pour soi-même, parce que tous les résultats karmiques sont différents, et proviennent d'énergies différentes. C'est un encouragement à utiliser son initiative, à explorer par soi-même, mais toujours à l'intérieur de l'expérience directe, dans le corps, en pleine conscience.

Beaucoup d'autres enseignements des *pāramī*, tels que la patience sont des habiletés. On se doit d'appliquer ces facteurs d'habileté et c'est ainsi qu'on apprend la sagesse directe, *pācitta*, en soi-même, à l'intérieur de l'expérience subjective. Chacun a à trouver toutes ces différentes qualités avec ses propres approches, à l'intérieur de lui-même.

## Méditation

# Dixième jour

## Enseignement du matin

Nous commençons la journée et l'objectif est de trouver un équilibre entre l'actif et le réceptif, l'actif permettant d'établir la fondation, la base, et le réceptif étant là pour en être témoin et apprécier ce qui est établi. Cette harmonie est une façon de se référer à *samādhi*. Depuis cet endroit d'équilibre, nous pouvons être témoin de ce qui s'élève. Si nous nous focalisons sur cette capacité à rester au sein de cet équilibre et considérons que c'est ce qui est le plus important, tout ce qui pousse l'esprit et entre en contact avec lui peut être relâché. C'est cela le chemin de la liberté.

Tout comme cette retraite que nous avons ensemble, nous pouvons utiliser ce chant comme moyen habile, ou bien tout seul également, ce peut être bien d'apprendre certains de ces chants, les plus simples, car c'est également une opportunité qui permet de trouver cet équilibre. On doit établir le corps, sentir l'équilibre entre l'abdomen, la poitrine, la gorge, pour que tout cela soit ouvert, et trouver la bonne énergie, soutenue, qui permet de faire passer l'air depuis l'abdomen jusqu'à la poitrine et la gorge pour produire le son. Ceci en soutenant cette énergie, en accord avec la respiration de façon à ce que cela ne soit pas forcé. Cette qualité d'ouverture se ressent dans la gorge et à travers le corps. Le corps résonne quand nous produisons le son. C'est une action corporelle. Cela aide à trouver l'équilibre des énergies dans le corps, en l'aidant à se détendre, à assouplir le diaphragme, et permet de trouver un rythme naturel. Ainsi le chant n'est pas pressé. Quand on chante, on est aussi à l'écoute afin de recevoir la qualité du son ; quel qu'il soit, il porte en lui une certaine tonalité, équilibrée et non fixe. La tonalité a un effet émotionnel, elle résonne, apprivoise, adoucit, calme et a aussi un effet qui clarifie.

Quand nous avons cette attitude d'offrande, une énergie s'élève et, même ce que fait le corps pour produire ce son a un effet qui illumine. Dans ces tonalités claires, nous pouvons laisser notre esprit se reposer dans des qualités simples, amenant à l'esprit le bouddha, le dhamma, le sangha ou plus simplement un sens du sacré, un sens de bienveillance, de pureté et d'intemporalité. Nous touchons alors au royaume qui est au-delà des circonstances, ce qui nous aide à avoir une perceptive sur ces circonstances changeantes, impermanentes, qui ne sont pas en notre contrôle et dont nous ne sommes pas propriétaires.

Alors, l'esprit sort de son enfermement, l'enfermement du soi, et de l'identification et permet de trouver cet équilibre non pas pour que les phénomènes n'existent plus mais pour en être conscient. Certains sont plaisants, d'autres déplaisants, mais nous sommes ouverts à cela. Cette qualité d'ouverture devient un refuge qui n'a pas besoin de changer sans cesse. Et là, on enlève le stress de l'esprit.

En écoutant, en étant réceptif et conscient, cela permet d'être de plus en plus capable de détecter cette qualité de stress lorsque nous voulons que quelque chose se produise ou cesse de se produire, quand on essaie de comprendre quelque chose ou quand on commence à se dire « je ne sais pas quoi faire, quel est le but ? », tout cet agrippement, ces turbulences mentales. On arrive à se dire : « Oui, l'esprit est ainsi », on a juste besoin de sympathie pour permettre à l'esprit de se poser. Ainsi, nous apprenons cette qualité de bienveillance de la façon la plus pertinente et la plus poignante qui soit, en étant en relation avec les luttes, les incertitudes, tous les fardeaux de cet esprit. C'est une attitude énormément bénéfique. Cette qualité de sympathie devient un refuge.

## **Méditation**

## Enseignement.

Lorsqu'à l'instant je suis entré dans la chapelle, j'ai noté un changement, quelque chose de différent. J'ai vu toutes ces valises dans le couloir et je me suis dit « c'est l'heure des valises ! » et cela signifie « transition ». Ce qu'il y a de bien avec les valises, c'est qu'on ne prend vraiment que ce dont on a besoin, car on ne peut tout emporter ! C'est une bonne chose, car si vous voyagez beaucoup, vous réduisez au fur et à mesure le contenu et vous apprenez à identifier ce dont vous avez véritablement besoin. C'est une bonne analogie que d'identifier ce dont nous avons réellement besoin dans nos cœurs, afin de voyager à travers ce monde de transition.

Notre chance est de disposer d'un bon équipement, à portée de main. L'essentiel de notre pratique consiste simplement à passer en revue et à prendre soin de cet équipement. Cela peut se traduire par le fait d'avoir à jeter certaines choses dont nous n'avons plus besoin afin de disposer de davantage de place. Les choses les plus importantes dont nous avons besoin, sont l'espace et le temps.

Il peut sembler a priori que cela concerne l'extérieur, mais le principal problème est à l'intérieur, ici-même. Si vous remplissez trop, l'intérieur commencera à être trop occupé, vous aurez l'impression de ne plus avoir assez d'espace, d'être sous pression, d'être submergé, et vous ne disposerez plus de temps.

Aussi est-il important d'identifier le contenu de l'esprit. Il est rempli principalement de conceptions mentales et de très peu de réalité directe. Quand on arrive à la réalité directe de l'esprit, qu'y-a-t-il ? Il y la conscience, la connaissance du « que se passe-t-il ? » et la sensibilité, quelque chose qui tremble. Nous sommes en présence d'une énergie, d'une énergie potentielle, et nous avons la possibilité de toujours pouvoir y retourner, et de pouvoir nous en occuper.

Cette qualité de conscience, de connaissance claire, de cognition, se nourrit aisément du connu, donc de souvenirs, d'idées, de pensées. Ce n'est pas mauvais en soi mais cela prend beaucoup de place. Comment alors se limiter au juste nécessaire, à ce qui nous est utile ? La puissance de l'esprit fait que nous pouvons abandonner des idées, vider l'esprit, et que nous pouvons aussi le restaurer. Il nous faut avoir confiance dans le fait que si nous en avons vraiment besoin, cela va revenir. Il s'agit là d'un acte de foi, de confiance. Je n'ai pas besoin sans arrêt de me rappeler mon nom, personne n'a besoin de me dire que « je m'appelle Bernard ! », ça va revenir...enfin..., la plupart du temps ! Et si ce n'est pas le cas, c'est que vous n'en avez pas besoin. Mais cela aide à élaguer, à dissoudre ce dont on n'a pas vraiment besoin de garder dans l'esprit. Une des fonctions de *sati*, la pleine conscience, est d'assurer cette possibilité que les choses nous reviendront à l'esprit si nous en avons vraiment besoin. Ainsi, les choses les plus importantes qui vont nous revenir, celles auxquelles il faut faire référence, concernent la réalité directe.

La connaissance qui nous vient de cette réalité directe ne nous indique pas toujours les bons choix à opérer, et cela fait naître une anxiété, mais on peut apprendre à travailler avec cette anxiété, parce que l'anxiété est une expérience, une réalité directe. Si on sait travailler avec l'anxiété, on va pouvoir aller au cœur du problème. Ainsi face aux expériences de doute, de colère, d'anxiété, d'addiction, si on a appris à cultiver une conscience claire de cela, et qu'on a expérimenté comment le gérer, on dispose alors déjà d'une bonne valise, et pour le reste il n'y a qu'à improviser !

Lorsque l'esprit n'est pas trop plein, il est plus apte à gérer les moments où il nous faut calmer l'énergie afin de soutenir la pleine conscience. Cette souplesse est indispensable pour nous amener au cœur ce qui est utile. Si nous avons trop de projets, de stratégies, comment pourrions-nous gérer, agir, nous en sortir ? L'esprit est comme congestionné, et nous en perdons la sensibilité à l'actualité réelle de la chose. Nous mettons alors en œuvre des programmes, des

stratégies, et quelle que soit la stratégie retenue, elle agit comme un voile, un obscurcissement, qui fait de l'ombre à la réalité directe, laquelle est toujours unique, fraîche et ouverte. Tout le reste est un peu comme du plastique, du précuit ou du pré-emballé. En présence de la chose réelle, l'esprit est ébranlé et nous pouvons le ressentir. C'est une grande originalité de la vie, une joie, de faire face au défi du moment présent. J'y suis et je m'y sens bien, je suis vivant dans cette expérience, je suis vivant dans ma vie. Je suis heureux d'avoir ma propre vie plutôt que quelque chose de pré-emballé, de précuit. Nous avons notre temps propre, notre propre esprit.

Souvent quand nous sommes en transition, l'esprit est attiré par des notions d'espace et de temps. Je dois aller à Londres et le fait d'avoir à m'y préparer a des conséquences sur mon monde, sur mon espace. Déjà un peu de lassitude s'empare de moi rien qu'à l'idée de voyager. Est-ce que j'ai tout ce qu'il me faut ? Dans le même temps l'esprit programme le temps nécessaire : combien de temps me faudra-t-il ? Lorsque nous pénétrons dans cet espace de transition pré-emballé, il n'y a pas seulement la préoccupation du temps prévisible associé à la marche ou au repos nécessaire, mais il faut prendre en compte également le fait d'attraper l'avion, le train, le bus, et le fait que ces moyens de transport partent à une heure précise, c'est le monde du temps ! Et l'on sent alors un agrippement : est-ce que je vais être en retard ? Il y a des gens qui m'attendent, je risque de les décevoir. Je peux arriver à l'aéroport et l'avion pourrait avoir du retard, avec pour conséquence l'attente et l'inquiétude de ceux qui doivent me réceptionner. Peut-être ils vont râler à force de m'attendre ! C'est l'anxiété qui s'installe. Dans mon cas particulier, en tant que moine je n'ai pas d'argent, or je peux me trouver confronté à des situations embarrassantes, et je ne peux ni conduire une voiture, ni un avion, alors, comment faire face à l'anxiété ?

Répondre à cette question nous renvoie et me renvoie à la gestion du monde du temps ? On se rend compte que le monde du temps existe dans notre système nerveux et que c'est là où il s'agrippe. On

le sait, on le connaît, on est sensible à cette sensation d'agrippement et si l'emprise est trop forte, on va commencer à perdre sa lucidité, sa sensibilité, et devenir indifférent aux gens autour de moi. Il se peut aussi que je sorte en courant et que je me casse une jambe ! Dans tous les cas, j'aurais perdu la chose la plus importante qui soit : le temps présent, le seul vrai temps, « mon » temps présent. La pratique doit donc se focaliser sur cet aspect.

Il y a un phénomène subtil, qui s'appelle en anglais *about to*, sur le point de. « Je suis sur le point de », et quand on a un « je suis sur le point de », on est sur le point de bondir, et on saute ! Et là on a une expérience directe, physique du temps, c'est un tremblement. Quand on détaille le contenu d'une journée qui défile, combien de fois avez-vous été « sur le point de », sur le point de partir, sur le point d'arriver, sur le point de manger, sur le point de rencontrer quelqu'un, sur le point de dire au revoir. Cela fait beaucoup de « sur le point de » et chaque fois il y a cet ébranlement. Combien de ces moments sont marqués par un ressenti que quelque chose pourrait mal se passer, que je pourrais faire une erreur, arriver en retard, choquer les autres, et c'est effectivement possible. C'est le début de l'animosité, de la malveillance.

Nous pouvons le voir selon deux angles. Il y a d'un côté la malveillance et l'animosité envers les autres, et de l'autre, le fait de s'imaginer que les autres ne nous aiment pas, que nous allons les choquer ou les décevoir. Nous vivons avec cette hantise, et pour beaucoup de gens c'est la forme la plus forte de la malveillance, parce qu'on ne la maîtrise pas. On peut maîtriser le fait de ne pas aimer quelqu'un et faire avec, mais on ne peut pas maîtriser ce que pensent les autres. Je n'ai pas de droit à l'erreur et cependant je ne sais pas ce qu'il veut ! Alors on concocte quelque chose de préemballé : un bouquet de fleurs, un geste poli, mais peut-être n'aime-t-il pas les fleurs ? Alors on se dit : « Bon ! Il ne m'aime toujours pas, mais au moins il est poli ! Bien qu'il soit très occupé, il reste quand même poli ! S'il me trouve pénible, il n'ose pas me le dire,

précisément parce qu'il est trop poli ! Je ne vais donc pas le déranger ». On développe alors le sentiment d'être sur la défensive, en se défendant contre la possibilité de la malveillance de l'autre. C'est un mécanisme très puissant, parce que c'est comme ça qu'on nous a éduqués, dans la crainte de la désapprobation de nos parents, et d'être écrasé, blessé. Or la pire chose est d'être rejeté, abandonné, perdu. C'est un mécanisme vraiment très puissant, et c'est comme ça que nous sommes construits. A l'école on essaye de se conformer aux autres, on ne veut pas être en désaccord avec les autres, rejeté par les autres. Il y a aussi la relation avec l'enseignant, la crainte de le décevoir, de paraître stupide. Il y a d'une manière générale dans la société, de nombreuses situations où le conformisme favorise l'émergence du mécanisme de malveillance : par exemple le fait de bien s'habiller ou d'avoir une apparence correcte. Nous ne pouvons faire l'impasse sur ce mécanisme essentiel, car nous recevons constamment le message subtil de la malveillance potentielle : « Je vais être rejeté ! » Quand je reçois ce message, une fois que je l'ai reconnu, j'ignore bien sûr ce que je peux faire concernant les autres, mais je peux essayer de cerner la teneur de ma peur et de ma nervosité. Ce faisant, je vais essayer d'y travailler et de la désamorcer, en recourant en particulier à de la bienveillance envers moi-même, et cela nous envoie un message bien différent.

Par ailleurs, on peut s'apercevoir que les autres font une expérience identique. Par conséquent nous n'avons pas à rechercher le geste exactement approprié, mais simplement à avoir de la patience, de la tolérance. Nous n'exigeons pas de l'autre qu'il réponde exactement à notre attente, et alors la pression baisse. Nous allons travailler ensemble et nous allons établir une harmonie. Si on n'opère pas ainsi, l'énergie mobilisée par le fait d'être constamment sur la défensive, va progressivement mettre en œuvre un programme spécifique, qui s'appelle *tanhā*, l'envie, le désir, d'être à l'aise, d'être accepté, de paraître bien, d'être aimé, et c'est compréhensible. Mais ce désir est une réaction, une réponse instinctive, qui est toujours associé à une réalité conçue, et non à une réalité directe. Elle devient

une réalité directe quand on ressent une énergie qui nous parcourt et qui nous agrippe, c'est *upādāna*, la saisie. Ce n'est pas nous qui saisissons mais nous qui sommes saisis. Cette saisie se forme dans l'esprit, et à partir de là je deviens... Je deviens nerveux, agité et ensuite je deviens les qualités portées par ce désir. Si le désir portait la qualité de malveillance potentielle, je deviens quelqu'un qui voit les choses de cette manière, je deviens quelqu'un de pas aimable, quelqu'un qu'on n'a pas envie d'accueillir, quelqu'un de pénible, une source de désagrément. Nous sommes porteurs d'une impression de n'être pas aimable et de n'être pas aimé. A partir de là, je deviens cela et je fonctionne en fonction de cela. Ce qui peut arriver dans la relation avec les autres alors qu'ils n'ont rien fait, ils sont simplement là, et pourtant déjà je me sens rejeté. Bonjour les relations humaines !

Mais l'autre personne fait exactement la même chose ! Nous entrons alors dans des enchevêtrements relationnels infinis. Un exemple : la relation avec mon enseignant du *dhamma* Ajahn Sumedho, un grand maître, très occupé, très profond et intelligent. Je me disais : « Ah ! Je suis bien loin de pouvoir me hisser à son niveau ! », je me sentais petit, et cela me rendait anxieux ! Une défense s'est alors installée : « Je ne veux pas déranger ce grand homme ! » Et je restais toujours un peu en retrait, replié. Or Ajahn Sumedho, de son côté, se disait : « Sucitto ne m'aime pas, pourquoi ne vient-il pas me voir ? ». Et voilà ! Bonjour les relations humaines !

Quand nous regardons en nos cœurs, nous pouvons constater que c'est vrai : on se sent inférieur à des gens qu'on admire ou qu'on trouve beaux. Et comme on se sent inférieur à eux, on se dit qu'on ne les mérite pas, qu'on serait pour eux un fardeau, importun, et on reste à distance. La relation ne peut pas s'établir car on est pris par un fantasme, en butte à un fantôme. Ce fantôme est en nous et nous le projetons à l'extérieur. Bien sûr on ne peut pas vraiment connaître une autre personne, mais on peut néanmoins travailler avec cette méconnaissance. Si on travaille notre anxiété, on peut faire en sorte

que, quelle que soit la situation, elle puisse évoluer de manière satisfaisante, et on s'aperçoit qu'on peut y arriver. Ce mouvement entre soi et l'autre, ou les autres, est une transition, une transition particulière, qui met l'accent sur le sens de l'autre.

Nous avons donc de très nombreuses transitions possibles, et savez-vous ce qui est important de mettre dans notre valise ? La conscience, la bienveillance, le sens du présent. Le temps est celui de maintenant et le lieu est ici. Le seul lieu est ici et le seul temps est celui de maintenant. Le reste on ne le connaît pas, et on ne le connaîtra jamais. L'autre, on ne le connaît pas, et on ne le connaîtra jamais. Que peut-on gérer alors ? Ce qu'il nous faut savoir, c'est qu'il faut éviter d'apporter de la peur et de l'anxiété dans notre esprit. Nous pouvons penser que nous n'avons pas le choix, que nous ne contrôlons pas la situation. Il est possible que ce soit douloureux. Il est possible qu'il y ait de la malveillance. Mais s'il y a de la malveillance dirigée contre nous, grâce à notre attitude ferme de l'ici et du maintenant, nous n'attraperons pas cette malveillance. Nous pouvons faire face à une personne qui est en colère, qui est bouleversée. *Karunā* ! Compassion ! Il ne s'agit ni de poignarder ni de se poignarder. Voilà ce qui est requis et qui est à cultiver. Donc *taṇhā*, ce désir, doit être compris comme faisant partie de notre chimie, et c'est toujours psychologique. C'est la différence entre *taṇhā*, la soif, le désir avide, et *chanda*, l'intention, l'aspiration. *Taṇhā* est un désir qui concerne quelque chose de concevable, alors que *chanda* est un désir plus positif, qui nous meut. *Chanda* participe à l'initiation de l'action et à sa motivation, peut devenir *taṇhā* si on s'agrippe, mais peut aussi évoluer en désir de clarté dans l'instant, en désir d'équilibre, en désir de clarifier le cœur.

Pour cela il faut un accès direct, or *taṇhā* ne fonctionne que dans un domaine indirect, un monde conceptuel. *Chanda* peut pénétrer ce monde, mais il peut aussi être réorienté vers une réalité plus directe. L'anxiété est comme ceci et donc la motivation de vraiment ressentir ce ressenti dans le corps est un désir vraiment utile ; le désir de

ressentir d'où vient la sensation, le désir de vouloir agir pour notre propre bien. Cette forme de désir peut être accomplie par *chanda*, alors que *tanhā* ne le peut pas car il ne peut jamais vous emmener vers un lieu de satisfaction. Quand nous recevons un message de *tanhā*, lequel relève du concevable, nous concevons aussitôt encore autre chose, une autre chose dont il faut se préoccuper et s'inquiéter...désirer ! Et c'est sans fin, parce qu'il n'y a pas de réalité directe à cela, c'est comme un rêve, un rêve sans fin. Quand on est dans un de ces rêves absurde, où on court à droite, à gauche, dans tous les sens, cela ne se termine qu'en se réveillant, sinon il n'y pas de fin. C'est pour cela qu'on parle « d'éveil », de l'éveil du Bouddha.

« Sur le point de ! » : une énergie qui monte. Alors on se calme. On est dans l'instant, en sécurité, et a priori personne n'est sur le point de nous poignarder, ou peut-être que si, mais cela reste peu probable. Nous commençons à faire disparaître certains des nuages du désir, du devenir, et leurs conséquences dans notre psychologie. Cela demande de la circonspection, car nous vivons dans un monde construit, un monde conventionnel, et ce monde a une réalité qui a des effets sur nous. C'est un monde régi par le temps de l'horloge, c'est son mode de fonctionnement.

Je voyage souvent en avion et on vous dit : « l'avion part à telle heure ! », alors vous calculez : il faut à peu près une heure pour aller à l'aéroport, il faut être là-bas une ou deux à l'avance, on ne connaît pas l'état de la circulation donc il faut se donner une demi-heure de marge, et en voiture on peut avoir un souci, donc il vaut mieux prévoir encore une demi-heure supplémentaire ! Récemment j'étais à l'aéroport pour aller en Italie. Tout ce processus d'addition des heures s'étant déroulé sans encombre, on arrive à l'aéroport avec au moins une bonne heure d'avance, on décide alors d'aller prendre un café et de se détendre. On discute, on prend le petit déjeuner, puis on se décide à aller prendre l'avion. Parti ! L'avion était parti ! Et là je suis devenu anxieux ! Pourtant j'étais effectivement en retard ! On me plaint, on se plaint, on les plaint... Stop ! Ne faisons pas cela !

Maintenant est maintenant ! On a trouvé une solution, ceux qui attendaient nous on dit « ce n'est pas un problème, tout va bien ! »

Une autre fois on est arrivé à l'aéroport deux heures en avance, on passe par la sécurité, on est fouillé, bref on arrive à la porte d'embarquement. L'avion devait partir à 18h00, il est retardé à 19h00, puis retardé à 21h, puis retardé à 22h20. On se décide alors d'aller prendre un café. Puis l'avion est retardé à minuit, et on nous demande de nous rendre à une autre porte d'embarquement où on nous apprend que le vol est en définitive annulé ! Nous y voilà ! On sent alors une marée de rage qui submerge la foule des passagers. Je me dis : les pauvres ! En attendant, moi je vais dormir par terre ! On va survivre, et ça ira.

Tout système a son point de rupture, et nous sommes tous dépendants de systèmes qui peuvent dysfonctionner : la voiture tombe en panne, la route est en travaux, l'avion est en panne, les contrôleurs aériens sont en grève... A qui la faute ? Qui peut-on blâmer ? Contre qui être en colère ? C'est ainsi ! Et on en revient à notre petite valise de réfugié !

J'espère que dans cette retraite vous avez pu ouvrir votre valise et vous débarrasser de plein de choses, et ne pas la remplir de nouvelles choses. J'espère aussi que vous allez oublier la plupart des choses que je vous ai dites (rires). Quand vous en aurez besoin, elles reviendront, vous vous en souviendrez, et ça suffit. Le reste n'est que le plaisir d'être ensemble, de partager cette qualité de bienveillance. Chacun a fait de son mieux pour participer, et créer du *puñña*, mérite. Nous nous sommes aidés dans ce but. C'est bien d'être avec les autres.

Je dois vous remercier pour votre attention et vous demande pardon d'avoir été pénible (rires) et rendu les choses plus dures ou plus compliquées, mais je savoure votre présence.

Je transmets mon respect et mes remerciements envers les traductrices Eleanor et surtout Amy qui a assuré un travail d'assemblage, car je ne savais pas toujours ce que j'allais dire ! Une

relation s'est établie, excellente ! Je remercie également Bernard qui a si bien organisé cette retraite. Il arrive souvent que l'organisateur d'une retraite n'y participe pas. Alors cette personne ne ressent pas ce qui se passe, elle reste dans son bureau à mâchouiller un crayon, à régler des affaires, à mettre de l'ordre, à remplir des cases, plongée dans un tableau, mais l'être humain reste absent. Ici, celui qui a géré la retraite a vraiment été là, il a animé avec amour du *dhamma*, il développe sa propre pratique de *mettā*, de *karunā* et c'est très réconfortant à observer. Nous sommes tous ici pour pratiquer et je suis également ici pour pratiquer avec vous-même si j'ai à vous transmettre un enseignement.

*Anumodanā* à tous. Je respecte et apprécie vos efforts.

Cela fait des années que je viens ici au monastère de Ségriès. Les premières fois que je suis venu il y avait du plâtre qui tombait en poussière. Un travail fantastique a été réalisé, un travail méticuleux et délicat de restauration, aboutissant à l'état présent qui se caractérise par un bel environnement, propre, et lumineux. Je tiens donc à transmettre un *anumodanā* à Druv et Anne-Marie, qui ne font pas cela uniquement pour attirer des clients et gagner de l'argent, mais le font avec leur cœur, ce que j'apprécie profondément.

Maintenant est l'occasion de prendre les trois refuges et les cinq préceptes.

## **Prise de Refuge**

C'est le moment où les personnes qui souhaitent prendre refuge dans les Trois Joyaux et les préceptes vont pouvoir le faire. C'est une façon d'envelopper notre pratique et aussi toute cette retraite. Nous avons commencé en nous ouvrant et en procédant à une exploration, nous pouvons finir dans ce mouvement en rassemblant tout ce qui sera une façon de l'établir sur notre autel personnel.

Nous allons terminer avec notre mantra, ce qui est une bonne façon de terminer ensemble. Avec le son et les paroles, laissez votre esprit évoquer l'image de personnes envers lesquelles vous aimeriez exprimer de la bienveillance, ou rechercher leur pardon, ou simplement les remercier.

## **Chants**

Chant : « *Mettā, karunā, muditā, upekkhā.* »



# Table des matières

Premier jour .....	7
Enseignement du soir.....	7
Puja et préceptes .....	13
Deuxième jour .....	15
Enseignement-méditation .....	15
Méditation debout.....	21
Enseignement.....	25
Méditation marchée .....	33
Enseignement du soir.....	35
Troisième jour.....	43
Enseignement du matin.....	43
Exercices vocaux .....	45
Méditation debout.....	47
Enseignement.....	52
Méditation debout et marchée .....	61
Enseignement du soir.....	63
Quatrième jour .....	71
Enseignement du matin sur le son .....	71
Méditation debout.....	75
Enseignement.....	80
Questions /Réponses.....	90
Cinquième jour .....	101
Enseignement du matin.....	101
Enseignement.....	106

## Centre ferme, cœur ouvert

Enseignement du soir.....	118
Chant.....	119
Sixième jour.....	121
Enseignement du matin.....	121
Enseignement.....	125
Questions/Réponses.....	137
Septième jour.....	147
Méditation.....	147
Enseignement.....	149
Méditation guidée.....	159
Huitième jour.....	167
Enseignement du matin.....	167
Enseignement.....	172
Questions /Réponses :.....	182
Neuvième jour.....	193
Méditation.....	193
Enseignement.....	194
Enseignement.....	205
Dixième jour.....	209
Enseignement du matin.....	209
Enseignement.....	211
Prise de Refuge.....	220
Chants.....	221
Table des matières.....	223



Enseignements du Refuge n° 27

# Centre ferme, cœur ouvert

**Ajahn Sucitto Bhikkhu**

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

ISBN : 978-2-37533-072-2