

Les Livrets du Refuge



# **Les cinq facultés spirituelles (indriya)**

**Ajahn Khemasiri**

**Kovida**

Enseignements du Refuge n°28



**Le pouvoir de  
transformation des cinq  
facultés spirituelles  
(indriya)**

**(confiance, effort, pleine  
conscience, recueillement,  
sagesse)**



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 Khemasiri



Le premier contact d'Ajahn Khemasiri avec le bouddhisme en 1977 fut à travers la Tradition Tibétaine. Mais en 1978 il rencontra, en Angleterre, Ajahn Chah et Ajahn Sumedho, deux Maîtres Theravada de l'Ecole des Moines de la Forêt et commencèrent alors les premières retraites et séjours dans les monastères.

En 1984, il entra comme novice au Monastère d'Amaravati au nord de Londres et c'est en 1986 à Chithurst, qu'il reçut l'ordination de Bhikkhu. De 1995 à 1999, il fait plusieurs séjours en Thaïlande et en Birmanie dans différents monastères et ermitages.

Depuis 2000, il réside au Monastère Dhammapala en Suisse dont il été l'abbé de 2005 à 2018.

# Kovida



Sœur Kovida est une nonne solitaire senior dans la tradition de la forêt thaïlandaise d'Ajahn Chah.

Elle a été ordonnée Siladhara par Ajahn Sumedho en 1995 et a résidé aux monastères d'Amaravati et Chithurst pendant dix-huit ans jusqu'à ce qu'elle quitte le monastère en 2010 pour vivre comme nonne solitaire.

Au cours des dix dernières années, elle a également passé de longues périodes en Birmanie avec le maître Sayadaw U Tejaniya.

En 2015 Kovida a laissé la tradition monastique afin de continuer sa pratique de *vipassanā* dans la vie laïque et poursuivre le chemin spirituel Diamond Heart (Ridhwan).

Elle enseigne la méditation *vipassanā* principalement en Europe.

Les Livrets du Refuge

# **Les cinq facultés spirituelles (indriya)**

**Ajahn Khemasiri  
Kovida**

**Retraite du 8 au 15 mai 2016**

Au monastère de Ségriès à Moustier Sainte-Marie

Traduit de l'anglais par Anna Roizenberg

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

Enseignements du Refuge n°28







# Premier jour

## Premier soir

### *Ajahn Khemasiri*

Bonsoir et bienvenue, je suis très heureux d'être à nouveau avec vous. Pour ceux qui ne le savent pas nous sommes déjà venus ici l'année dernière ou il y a deux ans pour pratiquer, avec Kovida. Bien sûr tous les deux nous avons changé. Un peu plus Kovida que moi-même, mais néanmoins le *Dhamma* est bien au-delà des apparences, il ne dépend pas des facteurs extérieurs, c'est vraiment une pratique intérieure. Je ne vais pas beaucoup parler ce soir étant donné que Kovida va offrir une méditation guidée.

### *Kovida*

Tout d'abord l'idée est de créer un espace pour s'établir, et de s'installer d'abord dans la posture. Donc prenez le temps de ressentir tout votre corps, de ressentir comment vous vous tenez, et de vous établir dans la posture qui vous semble la plus confortable.

Quand nous commençons à méditer, nous entamons une transition, c'est un mouvement qui va vers l'intérieur, alors laissez l'espace disponible pour que cette transition puisse se faire.

On commence avec une attitude très simple en remarquant quelle est l'atmosphère générale du corps et ceci avec une attention très détendue.

Éprouvez du contentement avec ce qui est, avec ce que vous ressentez dans votre corps, quel que soit l'état intérieur, sans porter aucun jugement, simplement en acceptant, en accueillant ; en vous accueillant vous-même, tel que vous êtes en cet instant.

## Les cinq facultés spirituelles – Indriya

Tout doucement, tournez-vous vers la présence de votre corps assis, ici, dans cette pièce.

Quelles que soient les pensées qui s'élèvent dans votre esprit, abstenez-vous de les juger et, simplement, ramenez l'attention au corps, de façon douce.

Si vous constatez que votre esprit se disperse, ramenez-le doucement à la sensation du corps.

Nous arrivons à la fin de cette assise. Remarquez comment vous vous sentez maintenant.

### **Gong**

## **Enseignement**

### *Ajahn Khemasiri*

Après ce moment de silence passé ensemble, j'aimerais vous offrir quelques nourritures pour vos pensées, également vous donner une vue du temps que nous allons passer ensemble, de son déroulement. Je ne veux pas vous surcharger, spécialement avec des concepts étrangers, bouddhistes, mais plutôt vous donner une idée du cadre de référence dans lequel nous allons passer ce temps ensemble.

Comme vous le savez peut-être, on donne un thème à nos retraites, et le thème, cette fois-ci concerne les cinq facultés spirituelles. Mais avant d'aborder le cœur du sujet, je voudrais donner quelques indications préliminaires. Et avant cela, je voudrais aborder la notion suivante : qu'est-ce qui nous a amenés tous ici ensemble, en tant que groupe ? Quelle bénédiction fait que nous sommes ici maintenant ?

Une fois j'étais dans une conférence où était présent le Dalai-Lama et de nombreux moines et nonnes de diverses traditions bouddhistes, et il nous a surpris parce qu'il a voulu honorer les

lignées du bouddhisme depuis son origine. J'avais pensé qu'on aurait un moment paisible de silence et voilà que le Dalai-Lama m'invite à venir sur la scène avec deux ou trois autres moines du Theravada. Et en fait le Dalai-Lama nous avait invités, moines Theravada, parce que c'est la tradition la plus ancienne, et nous avons été invités à chanter un chant de notre tradition : le Maṅgala mettā sutta ; ensuite sont venus les moines du Mahayana avec un chant de leur tradition et enfin sont venus les Tibétains.

J'ai trouvé que c'était une excellente idée d'opérer ainsi, parce qu'au sein du bouddhisme il peut y avoir du sectarisme ; certains pensant qu'ils appartiennent à la lignée la plus ancienne et qui serait la plus authentique pour témoigner du message du Bouddha ; d'autres pensant qu'ils sont les meilleurs etc. Que chacun puisse présenter ainsi sa propre tradition était une très bonne idée. Bien sûr chaque tenant d'une école peut dévaluer les tenants d'autres écoles, pensant qu'il est supérieur, mais j'ai trouvé cette procédure intéressante et juste, car elle donnait à chacun sa place, à chacun sa spécificité dans l'histoire du déroulement de l'enseignement du Bouddha.

Cela m'a permis aussi de replacer ma propre pratique au sein d'un contexte plus large en me faisant réaliser combien je ne suis pas simplement un pratiquant qui suit sa pratique au sein de sa tradition, de façon fermée, mais au contraire, que cette pratique se place dans un contexte beaucoup plus vaste où nous sommes tous concernés, vous-mêmes, tout comme moi. Je trouve que c'est important de pointer cela, plus encore pour ceux dont c'est la première retraite, et pour nous tous, de prendre conscience que vraiment notre démarche ici, notre pratique, s'inscrit dans un contexte beaucoup plus vaste, qui a des racines très anciennes, plongeant dans un passé lointain.

Et bien sûr je voudrais manifester mon hommage, mon respect envers tous ces maîtres des traditions bouddhistes et plus spécialement les maîtres qui ont tellement marqué notre propre tradition, à Kovida et à moi-même ; ces maîtres qui sont bien sûr Ajahn Chah – le grand maître de notre tradition – et l'influence extraordinaire d' Ajahn Sumedho ; ces deux êtres qui nous ont tant

marqués Kovida et moi-même. Bien sûr nous rendons hommage aux maîtres mais également à tous les pratiquants, à toutes les personnes qui s'engagent dans la pratique.

Donc bien sûr que nous recevons les bénédictions de ces grands êtres mais nous ne devons pas oublier que nous avons nos propres bénédictions en nous-mêmes. S'il n'y avait pas ces *pāramī*, des qualités profondes qui œuvrent en vous, alors probablement vous ne seriez pas là aujourd'hui. Et c'est une façon très habile, très juste de passer du temps dans sa vie, ainsi à contempler le fonctionnement de notre esprit, à apprendre à se connaître. Et également en ayant conscience que nous ne faisons pas cette pratique uniquement pour nous-mêmes en tant qu'un être qui serait totalement autonome, mais bien au contraire que nous pratiquons pour le bienfait et le bien-être de tous les êtres sensibles.

Cela change du coup toute la perspective de notre présence ici ; d'avoir cette attitude, plutôt que celle qui consisterait à venir d'une façon centrée sur soi-même, tellement concernée par nos propres problèmes. Et donc ainsi nous nous fondons sur les qualités transcendantes, qu'on appelle *pāramī* qui nous ont amenés ici, et c'est sur cette base que nous engageons notre pratique.

Je vous invite donc à passer cette semaine dans une attitude d'ouverture et en vous abstenant d'entrer dans un fonctionnement de comparaison ; certainement beaucoup d'entre vous ont déjà fait quelques retraites, voire de nombreuses, avec des maîtres de différentes traditions peut-être, et il est important de ne pas entrer dans la comparaison de ce qui s'est passé dans l'expérience avec tel ou tel maître, ou lors d'autres retraites passées, mais de vraiment vous rendre disponibles à ce qui est, ici et maintenant. Les retraites avec d'autres maîtres, celles passées, sont aussi une part de nous, des bénédictions avec lesquelles nous venons. Si ce que, Kovida et moi-même vous offrons peut vous être utile, alors c'est parfait, si cela peut vous enrichir ou vous aider ; mais si ce n'est pas le cas, alors simplement laissez cela de côté, ne vous prenez pas la tête, ne vous en faites pas.

Donc évitez tout système de comparaison ; comparaisons extérieures sur le déroulement de la retraite et tout jugement, toute évaluation vous concernant vous-mêmes. Il est bien plus judicieux de se donner pleinement à la pratique telle qu'elle va se dérouler. Et si on veut encore accentuer cette orientation, on peut se poser la question : « Est-ce que je veux vraiment être libre, est-ce vraiment ce que je veux ? » Si on se pose cette question, elle doit rester ouverte, sans y apporter une réponse trop rapide ; simplement laissez le temps à la réponse d'émerger. Peut-être la réponse sera : « Eh bien, je ne suis pas tout à fait sûr que ce soit vraiment ce que je veux ; ce que je veux, c'est plutôt d'avoir une vie plus détendue avec une résolution de mes problèmes que je traîne depuis des semaines ou des mois, voire des décennies » Et c'est ok si c'est cela. Ce qui est important c'est de reconnaître ce qui est là, de vraiment prendre note de ce qui est là, de la motivation qui nous anime. Mais si la réponse est : « Oui, je veux être libre, je souhaite être libéré(e) », alors il faut donner de la force à cette impulsion, à cette motivation, la rendre vraiment déterminée et ferme. Car si on donne cette impulsion forte, alors cela aura des conséquences, non seulement à court terme mais aussi à long terme.

Comme autre préliminaire, je voudrais vraiment pointer la notion d'accueil, d'acceptation, et je dirais même d'acceptation radicale ; ça peut paraître une locution un peu forte, mais c'est volontairement, délibérément que j'emploie ce terme. La raison pour laquelle j'emploie un terme aussi fort, c'est parce que nos tendances habituelles ne nous poussent pas à accepter, à être dans l'acceptation, au contraire, on a tout de suite tendance à entrer en conflit, en confrontation quand on rencontre des choses difficiles ou que l'on n'aime pas, en nous-même ou à l'extérieur. C'est la raison pour laquelle je mets l'accent sur cette acceptation radicale.

Et bien sûr cette notion, cette dimension d'acceptation radicale concerne la contemplation de notre propre esprit, elle a trait au fonctionnement que nous avons à l'intérieur de nous-mêmes. Totale

acceptation, on peut dire aussi non-résistance à ce qui est. Et ceci n'implique pas du tout de dire oui à toutes les émotions négatives qui s'élèvent, mais de voir comment toutes ces impulsions, ces facteurs, nous affectent, comment cela fonctionne, comment se manifestent toutes ces négativités. Et lorsque cette non-résistance ou totale acceptation est présente ou développée, enclenchée, cela nous donne accès à la confiance en notre expérience immédiate, cet aspect connaissant de l'esprit, de *citta*.

On parle vraiment d'immédiateté de l'expérience, et là je me réfère à Ajahn Sumedho qui avait cette phrase qui revenait constamment : « Now is the knowing » – maintenant est le moment de connaissance, maintenant est la connaissance ; cela implique et signifie qu'il n'y a pas de durée ; la connaissance est immédiate. Elle ne se déroule pas dans le temps, passé ou futur, ni même par rapport à un présent qui serait comme une unité de temps. Il s'agit vraiment d'une instantanéité de la connaissance. Et c'est ce que signifient les paroles quand on chante les stances des livrets : il est dit, le *Dhamma* c'est ce qui est connu ici et maintenant. Quand on est disponible, sans aucune idée préconçue on peut réaliser que le *Dhamma* c'est vraiment « ici et maintenant ». Quand j'ai entendu cette phrase la première fois, je l'ai trouvée extrêmement inspirante mais quand j'ai essayé de la mettre en pratique alors là j'ai pu me rendre compte que ce n'était pas si facile que cela. Mais c'est vraiment une inspiration pour nous, parce que cela peut être accompli ainsi. Quand on regarde honnêtement comment on fonctionne, comment fonctionne notre cœur-esprit, on se rend compte qu'on n'en est pas là, qu'il y a un déroulement qui s'inscrit dans la durée, c'est un processus.

Dans cette perspective, on est tout à fait à même d'aborder l'approche des « Cinq facultés spirituelles ».

Nous développerons, bien sûr, tout cela, mais je vais en faire une brève présentation. La première, en pali, se nomme *saddhā*, et j'utilise à dessein ce mot pali, parce que ce terme, *saddhā*, peut représenter différentes notions. En anglais (faith, trust, confidence) on a trois termes, celui de foi, celui d'adhérer, de donner crédit, et



puis d'avoir confiance. La foi dont il est question dans la tradition bouddhiste n'est pas une foi aveugle en quelque chose, bien au contraire, on est invité à questionner, à investiguer les enseignements. Mais pour pouvoir faire cela – questionner les enseignements –, on a besoin de foi, sinon on perd pied, on est ballotté dans les doutes, les inquiétudes. Alors de quelle foi parlons-nous ? Je ne sais pas ce qu'il en est pour vous mais probablement que pour chacun de nous il y a eu des moments dans notre vie où s'est élevé en nous-mêmes un sentiment qui va bien au-delà de nos manières habituelles de vivre, d'être consommateurs au niveau du monde matériel. Pour beaucoup de personnes il y a cette impression d'être dans un engrenage et de fonctionner comme au sein d'une énorme machine où les choses sont déjà préétablies, au niveau du travail, des relations humaines... On peut en arriver à se demander : mais est-ce tout ce qu'il y a dans la vie ? Est-ce là tout ce que la vie peut nous offrir ?

Ce questionnement n'a peut-être pas lieu quand on est jeune, mais au fil du temps, dans le déroulement de la vie, cela peut se présenter ainsi : mais est-ce là tout ce qui est possible, d'avancer ainsi dans la vie, devenir vieux... ou alors de grandir. Et quand on en arrive à ce point, à ce besoin de grandir, d'explorer autre chose, alors on commence à regarder autour de soi, à voir ce qui nous est présenté. Et il y a de nos jours énormément de possibilités qui nous sont offertes. Peut-être que pour certains cela va passer par une rencontre avec un maître spirituel, pour d'autres la lecture d'un livre va être un déclencheur, pour d'autres encore certaines personnes ont des expériences spontanées d'ouverture, d'éveil... Et alors là, ce sont des moments qui éclairent, qui vont au-delà de cette routine dans laquelle on est pris depuis un certain temps, on a cette ouverture, cette réponse...

Ainsi, par ces éléments déclencheurs, on va essayer, tenter de mettre ceci en pratique dans notre propre vie et par là développer le deuxième volet de *saddhā* : la confiance que cela marche, on commence à avoir confiance dans le processus. Et lorsqu'on se rend

compte que cela marche, qu'il y a vraiment quelque chose qui se déploie, alors on en arrive au troisième niveau de la foi qui est la confiance inébranlable – quelque chose que rien ne peut nous enlever –, la foi irréversible. Et même si quelqu'un venait nous dire : « Mais là tu te fais des idées, un film, c'est juste une production de ton esprit », eh bien, quoique ces personnes puissent dire, cela ne nous ébranlera pas, étant arrivé à ce niveau de foi inébranlable. Et cette confiance irréversible est basée sur cette percée ; on a vu directement le résultat du processus à l'œuvre, on a vraiment une vision immédiate et c'est ce qui soutient, provoque et établit cette foi irréversible.

Ensuite, le deuxième facteur ou faculté spirituelle, c'est l'effort, l'entraînement, l'exercice. Et comme je l'ai dit auparavant, cela semble très inspirant de voir les choses telles qu'elles sont, mais on se rend compte que ce n'est pas si facile, et voir les choses telles qu'elles sont implique une action pour pouvoir s'établir dans cette vision ; et c'est là qu'intervient l'effort, l'application. Ce n'est pas très facile parce que souvent on a tendance à aller dans les extrêmes. Par exemple, au temps du Bouddha, il y avait un moine qui pratiquait la méditation en marchant et il pratiquait ainsi tellement intensivement que ses pieds ont commencé à saigner. Mais avant d'être moine cet homme était un musicien, joueur de luth, aussi le Bouddha lui a dit : « Quand tu étais musicien et que les cordes de ton instrument étaient trop tendues, quels sons cela produisait ? Puis il ajouta : « Et quand les cordes de ton instrument étaient trop détendues, comment était le son ? Et la réponse était chaque fois : « Eh bien, le son n'était pas très bon, pas très beau ». Ce que le Bouddha voulait pointer là, c'était l'équilibre dans l'effort, la juste mesure, et il n'y a que nous qui pouvons le savoir, en étant très attentif à ce qui se passe. On a besoin de trouver par nous-même l'équilibre juste, l'effort ni trop intense, ni trop relâché.

La troisième faculté spirituelle, qui vient tout à fait à propos dans ce contexte, c'est *sati* ou ce qu'on appelle *mindfulness* en anglais, en français on parlera d'attention, de présence, de vigilance, de pleine conscience. Ici la caractéristique de l'attention consiste à être circonspect, à regarder avec attention la façon dont nous nous déployons dans notre pratique spirituelle. Ainsi cette qualité spirituelle, *sati*, va être la faculté ou l'outil qui va nous permettre de trouver le juste équilibre. Mais naturellement il y a beaucoup plus à dire sur *sati* – *mindfulness* ou pleine conscience –, mais, essentiellement, *sati* est la faculté spirituelle qui est constamment au service du chemin vers l'éveil.

Ensuite le quatrième facteur ou faculté spirituelle est ce qu'on appelle *samādhi* ; un mot que beaucoup de gens ont entendu et que l'on traduit souvent par concentration. Mais concentration est un mot limité qui suggère une attention focalisée comme un laser. Je considère plutôt *samādhi* comme un rassemblement des énergies, un contenant pour rassembler les énergies et leur donner ainsi toute leur puissance. Cette faculté va dans le sens de l'unification et on n'a pas besoin d'atteindre un très haut degré de *samādhi* pour commencer à développer la qualité de sagesse. Le rassemblement de l'esprit, cette unification, ce *samādhi*, on peut en prendre note quand on n'est plus emporté, ballotté par les émotions ou les pensées et que, peu à peu ou tout à coup, on s'aperçoit que l'esprit est posé, les énergies rassemblées, alors le *samādhi* est suffisant pour commencer à s'ouvrir à la dimension de sagesse.

Justement la « sagesse » est le cinquième facteur ou faculté spirituelle, qui nous fait accéder à des niveaux plus profonds de notre nature ; nous commençons à voir les choses telles qu'elles sont, à nous connaître profondément tels que nous sommes et nous ne sommes plus emportés aussi facilement par le flot des événements mentaux ou émotionnels, par tout ce qui se passe. Et pourquoi cela ? Parce qu'on commence à prendre conscience que ces choses, ces

événements, ce flot ne représentent pas qui nous sommes vraiment ; on n'en est pas propriétaire, ce n'est pas « qui nous sommes » tout cela. Avec cette faculté de « sagesse » on pourrait en arriver à se demander : « Si je ne suis pas cela, ce flot d'événements qui s'écoule d'instant en instant, alors qui suis-je ? » Donc à nouveau il ne s'agit pas de répondre trop rapidement à ce genre de question mais plutôt de permettre à un processus de questionnement plus profond, à une enquête plus profonde de se dérouler, jusqu'à ce que nous en arrivions à quelque chose qui est vraiment fiable. Je me souviens qu'Ajahn Sumedho avait cette phrase fameuse : « Quoique ce soit qui bouge dans ton esprit, ne le crois pas » Et bien sûr ceci nous ouvre une autre perspective : existe-t-il quelque chose qui soit immobile, qui ne naisse pas et qui ne meurt ou ne disparaît pas ? Concernant cela, le Bouddha en a parlé comme étant ce qui est non-né, non-conditionné, et d'autres mots encore pour qualifier cet état. Bien sûr ces mots ne nous ont pas été transmis pour qu'on en fasse des concepts car les concepts, sont comme le reste : ça naît et ça disparaît. Maintenant, si vous vous posez cette question : « Mais qu'est-ce que cela peut bien être », il y a cette autre phrase du Bouddha : « Il y a ce qui est non-né, non-mort, non-créé, sans origine... parce que s'il n'y avait pas ce qui est non-né, sans origine... il n'y aurait pas de sortie possible, de libération possible de ce qui est né, conditionné... Mais parce qu'il existe ce non-né, sans origine, il est possible de se libérer de ce qui est né, conditionné. [Nibbāna Paṭisaṃyutta Sutta 3, Udana 8]

Quand on entend ces paroles du Bouddha, cela nous ramène de nouveau au premier facteur qui est la foi, *saddhā* ; à nous de voir si l'on peut y adhérer ou accepter cela comme base de réflexion. Il ne s'agit pas du tout de le prendre comme étant une opinion ou une vue philosophique fiable, mais bien plutôt d'adopter une attitude qui consiste à être intéressé, interpellé, curieux, pour aller voir par soi-même s'il y a là vraiment quelque chose de fiable, de vraiment valide, pas seulement à 98% mais à 100%. Et si vous en arrivez à cette conclusion, que ceci est vraiment valide pour vous, alors il faut se

mettre au travail et il s'agit de vraiment s'appliquer à développer le processus de ce chemin.

On va maintenant regarder ensemble les principes éthiques, *sīla*, parce que c'est très important dans le cadre d'une retraite comme celle-ci d'avoir cette base éthique, qui comporte plusieurs aspects.

Le premier étant de renoncer à certaines choses. J'en profite pour faire une parenthèse très importante, rappeler ou dire, pour ceux qui ne le savent pas, que le déroulement de la retraite se fait dans le noble silence. Cela ne signifie pas que l'on ne va pas du tout parler ; on aura bien sûr la possibilité de poser des questions, ici, ensemble, et dans les petits groupes d'entretiens, plus tard dans le déroulement de la retraite. Mais ce que Kovida et moi-même souhaitons, c'est que vraiment soit abordée l'expérience qui se passe pour vous, au sein de cette retraite et non pas des élaborations concernant des idées philosophiques ou métaphysiques qui ne concernent pas l'expérience immédiate ; de vraiment rester proche de l'expérience. L'idée est de rester proche de notre cœur et ce serait déjà un résultat merveilleux de cette retraite si vous en arriviez à appréhender ou à percevoir la différence entre le cœur-esprit, le cœur qui connaît, et tous les événements, les choses qui se passent ; faire ainsi la distinction entre les deux. Ne rentrons pas non plus dans des attentes, des projets, des objectifs ou programmes ; restons plutôt disponibles à ce qui est ici et maintenant. Je vous assure que si vous maintenez cette attitude, vous aurez un certain résultat ; peut-être pas exactement ce dont je viens de parler, mais vous aurez un résultat si vous maintenez cette attitude de présence et de sensibilité à l'ici et maintenant.

Au sujet du précepte : « Je m'efforcerai d'éviter de m'étendre sur des lits hauts et luxueux », bien sûr c'est un peu bizarre, mais l'idée derrière ces mots, est d'éviter de fuir dans le sommeil, de se mettre sous la couverture quand ça va mal, quand on a des difficultés. Et aussi ça nous met au défi de nous examiner, d'examiner notre

## Les cinq facultés spirituelles – Indriya

croissance par rapport au temps de sommeil dont on a besoin – spécialement au sein de cette retraite où on se lève à 5h30 –, et de ne pas continuer à adhérer à une croyance qui consisterait à penser qu'on a besoin de plus de temps de sommeil. Avec l'expérience, on voit bien que souvent on ressent durant les premiers jours une certaine lourdeur, une fatigue. Donc accordez-vous le temps de repos dont vous avez besoin, mais ne vous découragez pas, c'est normal, c'est un cap à passer et au bout de deux ou trois jours, les choses s'améliorent.

Et puis pour vous aider, Kovida et moi-même avons pensé que ce serait une aide de pratiquer des exercices corporels – le matin en ce qui concerne Kovida et moi-même je proposerai quelque chose lors de la première session de l'après-midi pour aider à activer un peu l'énergie. Et puis peu à peu on va introduire aussi le chant, une autre façon de nourrir l'énergie, de l'activer d'une autre façon.

Bonne nuit, reposez-vous bien.

## Deuxième jour

### Matin – méditation guidée

#### *Ajahn Khemasiri*

Bonjour à tous. On va commencer par une méditation guidée. Installez-vous confortablement.

J'aimerais continuer sur ce dont Kovida a parlé hier soir, c'est à dire, la présence au corps. Le matin, comme on est encore un peu fatigué ; on va utiliser justement la sensation corporelle pour être davantage présent. Le plus important, tout d'abord, c'est de redresser la colonne vertébrale ; essayez de vous tenir bien droit, également pour les personnes qui sont assises sur des chaises. Faites parcourir votre attention dans votre corps, depuis la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête. On peut remarquer, en faisant ceci, que le fait de diriger l'attention ainsi va naturellement amener le corps à s'ériger vers le haut. Faites attention à la façon dont est posée votre tête ; vérifiez qu'elle est bien dans le prolongement de la colonne vertébrale et ainsi avec cet alignement, si vous avez les yeux ouverts, posez le regard dans le prolongement du regard, droit devant vous, vers le sol.

Quant aux mains, soit on les place selon le *mudra*, pouce contre pouce, dans la posture qu'on connaît, ou alors on peut les poser sur les cuisses ou sur les genoux.

Maintenant, il s'agit de s'établir dans l'immobilité, et même s'il y a des mouvements dans le corps, de l'agitation, des impulsions, des pulsions émotionnelles, beaucoup de pensées, on va essayer de garder le corps le plus possible immobile. Mais cette immobilité n'est pas une tension, elle n'est pas rigide, elle est au contraire détendue, relaxée. On s'établit dans une immobilité détendue.

## Les cinq facultés spirituelles – Indriya

Ainsi on peut être réceptif à ce qui est là, dans notre esprit, dans notre cœur, dans notre corps : pensées, émotions, sensations ; en se rappelant ce qui a été mentionné hier soir : cette attitude d'acceptation radicale. Ce qui implique de ne pas être engagé dans un dialogue intérieur, en étant pris par nos préférences, ce que nous n'aimons pas, ce que nous aimons ; il s'agit simplement de permettre ou de laisser ce qui est se manifester « tel que c'est », en étant pleinement conscient et présent, pleinement connecté.

On ne développe pas la méditation sur l'idée d'un état spécial que l'on devrait atteindre – même si on a ce genre d'idée, on la laisse de côté. Ceci en réalisant que tous les états mentaux sont en eux-mêmes, par eux-mêmes limités et ne sont donc pas totalement fiables. On ne peut pas y trouver une pleine satisfaction, et donc on ne développe aucune attente, on n'entre pas dans ce qui devrait s'élever, se manifester ou ne pas se manifester ; on laisse cela complètement de côté.

Reconnaissons, voyons ce qui ce matin est là, présent : l'atmosphère ou l'humeur présente en nous-même dans notre cœur ; surtout sans exclure quoi que ce soit, mais au contraire en incluant toute chose, parce que nous sommes connectés à toute chose qui apparaît, parce que c'est simplement tel que c'est. Ainsi nous nous établissons dans cette orientation de la méditation, en remarquant dans quel état cette attitude nous met : est-ce que cela nous amène à un état de tension, de rigidité, ou au contraire, un état de plus grande ouverture, de plus grande détente ? Et si on remarque que cela nous amène vers un peu plus de tension, alors on peut se rappeler ce qui a été mentionné hier soir quant à l'équilibre de l'effort juste : peut-être y-a-t-il un peu trop de volonté et dans ce cas, il faut accentuer davantage la relaxation, l'aspect de détente, et encore plus « ne rien faire », mais être néanmoins totalement présent.

Il s'agit d'observer les choses telles qu'elles sont, mais néanmoins si l'on constate que la clarté diminue, que le corps s'affaisse un peu, que l'esprit devient plus terne, alors dans ce cas il s'agit d'accentuer



quelque peu l'effort pour maintenir la présence. Et bien sûr ne vous découragez pas si vous n'arrivez pas à cet état d'équilibre dès le premier matin, parce qu'il ne s'agit pas de développer un certain état, car ce que nous faisons là c'est plutôt une application à un effort, le fait que nous nous appliquons simplement à développer cette attitude. On peut discerner par nous-même lorsqu'on a trouvé un certain équilibre, une stabilité en nous-même à partir de laquelle on peut laisser les choses être vraiment telles qu'elles sont, pas de « si », pas de « mais ».

Voilà pour cette session de ce matin, appliquez-vous avec votre intelligence intuitive, et bien sûr, soyez doux, gentil, bon avec vous-même, et non dans l'attitude d'un maître d'école sévère ; bien au contraire, développez le souhait de votre propre bien être, parce qu'au fond c'est pour cela que nous sommes ici. Notre cœur, notre esprit ne sont pas nos ennemis, même si parfois on peut en avoir l'impression, bien au contraire, ce sont nos meilleurs amis.

Temps de méditation en silence.

## Enseignement

### *Kovida*

Bien souvent nous n'avons pas le cœur très ouvert envers nous-même et ce dont je voudrais parler ce matin, mettre en évidence, et qui est vraiment un obstacle, une barrière dans la rencontre avec nous-même, c'est le fait que nous portons un jugement, une critique, sur ce qui s'élève en nous. Cette barrière nous empêche d'être complètement présent à ce qui est, peut-être parce qu'on a entendu ou lu des choses sur comment cela devrait être, le fait d'être présent à nous-même, donc on a ces idées. Et naturellement c'est ce que nous voulons – plus de paix –, et alors nous souffrons. Du coup nous portons une évaluation sur cette paix qui est en nous mais qui ne serait pas suffisante et nous la jugeons plutôt comme une aberration, comme si ça ne devait pas être comme ça. Et nous avons alors tendance à avoir comme un programme afin d'éviter d'avoir à souffrir, pour éviter la souffrance, et c'est certainement le chemin ou la voie qui nous a amenés ici. Nous éprouvons un manque dans notre vie et nous essayons à travers différentes méthodes de combler ce manque, à travers des stratégies ou différents objets.

En ce qui me concerne, j'ai ce souvenir : j'étais déjà attirée, intéressée par le bouddhisme dès l'âge de quatorze ans, mais en même temps j'étais une adolescente, j'aimais bien m'amuser, prendre du bon temps. Et autour de mes vingt ans, j'ai eu un boulot, puis une voiture, une maison, une relation – c'est juste un raccourci d'un morceau de vie. L'idée derrière ça, ce qui se disait, c'est que : « Si tu obtiens toutes ces choses tu seras satisfaite, tu te sentiras bien » et plus les choses se passaient ainsi, moins j'éprouvais cette satisfaction. Mais le problème n'est pas du tout dans ces objets, il n'y a rien d'erroné dans tout cela ; j'ai réalisé que le problème était plutôt la façon dont je me reliais à tout ceci et l'importance que j'y accordais. Alors j'ai pris une décision radicale, un tournant radical, en m'engageant dans la voie monastique. Ce n'était pas encore très clair,

mais je sentais qu'il me fallait m'adonner ou que j'avais besoin de m'adonner à un travail intérieur profond.

Pour la plupart d'entre nous, l'énergie, dans notre vie, est dirigée vers l'extérieur ; nous sommes impliqués dans tout ce que nous avons à faire. Et puis il y a toutes ces choses qui nous appellent, nous sommes impliqués dans des échanges verbaux, dans des activités, à de nombreux niveaux. Et lorsque nous venons ici, c'est totalement différent : tout d'abord le silence et la simplicité. Il y a tout ce changement, nous sommes un peu perdus, comme déracinés de nos habitudes familières ; peut-être partageons-nous notre chambre avec une ou des personnes que nous ne connaissons pas, c'est un basculement. Il se peut que nous nous sentions déstabilisés au début, cela arrive fréquemment. Ce ressenti d'incertitude, de manque de repères, quand on contemple notre esprit, comment le ressent-on ? Cette non-familiarité, comment est-elle ressentie ?

La façon habituelle que nous avons de nous relier à nous-mêmes, c'est à travers un discours mental, une représentation de nous-mêmes qui opèrent en nous continuellement, et cette représentation est pratiquement automatique. Mais en même temps, on s'assoit pour méditer et rechercher la paix, mais ces énergies sont encore actives. On peut considérer cette représentation de soi-même comme un fil qui nous attache à la vie. Une partie de notre esprit a cette prédisposition d'être conditionné selon un certain schéma – ce que dans le bouddhisme on désigne par le terme de *sankhāra*. Une image que j'aime bien utiliser pour illustrer ceci : les enfants ont des voitures auxquelles on donne un mouvement initial, ensuite on les lâche et elles continuent toutes seules. On peut remarquer, quand on est attentif à notre esprit, que lorsqu'on se laisse emporter par ce flot initial, cette impulsion initiale (comme la voiture) mais également quand on lui résiste, cela maintient ce schéma. C'est pourquoi Ajahn et moi-même mettons tellement en avant cette attitude de neutralité ; c'est à dire d'accueillir ce qui est tel que c'est, sans se laisser prendre dedans et sans y résister.

## Les cinq facultés spirituelles – Indriya

Ces trains de pensées répétitifs sont associés à des qualités, des tonalités d'humeur, des émotions, des ressentis, et aussi, c'est accompagné de tensions corporelles. Par exemple, le doute ou l'incertitude, comment sont-ils ressentis dans le corps, sous quelles formes de déséquilibre, de ressenti ? Cela développe une sensation de ne pas être enraciné, dans notre corps. On peut sentir la différence, par exemple avec la tristesse, qui elle provoque un autre ressenti dans l'esprit et le corps. Il en va ainsi pour chaque sentiment, qu'il soit plaisant ou déplaisant. Dans la pratique de *vipassanā*, d'une certaine manière, nous comprenons la nature de notre esprit et nous apprenons comment notre esprit se laisse prendre ou embarquer dans ces trains de pensées, de ressentis. A chaque moment, nous ne pouvons connaître une chose que si nous la recevons avec toute notre conscience. L'idée est de faire l'expérience de l'objet de notre conscience juste tel qu'il est, comme un scientifique le ferait. Ce qui peut aider, quand par exemple on n'est pas très au clair, que tout ceci n'est pas très évident, c'est de se poser la question : « Est-ce que je peux accueillir cette expérience dans le corps, dans l'esprit, tel que c'est et la laisser telle qu'elle est ? Est-ce que je peux être simplement ainsi, sans objectif, sans programme, sans attente ? » En faisant ceci, on apporte une nouvelle condition dans l'esprit. Cela permet alors à l'esprit de ne plus suivre ce mouvement d'attraction ou de rejet ; et lorsque l'esprit est fatigué ou bien agité, ressentez : comment cela est-il ressenti dans l'esprit, dans le corps ?

On va pratiquer à présent.

### **Méditation assise.**

Je vais vous montrer maintenant la méditation en marchant.

Que ce soit dans la méditation assise ou dans la méditation marchée, l'idée est de maintenir, s'en tenir à quelque chose de simple, que l'attention soit vraiment là, l'attention au corps, l'attention à

l'esprit. Cette simplicité favorise le contact avec soi-même, parce qu'il y a moins de stimulations, c'est beaucoup plus déagagé.

Vous choisissez un espace, là où ça vous convient, et l'idée est de marcher dans un sens, jusqu'à un certain point et de revenir dans l'autre sens, à peu près quinze, vingt, vingt-cinq pas, à vous de voir. Tout ce qu'on a à faire, c'est de nous tenir dans la posture debout, sans attente, sans projet. On peut ressentir l'effet de la simplicité même de cette attitude. Peut-être que l'esprit est encore sur sa lancée de vagabondage, mais le corps est déjà établi dans la présence.

On commence rapidement à ressentir une connexion entre le corps et l'esprit, simplement en étant dans cette attitude. Quand est senti cet état de connexion, d'intégration, alors on peut commencer à marcher, en gardant ou en maintenant ce ressenti de connexion intérieure. On peut marcher à la vitesse qui nous semble convenir dans l'instant, peut-être lentement, peut-être un peu plus rapidement. On est attentif à ne pas bloquer notre énergie mais à vraiment marcher au rythme qui nous convient dans l'instant. On fait cela dans une attitude détendue, ouverte, et pour maintenir cette présence, on peut éprouver tout le corps en mouvement, le contact des pieds sur le sol.

Pour le regard, c'est à vous de voir. Souvent quand nos yeux sont tendus, c'est qu'il y a une tension dans l'esprit, quand l'esprit est trop actif ; donc sans aucun jugement on laisse le regard se poser devant soi. Et quand on sent qu'il y a de l'agitation dans l'esprit, alors on peut simplement demeurer debout, dans la posture debout, sans regarder à gauche, à droite, simplement laisser l'esprit et le regard tranquillement se déposer face à soi.

A la fin d'un trajet, on peut s'arrêter un moment et ressentir comment est l'expérience maintenant.

## **Méditation marchée**

### ***Kovida***

Souvent, au début d'une retraite, on est dans le processus qui vise à s'ajuster à ce nouveau rythme, et on peut être amené à ressentir différents niveaux de tensions dans le corps et dans l'esprit.

A nouveau, il est important de ne pas porter de jugement sur tout ceci, bien au contraire, cela aide beaucoup plus de créer un espace, d'offrir un espace afin d'accueillir ces tensions, qu'elles soient dans le corps ou dans l'esprit. Mettez-vous à l'écoute de vous-même pour sentir ce qui peut vous aider. Peut-être cela passera-t-il par le fait de s'accorder la permission d'un lâcher-prise, de s'accorder le repos dont le corps a besoin, l'esprit a besoin – donc après le repas, de s'allonger, de se laisser aller dans la détente ; ou alors ce sera une promenade dans la nature, pour permettre à la nature de nous nourrir, et ainsi sentir ce qui va être un soutien, quelque chose de bénéfique pour nous-même. Et le noble silence nous aide justement à nous connecter à nous-même, il nous offre un espace pour cela.

## Kum-Nyé

### *Ajahn Khemasiri*

Comme il a été dit, on va commencer l'après-midi par des exercices corporels – on pourrait parler de méditation en mouvement. C'est une série de pratiques que j'ai souvent proposée et utilisée avec les germanophones et j'ai pensé que les francophones apprécieraient tout autant qu'eux. En fait cela n'a rien à voir avec les Allemands ou avec un quelconque langage, c'est un ensemble de pratiques corporelles issues du Tibet. Il y a environ quarante ans un maître tibétain du nom de Tarthang Tulku a introduit ces pratiques en Amérique qui s'appellent kum-nye.

Ces pratiques sont en lien avec ce dont Kovida parlait ce matin par rapport au corps ; parce que le mot kum a trait au corps, pas au corps physique mais au corps énergétique ou subtil. En fait en tibétain il y a deux mots pour le mot corps, kum le corps subtil et le mot nye, lui, se réfère à la notion de massage – en fait, ce ne sont pas que des massages, c'est tout un ensemble de méthodes qui vont toucher à toutes ces énergies – et c'est quelque chose qui s'est développé depuis des siècles au Tibet.

Et parmi ces pratiques, il y en a qui vont éveiller, stimuler l'énergie, d'autres qui vont plutôt apaiser, calmer l'énergie, d'autres qui vont tendre à favoriser l'équilibre. Et ce début d'après-midi est un moment où la plupart des pratiquants ont l'énergie plutôt basse et c'est le bon moment pour activer, réveiller l'énergie, la vitalité.

Le kum-nye s'appuie sur trois points, trois axes : le premier est celui du yoga tibétain – un système de yoga très complet –, le deuxième, celui de la médecine naturelle tibétaine et le troisième c'est le *vinaya*. Comme le savent ceux d'entre vous qui pratiquent le hatha-yoga, il y a ce qu'on appelle le *prana* pour nommer l'énergie – qu'on appelle au Tibet le lung, en Chine le Qi, au Japon le Ki –, en fait une connaissance ancestrale et universelle. Et l'énergie circule à travers des canaux, les méridiens – ce qui a été mentionné ce matin par Kovida. C'est une médecine préventive dont on parle et en ce

## Les cinq facultés spirituelles – Indriya

sens, ces pratiques sont bonnes pour tout un chacun, non seulement pour le corps subtil mais également pour le corps physique, parce que le corps subtil et le corps grossier sont interdépendants, marchent ensemble : on ne peut pas avoir un corps subtil sans un corps physique ; mais on peut avoir un corps physique sans un corps subtil et c'est ce qu'on appelle un cadavre ! Ensuite le *vinaya*, le troisième axe, est tout ce qui se rapporte aux règles et observances des moines et des nones – ce qui doit être accompli, ce qui doit être évité. Mais quand on élargit la compréhension du mot, *vinaya*, cela à trait, dans notre expérience humaine, à notre attitude intérieure.

On a pu tous remarquer que notre attitude intérieure se manifeste à l'extérieur dans l'expression corporelle – par exemple, si quelqu'un est plutôt affecté par la peur, cela va se voir dans son attitude – donc c'est aussi comment on est en relation avec les autres, avec l'environnement. Et de pratiquer ces exercices corporels, ici, c'est très bien dans notre contexte, parce qu'on est beaucoup assis et on essaye de mettre en pratique les instructions reçues, et alors il se peut qu'on se contracte un peu, qu'on se tende, et ces exercices peuvent nous aider. Ceci on peut le découvrir en observant notre corps, notre esprit et comment dénouer tout cela durant l'assise. Néanmoins ces exercices peuvent vraiment nous aider pour aérer, relâcher, les systèmes, schémas émotionnels, ces tensions internes que nous avons depuis si longtemps peut-être. Je pense que j'en ai assez dit. C'était pour présenter le contexte, la provenance de ces pratiques et leur utilité et comment elles s'insèrent dans notre programme.

### *Pratique de kum-nye*

Nous débutons cette retraite avec l'exploration du domaine du corps, donc cet exercice est tout à fait approprié pour vous permettre de sentir éventuellement les effets de cette pratique sur les sensations, la perception du corps. Les exercices de kum-nye sont connus pour



manifester leurs effets après un certain temps, et donc il est recommandé de prendre au moins dix minutes dans l'assise, pour explorer, remarquer ces effets corporels.

## **Gong**

### *Ajahn Khemasiri*

C'est le milieu de l'après-midi, nous continuons à nous maintenir dans le domaine du corps, nous connectant à ce dernier, peut-être de façon encore plus profonde.

C'est aussi un moyen de stabiliser notre attention en la maintenant dans un champ particulier, et pour contrecarrer notre tendance habituelle à être emportés par le flot des pensées. Le corps physique change plus lentement que ce flot de pensées et donc il est plus facile de rester connecté, de nous stabiliser à partir de là. Nous n'avons pas à nous préoccuper ou à nous impliquer à l'étage supérieur, dans les pensées ; nous pouvons simplement laisser ce flot se dérouler tel qu'il est. Quand on s'aperçoit que les pensées nous font courir en tous sens, on peut immédiatement ramener l'attention au corps, particulièrement en posant l'attention sur le mouvement naturel dû à la respiration. Comme il a été mentionné au cours de l'exercice précédent, on peut poser l'attention sur les mouvements respiratoires dans les différents segments du corps – la partie basse, le milieu du corps, la partie supérieure. Chacune de ces zones est un endroit adéquat, judicieux pour se poser, demeurer là, mais vous pouvez aussi poser l'attention sur le ressenti de la respiration dans tout le corps. Pour ceux à qui cela convient, je recommande de poser l'attention sur la zone de l'abdomen, en étant attentif, conscient des mouvements qui surviennent continuellement dans cette région – mouvements d'expansion puis de contraction. C'est un mouvement dont le rythme est régulier et on essaye de s'appliquer à être conscients de tout le déroulement du mouvement, tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration. Et quand on connecte toute notre énergie mentale et aussi émotionnelle dans une partie du corps, alors lorsque l'esprit distrait s'échappe, on peut simplement le ramener sur cette partie du corps.

Il n'est pas besoin d'engager un dialogue avec soi-même. C'est une expérience extrêmement simple, extrêmement directe que nous faisons de nous-même. Tout consiste à revenir encore et encore à cela. Peu importe ce qui se passe dans le mental.

## Gong

Je voudrais revenir sur la prise des préceptes et les différentes attitudes au sein de la retraite dont on a parlé hier soir. Il y a les préceptes. Quand on a mentionné les lits haut et luxueux, cela signifiait de ne pas se laisser aller à se réfugier dans le sommeil. Et puis on a parlé du noble silence. Le noble silence ne consiste pas seulement à contenir la parole, mais également tout ce qui a trait aux outils de communication comme tous les appareils avec des écrans, les appareils mobiles et portables. Vous pouvez signifier à vos relations que vous ne serez pas disponibles toute cette semaine et tâcher ainsi de couper parce qu'on est facilement distrait. Ce sont des sources de distraction. On est ici pour maintenir une connexion proche, intime avec soi-même. Alors ces choses-là nous propulsent à l'extérieur, nous sortent hors de nous-mêmes. L'idée, c'est vraiment de rester connecter avec soi-même, dans le cadre de la retraite, avec la pratique. Donc il nous faut couper l'utilisation de ces méthodes et de ces moyens. Voilà ce qui concerne le noble silence.

Pour ce qui concerne la lecture qui pourrait être une distraction ; en théorie et dans l'absolu, ne lisez pas. Maintenant, pour entrer dans les nuances, si c'est une impulsion qui nous vient parce qu'il y a de l'ennui, alors il vaudrait mieux qu'on apprenne à rester, à demeurer avec l'ennui et explorer cet état plutôt que de sauter directement sur une lecture. Parce qu'il se trouve que de plus en plus, nous ne pouvons pas supporter même quelques minutes d'ennui. Nous n'avons pas l'expérience de cet état. Donc dans ce cas, si ça vient de cette impulsion-là, il vaut mieux éviter de lire et plutôt rester avec cet état et pratiquer ainsi. Maintenant, si c'est trop difficile de couper toute lecture, si cela fait trop de pression, alors on peut éventuellement avec le maximum de conscience, lire mais avec modération, et des choses qui vont soutenir notre pratique ici dans la

retraite. Voilà un peu l'état d'esprit par rapport à la lecture, mais l'idéal est vraiment d'éviter de se distraire ou de partir dans la lecture.

Notre maître Ajahn Chah, dans son monastère en Thaïlande, il y avait des occidentaux et certains avaient suivi des études et étaient plutôt des intellectuels. Ils étaient même obsédés par les livres, tellement imprégnés de lectures et de cette habitude d'étudier qu'Ajahn Chah leur disait : « Mettez tous vos livres de côté et lisez votre propre livre ». Il les encourageait vraiment à rester avec eux-mêmes et à explorer leur livre intérieur. Et justement, par rapport à cet état d'ennui, ce n'est pas plaisant au premier abord de s'ennuyer, mais en fait ça peut être un état transitoire. Si on arrive à demeurer un peu avec, on va s'apercevoir qu'il passe et qu'il se transforme et peut même déboucher sur une certaine créativité. Mais en tout cas, c'est un état qu'on est invité à explorer pour toutes les émotions qui nous défient. Plutôt que de les éviter, eh bien les habiter ou se laisser habiter par elles pour les traverser et pouvoir passer à autre chose. Ce n'est pas l'idée de s'en défaire, mais de vraiment leur permettre d'apparaître et de disparaître.

Toute l'idée de cette attitude par rapport à la lecture, c'est de rester vraiment connecté avec soi-même parce qu'on a de toute façon, toute notre vie pour lire. Et Ajahn Chah disait à ses disciples occidentaux : « Lisez votre propre livre, parce que c'est pour cela que vous êtes venus ici, dans ce monastère ». Et en fait, pour nous, c'est un peu la même chose. On est venu ici avec la même quête intérieure. Il s'agit donc de mettre ceci à profit pour rester connecté avec nous-même et à nouveau si on lit, que ce soit avec parcimonie, en nous donnant la capacité de traverser les états difficiles tels que l'ennui ou d'autres états émotionnels.

## Enseignement du soir

### *Ajahn Khemasiri*

Ce soir nous allons chanter un puja. C'est un chant d'hommage au Bouddha, à son Enseignement, au *Sangha* ; un chant qui émane du cœur bien plus que de la tête, un chant de dévotion qui nourrit le cœur.

### **Puja**

### *Kovida*

Alors que l'on chantait cet hommage, je pensais : « Quelle est la raison pour laquelle nous chantons, quelle est la raison du chant ? » C'est un acte de gratitude, de respect pour ce que le Bouddha a apporté au monde, c'est à dire la capacité à se libérer de la souffrance. La formule qui est souvent employée pour illustrer l'enseignement du Bouddha, est celle de la mise en mouvement la roue du *Dhamma*, un mouvement qui ne cesse jamais, continu, toujours disponible pour nous. Parfois on peut se dire : cet esprit fou, pas moyen de le maîtriser ! Mais on pense ainsi lorsque l'on donne crédit ou que l'on pense que cet esprit fou, c'est ce que nous sommes, que l'on donne crédit à tous nos conditionnements. On pense vraiment que nous sommes cela.

Mais le Bouddha a énoncé ou mis à notre disposition des méthodes, des moyens habiles, pour nous permettre de voir la nature de notre esprit au-delà de ces conditionnements égotiques. Et parmi ces moyens habiles il y a donc ces cinq facultés spirituelles dont on a commencé à parler hier et qui sont le thème de cette semaine. Ces facultés sont inhérentes à la nature humaine, innées, nous les portons tous en nous-mêmes en tant que potentiel du seul fait de notre condition humaine. Ces cinq facultés spirituelles sont aussi nommées des forces, *bala*, en ce sens qu'elles ont un pouvoir, celui de nous gouverner ou de nous guider vers. Et ces cinq forces, si on les

compare à notre esprit agité, conditionné par tant de choses, eh bien ces cinq forces ont plus de pouvoir que ce qui agite notre esprit ; c'est une loi naturelle, c'est ainsi. L'un des maîtres spirituels qui m'a enseignée ces dernières années, un maître birman Sayadow U Tejaniya, présente la qualité d'éveil, de conscience éveillée comme étant les cinq facultés spirituelles travaillant ensemble. Elles révèlent la qualité de discernement de l'esprit qui s'élève à partir de notre pleine présence. En entendant ceci on pourrait penser que c'est vraiment loin de nous, à un niveau très élevé, mais en fait cet état est très simple par lui-même. On peut relier cela à ce qui perçoit, ce qui connaît en nous-mêmes, en notre cœur. Ce qui est présent en ce moment même en notre esprit, en notre corps. Cela peut être par exemple la capacité d'être présent aux mouvements du corps à travers la respiration ; ce qui peut être perçu comme plus qu'un objet.

Par exemple, en cet instant, vous vous détendez, et dans cet état de détente, vous ressentez le contact de la jambe ou du pied sur le coussin ou le tapis. Dans cette posture de l'esprit, voyez si vous pouvez encore davantage détendre, l'attention, la présence, et voyez si vous pouvez ressentir le contact des pouces, simplement. Cette attitude, très simple, consiste à être disponible, disposé à noter, recevoir ce qui est et à en prendre note. Plus on est détendu, plus cela est évident.

On a pour habitude de croire et de suivre cet esprit conditionné avec toutes ses stratégies. Quand on arrive ainsi à une retraite, on arrive avec un esprit qui est un peu comme le flot d'une rivière, avec un courant assez puissant qui charrie beaucoup de choses. Et ce flot puissant c'est un peu comme le jouet de l'enfant qu'on a vu hier : on met en marche la voiture et alors elle roule toute seule. C'est pareil ici, on est pris dans ce courant et on se dit quelque part qu'au bout de tout ça j'arriverai à la fin de mes doutes ; mais ça ne marche pas parce que le doute s'auto-alimente.

Pour illustrer cela il y a une histoire qu'un moine racontait : il y a une plante un peu néfaste pour nous et, quand on est piqué par celle-ci, quand on s'y frotte, on a envie de se gratter, ça démange. En fait

on se gratte pour soulager la démangeaison mais plus on se gratte et plus ça démange. J'ai mentionné hier soir la motivation qui m'avait amenée à entrer dans la vie monastique lorsque j'étais jeune, c'est que je voulais comprendre la relation que j'avais avec le désir ; comment le désir opère dans mon esprit, comment il était le moteur dans ma relation aux choses, aux êtres. On ne peut comprendre quelque chose que si on fait vraiment l'expérience de cette chose, qu'on entre vraiment en relation avec. On ne peut pas comprendre les choses de façon abstraite, mais seulement en les comprenant directement.

Il y a cet enseignement du Bouddha, les Quatre Nobles Vérité qui concerne la libération de la souffrance. Au niveau de la première Noble Vérité, le Bouddha fait ce simple constat, il énonce : il y a la souffrance. Ceci est la réalité à un certain niveau, pour les êtres humains, pour ceux qui vivaient il y a 2500 ans comme pour ceux qui vivent aujourd'hui, c'est la réalité de la vie humaine. Et le Bouddha poursuit en disant : la souffrance doit être connue ou comprise. Le mot pali qui a été traduit par "comprise" ou "connue" c'est *pariññāna* dans lequel *pari* signifie totalement, complètement, et *ñāna* c'est le fait de connaître, une connaissance complète.

Quand on prend l'image de la rivière, c'est un peu comme si, bien qu'étant ballotté par les flots de la rivière, on trouvait le moyen de ne pas être emporté par ces flots, ces courants. Un peu comme si tout en étant dans la rivière, on avait quand même les pieds ancrés dans le sol – on a un soutien dans le sol. Et tout comme le flot d'une rivière change constamment d'instant en instant, il en est de même, pour nous, pour notre esprit et ceci nous met en déséquilibre. On peut utiliser cet exemple de la rivière et cette image de nous-mêmes ancrés, en capacité de nous appuyer sur le sol sans être emportés par les flots – comme exemple de ce qui se passe pour nous-mêmes dans notre vie.

Ce qui peut aider, c'est de questionner, d'examiner ses doutes, ses perturbations, de vraiment les mettre sous un spot pour voir à quel point on y adhère – parce qu'elles ont une force de conviction puissante –, jusqu'à quel point on leur accorde de la valeur, on leur

donne du crédit. Quand on questionne ainsi ces phénomènes, on s'aperçoit que tous ces événements mentaux deviennent comme un objet, deviennent plus objectifs, et perdent de leur capacité à convaincre – alors que tant qu'on reste du côté du sujet, on est davantage soumis à cette force convaincante. Lorsqu'il y a un fort désir dans l'esprit, on peut reconnaître : ceci est un esprit affecté par l'attraction – je veux cela – et à l'opposé, si l'esprit ou le cœur sont contractés, s'il y a des tensions, on peut reconnaître : ceci est un esprit affecté par l'aversion, le rejet – je ne veux pas cela. On peut voir le discours intérieur qui soutient, qui justifie toutes les histoires intérieures qu'on se raconte et qui provoque l'émotion, soit de désir, soit d'aversion ; on peut voir ainsi ce qui alimente ces émotions, ces états. On peut ainsi voir les pôles objectif et subjectif quand on se met à pratiquer, et parfois le fait de légèrement nommer un état, va nous permettre de nous défaire un peu de cette force contraignante ou convaincante. La pratique debout, en marchant, nous procure justement un soutien, par le simple fait de se tenir debout, cela nous donne une stabilité, un enracinement. C'est aussi vrai dans la posture assise. Et ce qui est vraiment une aide c'est de sentir, quand on est assis ainsi, comment on éprouve le corps au niveau des sens, des perceptions. On peut remarquer quand on est pris dans une histoire, quand on est impliqué, qu'on a tendance à se pencher vers l'avant, on est attiré, et quand on est dans un mouvement de rejet, d'aversion, on va avoir plutôt une posture qui part vers l'arrière – on peut ainsi utiliser le corps comme baromètre pour nous permettre de voir notre état intérieur.

Avant de terminer je voudrais insister sur un aspect important dans la pratique, c'est celui du cœur. On peut se fier à notre cœur pour guider notre pratique, plutôt qu'à notre tête, c'est au niveau du cœur que s'opèrent la reconnaissance et la libération. Développer envers nous-mêmes la gentillesse, la bonté, la compassion est vraiment une attitude fondamentale. Quand je traverse des difficultés dans la pratique, je me pose souvent la question : « Mais comment



répondrais-je à un ami, comment lui parlerais-je s'il me parlait de la même difficulté ? », et là on peut voir la réponse qui s'élève.

On va terminer avec quelques questions.

## Questions-réponses

*Question : ce matin vous avez parlé de l'espace qu'on pouvait offrir à nos difficultés. Il me semble qu'en partie vous avez répondu ; mais pour autant, il y a peut-être quelque chose qui m'échappe dans cette résistance que je sens à me laisser offrir l'espace.*

*Réponse : Oui effectivement c'est un point souvent difficile dans notre pratique et je me réjouis de cette question ; je vais rajouter quelques mots à ce propos.*

Les résistances sont des sensations déplaisantes, c'est de l'ordre d'une contraction face à notre expérience. Ce que je fais ou ce qui se produit pour moi, sur la base de cette attention en éveil, présente, c'est que je prends simplement note de la contraction, de la résistance, et ensuite j'explore mon attitude par rapport à cette résistance. C'est la façon dont nous regardons qui affecte l'objet regardé. Et un peu comme une goutte qu'on laisserait se déposer, je laisse, je pose, je dépose une question : « Est-ce que je peux laisser ceci tel que c'est ou reconnaître ceci tel que c'est ? ». C'est une question ouverte, pas une exigence

*Question : est-ce que je peux avoir un éclaircissement sur le "ceci" que je laisse émerger ? Moi j'ai le sentiment que dès que j'essaye d'offrir cet espace, j'ai l'impression que la contraction s'agglutine autour.*

*Réponse : Alors il y a une autre façon peut-être de se poser la question : « Jusqu'à quel point je veux que ceci s'en aille, disparaisse ou change ? » Parce que cette façon de questionner nous permet d'abord de vraiment nous connecter avec ce qui est, et cela donne cet espace. Ce questionnement accueille les choses telles qu'elles sont, à*

la fois la résistance, la difficulté, également l'aversion qu'on éprouve envers la résistance, et c'est l'attitude qui va permettre la suite. Une façon de prendre de la distance, pour avoir une meilleure perception – parce qu'on a vraiment toujours cette impression que c'est très personnel, que c'est ma difficulté, ma résistance – c'est de simplement faire comme si on prenait cet état et qu'on le mette devant soi ; ça donne une autre perspective. Il faut bien se rappeler que ce qui s'élève en nous, c'est le mûrissement de causes qui ont été semées auparavant – un peu comme la petite voiture de l'enfant, qui est sur sa lancée – c'est sa nature, c'est simplement cela, le résultat de causes et conditions. Et quand on a cette attitude de réceptivité – où l'espace est donné pour que se déploie ce processus –, alors de façon intuitive, juste en étant présent à ce qui est là, on peut percevoir les causes qui ont amené la situation présente. Bien sûr cela demande une confiance préalable à laquelle on donne notre présence. Cette confiance c'est ce qui va nous permettre de rencontrer ce qui est – parce que c'est simplement là de toute façon – avec cette attitude d'accord, on va vers. Est-ce que je peux laisser ceci être, ou accueillir ceci tel que c'est, être avec, sans objectif et sans but.

Quand on laisse la question ouverte – « Puis-je accueillir les choses telles qu'elles sont » –, parfois c'est un peu fort pour nous, et il faut bien se rappeler de se tenir les pieds au bord de la rivière. Quand les choses sont un peu intenses, ça peut être une aide de prendre la posture allongée ou d'aller faire une marche, de l'auto-massage ou des pratiques corporelles.

*Question : J'ai une question sur ce qui vient d'être dit, sur les difficultés dont vous avez parlé. Vous avez dit qu'on pouvait voir et remonter aux causes de ces difficultés. Est-ce que c'est nécessaire de remonter jusqu'aux causes, est-ce que le simple fait de poser ne suffit pas ? En cherchant à remonter on va peut-être plus entrer dans le domaine du psychologique ?*

*Réponse : C'est plus facile pour moi de répondre par un exemple, j'essaye de faire court. À ce moment-là, j'étais en retraite, en*

Birmanie, et il y avait là un mariage et beaucoup de musique. Cela a duré trois jours, une musique très forte, jusqu'à deux heures du matin. Je n'arrivais pas à dormir, alors je me suis dit que j'avais tout intérêt à m'asseoir et à regarder ce qui se passait en moi. J'ai mis en œuvre l'attitude que j'ai décrite auparavant et j'ai contemplé la tension corporelle, la contraction dans l'esprit, l'aversion. Je me suis placé dans la présence à ce qui était là, plutôt que dans mes réactions habituelles. Ce que j'ai pu remarquer – bien que je ne voulais pas entendre le bruit – c'est que mon esprit était continuellement attiré par le bruit. C'est comme si l'aversion avait la capacité à nous tirer vers ce qu'on a envie de rejeter, comme s'il y avait là quelque chose de collant. Bien que ma préférence était d'être paisible, tranquille, le mouvement de l'aversion tirait mon esprit vers ce qui causait l'aversion. J'ai pu voir à ce moment-là qu'il y avait comme deux aspects de l'esprit : l'aspect qui est attiré vers le déplaisant et puis l'aspect qui connaît. Ceci parce que je ne poursuivais pas l'objet de l'aversion, ni ne le supprimais, ni ne le déniais. L'aversion est vraiment basée sur nos croyances et j'étais curieuse de scruter : « Qu'est-ce que je me raconte à moi-même qui me fait croire en cela ? » A ce moment-là, la croyance était : ma souffrance cesserait lorsque la fête s'arrêterait. Dès que j'ai pris conscience de cela, j'ai pu voir que c'était l'attachement à cette vue qui me maintenait dans cette dynamique d'aversion et de difficultés. Tout ce processus ne peut se produire que lorsqu'on a l'intention de voir les choses telles qu'elles sont et d'être dans une attitude de patience ; ce n'est pas quelque chose qu'on peut délibérément faire ou provoquer. C'est donc un peu différent de l'attitude qui va se jouer au niveau psychologique où, par exemple, si quelqu'un nous rappelle notre mère, là c'est un peu un autre registre. Quand j'ai pu voir cette croyance, donc que la souffrance était liée au bruit et qu'elle s'arrêterait quand le bruit cesserait, quand j'ai vu que c'était ça la dynamique de la souffrance et de l'aversion, ça a permis à cette dynamique de perdre de sa force contraignante, de son attraction. C'est pour cela qu'on dit que le pouvoir de l'esprit connaissant est plus fort que le pouvoir des

## Les cinq facultés spirituelles – Indriya

tendances habituelles, des habitudes. Ces tendances habituelles sont souvent très profondes et elles se manifestent, en plus, sur différents registres ou schémas de croyances ; c'est tout un système, et c'est pourquoi, ce terme pariññā – connaître ou comprendre complètement –, nécessite la patience et le fait de tenter de maintenir une présence continue à ce qui est.

Parce qu'alors, nous voulons vraiment voir comment surgit ce sens de soi et à travers lui, comment nous prenons les choses de façon si personnelle. Quand on a des difficultés, on les prend toujours comme étant quelque chose de personnel ; par exemple si on a des expériences répétitives, on va se dire : « C'est là encore, ça revient ! », comme si c'était quelque chose de personnel, alors qu'avec l'attitude de la présence, on va pouvoir réaliser que c'est nouveau à chaque fois ; on ne passe pas par les mêmes systèmes de croyances mais on va réaliser que c'est dans l'instant que se déroule ce phénomène et non dans le passé. On réalise que ça s'élève dans l'esprit, dans l'instant, et on n'est plus perturbé par le fait que ce soit personnel.

### **Méditation marchée.**

# Troisième jour

## Matin

### *Ajahn Khemasiri*

Ce matin nous allons commencer avec les chants des quatre *Brahmavihāra* qui sont des chants qui se réfèrent aux quatre qualités : *mettā*, *karuṇā*, *muditā* et *upekkhā* ; et comme vous avez pu le remarquer on se réfère souvent à ces qualités au cours des instructions.

En cette heure matinale, alors que nous arrivons ici, on ne va pas aller tout de suite sur notre objet de méditation, mais plutôt voir d'abord comment nous nous ressentons, dans quel état nous sommes, et, certainement ça doit être différent d'hier matin. Chaque jour est neuf, absolument neuf pour notre expérience. Seulement, si nous transportons avec nous les bagages d'hier et ceux des jours et des temps précédents, alors dans ce cas-là, non, ce n'est pas neuf, mais c'est toujours la même vieille histoire. Et la meilleure attitude à prendre est celle du débutant, un esprit frais, un esprit neuf, qui rencontre chaque chose comme si c'était nouveau. Et pour nous il en va ainsi, quand on rencontre une nouvelle expérience, quelque chose de nouveau dans la vie, alors on est intéressé pour l'explorer, on est curieux, attiré. C'est la même chose pour ce jour qui commence, c'est une nouvelle expérience ; alors, explorez ce qui se passe dans votre corps, votre cœur, vos émotions, vos ressentis – pas seulement au niveau des pensées, du mental mais dans tout votre être. Ressentez comment tout cela est éprouvé, spécialement après une journée d'assise, hier. L'idée est de vraiment rester en contact avec la totalité de notre expérience et d'éprouver chaque chose ; en étant le plus possible avec ce qui se produit. On pourrait parler de médecine appropriée : quelle est l'attitude appropriée, la méthode appropriée.

Cela doit être forcément différent pour chacun d'entre nous ; il n'y a pas une méthode qui convienne à tout le monde et à chaque instant. Quelle est la meilleure attitude ou approche pour nous ce matin, comment entrons-nous en contact avec nous-même et comment demeurons-nous en contact avec nous-même ?

Si vous êtes un peu fatigués, alors redressez-vous, essayez de faire remonter un peu l'énergie, peut-être en étirant le corps vers le haut, méditez les yeux ouverts si nécessaire ; c'est recommandé dans ces cas-là : le point essentiel étant de demeurer éveillé. Et si parmi vous certains éprouvent une énergie teintée d'inquiétude, d'anxiété – peut-être parce que les choses se sont déroulées d'une certaine manière hier, peut-être pas selon vos attentes, ou une forme d'inquiétude par rapport à ce qui va se passer aujourd'hui, ce qui devrait ou ne devrait pas se passer – alors il est nécessaire de ralentir, de laisser s'apaiser ces émotions, ces sentiments. En prenant cette attitude, peut-être qu'après quelques instants, quelques minutes, se révèle l'attitude qui est nécessaire et qui correspond à notre état intérieur. Il est bon de demeurer présent à la partie inférieure du corps et de la ressentir. Spécialement s'il se produit un train de pensées important pour vous ce matin, descendez votre centre d'intérêt vers le bas et voyez comment s'éprouve le fait d'être ainsi agité par des pensées rapides et incessantes.

En se plaçant ainsi avec un certain recul on peut simplement voir que ces pensées sont ce qu'elles sont, et de cette manière, nous ne leur donnons pas plus d'énergie ; laissons-les se dérouler par elles-mêmes, sans s'impliquer, laissons simplement ce processus se dérouler par lui-même sans s'impliquer dedans. C'est la manière d'arriver « ici et maintenant » et de s'établir dans l'immédiateté de l'instant. Et nous nous établissons dans cette immédiateté sans s'en faire une idée – ce n'est pas un concept – c'est vraiment une expérience immédiate. On aborde ce moment sans attente, en laissant les choses se déployer selon leur propre nature. Ainsi on est curieux de voir ce que ce temps de pratique aujourd'hui va révéler. Lorsqu'il y a des difficultés, des obstacles ou des résistances, voyez-les plutôt

comme une invitation à explorer leur nature plutôt que de les voir comme des empêchements contre lesquels vous devriez lutter.

## **Méditation**

## **Gong**

## Enseignement

### *Ajahn Khemasiri*

J'aimerais parler ce matin de *sati*, en anglais mindfulness ou awariness et en français l'équivalent serait l'attention, la vigilance, ou certains disent la conscience en éveil. Si vous vous en souvenez, c'est également l'une des cinq facultés spirituelles et, comme vous le savez peut-être la pleine conscience, mindfulness, est quelque chose qui est devenu plus commun dans notre monde actuel. On l'utilise dans différentes sphères, entre autres dans la sphère médicale.

Dans la voie bouddhiste, l'attention est un thème central qui joue un rôle prédominant sur notre chemin vers l'Eveil. Il y a un *sutta* essentiel qui décrit comment appliquer l'attention en vue d'accomplir ce chemin vers l'Eveil ; ce *sutta*, est le *satipaṭṭhāna sutta*, traduit par les « quatre fondements de l'attention ». Le terme pali peut être décrit comme étant composé de *sati* et *upaṭṭhāna* ; l'initiale *u* de ce dernier ayant disparu par élision de la voyelle. *Upaṭṭhāna* signifie littéralement « placer auprès » et dans le présent contexte désigne une façon particulière d'« être présent » et de « porter assistance » à quelque chose avec attention. *Paṭṭhāna* le second terme vient de *upaṭṭhāna* qui a le sens de tenir proche de soi, se placer près – avec un sens de proximité. Et ce faisant nous rapprochons notre attention de certaines sphères de notre expérience que nous voulons examiner plus clairement.

Et comme Kovida l'a mentionné hier, cette notion de se placer près, avec une pleine présence, permet de vraiment avoir une vue complète, englobante de notre expérience. La conséquence ou l'effet de cette approche, de cette attitude, peut être éventuellement une percée, une vision profonde, une compréhension profonde. Et cette dernière ne se limite pas à la sphère de la cognition, d'une compréhension mentale, elle se diffuse, elle passe au travers de tout notre être – comme une compréhension avec tout notre esprit, tout notre corps – de telle sorte qu'avec ce processus en cours, il y a vraiment cette impression, ce sentiment de certitude : maintenant,



ceci a été vu pleinement, ceci a été compris pleinement ; s’agissant de *dukkha* par exemple.

Nous en arrivons au terme *vipassanā* qui a le sens de vision profonde, pénétrante, pas de la vision au niveau des yeux, mais au niveau d’une profondeur de vue sur ce qui se produit. Le sens étymologique de *passana*, est voir et le préfixe *vi* signifie intensément et aussi distinctement. Par exemple, ce que l’on a pratiqué hier et ce matin, en mettant le focus sur le corps, cela s’appelle *kāyānupassanā* – *kāya* signifiant le corps et *anupassanā* regarder de manière soutenue. Il s’agissait donc bien de « voir » de manière pénétrante, d’appréhender, la totalité de notre expérience sur le plan physique.

Il y a un vaste spectre qui peut être déployé quant à la façon d’aborder, de mettre en œuvre cette vue pénétrante, cette vision claire. Dans le cadre du *satipaṭṭhāna*, l’attention au corps, *kāyānupassanā* est le premier de ces fondements de l’attention ; puis il y a la celui des sensations, des ressentis, ensuite le fondement des états de l’esprit, des processus mentaux, et enfin celui des contemplations des *dhamma*. Tout cela afin de réaliser complètement notre pratique de la vision profonde. Et chacun de ces fondements, en lui-même, peut constituer une source de vision intérieure et de compréhension. Mais on n’a pas besoin d’aller dans toutes ces listes – dans le Theravada il y a de nombreuses listes. Et sans même parler d’une pratique spirituelle spécifique, dans notre vie quotidienne, courante, quand on est dans un certain état, intuitivement on sait où placer notre attention. Par exemple si on a les chaussures trop serrées – façon de parler d’une tension – on va pouvoir ressentir, contempler et comprendre cette contraction comme étant une manifestation de *dukkha* – souffrance, insatisfaction, toutes formes d’incomplétude ou d’inconfort Ceci est *dukkhanupassanā*.

Un autre domaine de notre expérience qui très facilement peut nous parler, c’est la prise de conscience de l’impermanence de tout ce qui se déroule au cours d’une journée de notre vie, de voir de près comment les choses apparaissent et puis disparaissent très

rapidement. Peut-être avez-vous déjà pu prendre note, remarquer, la fugacité des événements physiques et mentaux aux cours de ce premier jour de retraite, comment les choses apparaissent et disparaissent extrêmement rapidement. En fait cela signifie qu'on a peu de choix du fait même de la rapidité de ces expériences, par rapport à l'impermanence. Je dirais même plus que cela, non seulement nous n'avons pas beaucoup de choix quant à notre expérience, mais nous n'avons même aucun choix quant à ce qui va advenir le prochain moment, instant, quant à nos états mentaux, nos émotions et même notre corps, ou ce qui va apparaître devant nos yeux. Nous n'avons finalement aucun choix sur l'apparition de ces phénomènes. Cependant si on est avec *satī*, alors on va pouvoir remarquer notre attitude, notre réaction face aux événements qui s'écoulent : si on est dans le rejet, à vouloir repousser ce qui nous semble déplaisant ou au contraire si on est dans l'attraction, le désir, cherchant à retenir ou à perpétuer des situations ou des sentiments, des sensations agréables ; sans laisser le flot ou le cours naturel des événements apparaître et se dissoudre.

Ce que nous expérimentons, qui est complètement dépendant de nos réactions, de nos schémas, de nos conditionnements, de nos habitudes mentales ; ce que nous avons développé au cours de cette vie, voire ce dont nous avons hérité au niveau karmique – tout cet héritage avec lequel on arrive dans cette vie – eh bien le moment de la rencontre avec tout cela, c'est maintenant, dans le moment présent que l'on peut enfin rencontrer tout cela. Sur tout le reste, nous n'avons aucune prise, parce que tout ce qui est au-delà de l'immédiateté n'est pas réellement sous notre influence ou notre contrôle. Et donc, c'est maintenant que l'on peut relâcher notre agrippement, notre prise sur ces habitudes, ces façons de saisir : « c'est ceci que j'aime, c'est cela que je n'aime pas », cette oscillation constante entre ces deux pôles, quelque chose de très humain, de très commun. Nous pouvons nous efforcer de lâcher ces habitudes pour laisser les choses se dérouler selon leur nature propre

plutôt que de vouloir volontairement se sentir en charge de notre expérience.

Quand on laisse se déployer cette attitude, qu'on reconnaît ainsi la nature des choses, alors peu à peu on en arrive à voir – donc c'est une autre branche de cette vision profonde, une autre caractéristique – que tous ces phénomènes mentaux, physiques, émotionnels, n'ont pas de propriétaires, ne nous appartiennent pas, et ceci est une prise de conscience assez radicale au cours de tout ce processus. La réalisation du Bouddha concernant cette « non-propriété » des phénomènes, ne remet pas en question le fait qu'au niveau relatif, il y a effectivement une personne avec son histoire, ses caractéristiques quand on parle de soi, on parle de « moi », « mon corps » – ceci n'est pas remis en question – mais ce qui est là, c'est la tendance que nous avons à nous identifier ou à dire : moi, c'est ça, c'est mon corps, ce sont mes possessions, mon histoire ; et ça c'est quelque chose qu'on peut comprendre si on se réfère à ce qui se passe pour la plupart d'entre nous, si on nous demande : qui êtes-vous ? On va se référer à des caractéristiques spécifiques de notre histoire individuelle, et c'est ce qui est pointé ici dans cette notion de *anattā*, de non-propriétaire. Ainsi, ayant vu ces différents aspects de la réalité, on peut comprendre la fonction de *sati*, pour pénétrer ces différentes caractéristiques de la réalité qui nous échappent du fait de notre ignorance fondamentale, le fait ne pas voir directement ces caractéristiques de la réalité. Cette ignorance fondamentale, peut peut-être paraître abstrait, on peut aussi traduire cette notion par aveuglement, et on a parfois des expériences pour reconnaître comment opère cet aveuglement au sein de notre vie. Notre maître Ajahn Chah appelait cet esprit pur, non contaminé par l'ignorance, cette partie ou cette base de l'esprit pur : l'esprit originel. D'autres maîtres d'autres traditions parleront de la nature de l'esprit qui est pure depuis toujours. Cette nature de l'esprit est dans toutes les traditions bouddhistes dite être parfaitement pure et lumineuse, non contaminée par les impuretés, mais elle est comme voilée par des nuages – ce qui nous cache cette véritable nature de l'esprit toujours

présente cependant. La nature de l'esprit est aussi représentée comme un miroir : un miroir reflète toutes choses sans en être du tout contaminé, affecté. Il est neutre et ne fait que refléter. Et la nature de l'esprit peut refléter toutes choses, même les plus horribles, sans pour autant en être contaminée. Le Bouddha donnait une image d'une eau calme, paisible et qui reflète toute chose – ainsi est notre esprit. Cette image de l'eau est aussi utilisée par le Bouddha pour illustrer les facteurs qui viennent perturber, voiler la nature pure de l'esprit ; ces facteurs sont au nombre de cinq et il est bien probable que nous ayons expérimentés au cours de cette première journée de retraite, l'un ou l'autre ou plusieurs de ces facteurs perturbateurs.

Le premier obstacle ou facteur perturbateur est le désir sensuel, la sphère sensorielle. Et pour cet obstacle le Bouddha a donné l'image d'une eau teintée de différentes couleurs, des couleurs spécifiques concernant des sphères de désirs différentes : dans ce cas on ne voit plus la surface d'une eau limpide – la véritable nature de l'esprit – mais les couleurs, l'eau teintée. L'esprit est teinté par les couleurs du facteur perturbateur, du désir, du facteur sensoriel.

Ensuite la deuxième perturbation qu'on peut rencontrer, c'est l'aversion, tout ce qui est du domaine de la haine, du rejet, de la colère : le Bouddha a donné l'image de l'eau en train de bouillir, dans laquelle on ne peut pas voir son propre visage.

Ensuite vient le troisième état qui est souvent traduit par torpeur où paraît lourd, figé ; on a déjà certainement traversé cet état, depuis le début de la retraite, et là, la surface de l'eau est boueuse, chargée, il y a de la mousse, on ne peut pas voir au travers. On n'a absolument pas envie d'aller se baigner dans cette eau opaque ; parfois dans la méditation, on est pris comme dans un bloc immobile, inerte et lourd. C'est un état figé, où l'on n'a même plus envie de bouger, en soi ou à l'extérieur, on est bloqué, et l'image qui me vient pour illustrer cela, est l'image des buffles en Thaïlande : rien ne bouge, même l'expression du visage, c'est un bloc. Et je voudrais dire que cela n'est pas forcément un état déplaisant, ce qui le rend encore plus difficile à traiter ; et donc il est utile d'entendre ce conseil de ne pas se laisser

aller dedans, car une fois qu'on commence à se laisser couler dans cet état, c'est vraiment difficile d'en sortir. Quand vous sentez qu'arrive cette espèce de brouillard, il est recommandé de faire quelque chose, d'appliquer un moyen, d'être actif pour ne pas se laisser embarquer dans cet état. C'est un état qui est difficile à traiter avec *sati*, car il est insidieux, et très vite on se trouve ligoté, pris dedans, sans pouvoir en sortir. Dans ces moments-là, il est bon d'ouvrir les yeux, pour ceux qui méditent les yeux fermés, mais également, sentez-vous tout à fait autorisés à vous lever et à poursuivre la pratique debout, dans la posture debout. Il existe un tas d'antidotes ou de moyens habiles ; un des deux grands disciples du Bouddha – qui devint un expert en méditation par la suite –, était pris auparavant par cet obstacle de la torpeur et le Bouddha lui recommandait de s'asperger d'eau et la nuit, d'aller contempler les étoiles ; d'utiliser tout ce qui peut réveiller, stimuler l'esprit, le maintenir en alerte. Il conseillait également de se donner un thème de méditation qui va élever, apporter de la vivacité à l'esprit. Et le Bouddha a bien mentionné que si l'outil de notre pratique, *sati*, n'est pas aiguisé, alors cela ne sert pas à grand-chose d'être assis en méditation, à endurer éventuellement des inconforts. Il s'agit d'aiguiser vraiment notre outil d'investigation qu'est *sati*. Je vous recommande vraiment, si vous commencez à ressentir cet état – qui est agréable au début, un peu cotonneux – avant de vous laisser embarquer dedans, de vraiment réagir, de ne pas vous laisser aller dans cet état.

Juste après il y a deux autres obstacles et perturbations majeurs. Le quatrième c'est l'agitation et l'inquiétude. L'agitation peut être physique ou mentale, ça peut être l'inquiétude de ce qui a trait au passé, au futur, tous ces trains de pensées ; et lorsque l'on constate cet état, il s'agit de développer davantage l'aspect de tranquillité, de stabilité. Par exemple, si on fait la méditation marchée et si on constate qu'on marche un peu comme un tigre dans une cage, on voit cette agitation qui nous anime ; alors il nous faut vraiment ralentir. Même si dans la méditation marchée il n'y a nulle part où aller, nul

objectif, malgré tout, ces impulsions, ces habitudes d'aller vers, de façon agitée, tendue, continuent à nous mouvoir ; c'est de cela dont on parle. Peut-être qu'on aimerait bien arriver à la fin de la période de la méditation marchée, alors on marche plus vite ! On est tous au courant de ce qu'est l'agitation. Et ici, maintenant, on a tout le temps pour se poser, ralentir. L'image que le Bouddha utilisait pour illustrer l'agitation, c'est une surface d'eau, – une mare ou un étang – balayée par des rafales de vent, l'eau est très agitée et ne permet pas de voir dedans, il n'y a aucune clarté.

Le cinquième obstacle, c'est le doute sceptique. L'image utilisée par le Bouddha ici, c'est, toujours à partir de l'eau. Une eau qui grouille de plantes entremêlées, et là aussi il n'y a aucune clarté, on ne peut voir notre visage sur cette surface. Dans cette énergie du doute sceptique, nos pensées n'ont pas de direction, elles sont entremêlées, on est pris dans nos schémas habituels, nos conditionnements. Notre contemplation est sans direction, tout est mêlé. Grâce à *sati* on va pouvoir voir ce conditionnement, cette situation, et cesser d'alimenter cela. *Sati* connaît et cesse d'alimenter cette situation. Si on peut apprendre à laisser de côté la dynamique du doute sceptique, alors notre contemplation, réflexion, pratique va se trouver beaucoup plus libre, on aura plus d'espace, de direction pour cela. L'aspect contemplatif de l'esprit qui n'opère plus dans la sphère du doute sceptique, prend une direction beaucoup plus claire, une intention claire, au lieu que tout soit mêlé, sans clarté, confus.

Ces cinq perturbations que l'on rencontre dans la pratique méditative, on les rencontre aussi dans notre vie, et quand on connaît ce avec quoi on doit traiter, quand on a une idée des caractéristiques des perturbations, c'est plus facile de les traiter. Quand on a ainsi un cadre de référence qui nous permet justement de reconnaître ce qui se passe – par exemple, on est assis calmement en méditation et on ressent une forme de résistance –, on peut alors simplement reconnaître : ah ! ça c'est de l'aversion, je te connais ; et on n'a pas besoin d'entrer davantage dans une sorte de délibération avec ce qui se passe, mais simplement reconnaître et nommer ; cela suffit pour

changer beaucoup de chose. Et bien souvent, dans la plupart des cas, cette simple reconnaissance suffit. La perturbation la plus délicate, c'est vraiment la torpeur, l'esprit figé, parce que dans ce cas, l'outil de la vision, l'attention en éveil, à ce moment-là, n'est pas du tout aiguisé. Il est vrai que cet état de torpeur, de lourdeur, de résistance peut être causé par trop de nourriture si on a fait un repas trop riche, trop lourd, ou alors si on manque de repos, si on a pas assez dormi ; mais cependant, parfois, on arrive à la méditation plein de vigueur, d'entrain, et puis, au bout de cinq minutes, on se retrouve pris dans cet état de torpeur et alors, c'est là qu'on doit vraiment, pourrait-on dire, s'attraper soi-même, se prendre en mains. Plus spécialement en ce début de retraite, c'est tellement courant et cela se produit chez beaucoup de personnes, c'est la raison pour laquelle j'insiste sur cette situation-là. Il arrive même que certaines personnes désespèrent et veulent quitter la retraite à cause de cet empêchement et en arrive à penser : la méditation n'est pas bonne pour moi, je ne suis pas capable, je n'y arrive pas. Alors qu'il aurait peut-être suffi de tenir les yeux ouverts, d'aller contempler les étoiles, de prendre une douche fraîche, d'amener à l'esprit un sujet de contemplation qui active l'esprit. C'est pourquoi la pratique de la méditation marchée a cette importance pour nous ici. En Thaïlande, il y a des moines qui pratiquent depuis longtemps et qui ont des moments difficiles avec cet empêchement, et certains d'entre eux vont faire deux à trois heures de méditation marchée de suite, non seulement pour maintenir l'énergie du corps mais aussi pour maintenir l'esprit dans un état alerte, vif. En Thaïlande, l'un des facteurs qui provoque cette torpeur, c'est bien sûr la chaleur, mais du coup, ici, en arrivant à cette retraite, j'ai pensé : c'est parfait, il ne fait pas trop chaud, un peu frais, en plus il pleut, ce sont des conditions idéales ! Alors on a toutes les conditions pour ne pas devenir des buffles !

C'est intentionnellement que j'ai insisté sur ces différentes possibilités de perturbations ; peut-être y trouverez-vous des indications qui pourront vous aider et si vous vous sentez pris par l'une d'elles, soyez créatifs et n'hésitez pas à mettre en œuvre des

## Les cinq facultés spirituelles – Indriya

moyens. On peut agir de façon à ne pas se laisser embarquer dans ces perturbations, mais sans distractions : on va appliquer des moyens habiles mais sans se laisser distraire ; les distractions c'est pour dans la vie courante, quand on se sent apathique, sans énergie on allume la télé, on regarde quelque chose qui nous intéresse et là, il n'y a plus cette torpeur, l'esprit est à nouveau intéressé ; mais cela n'est pas notre énergie propre. Là, l'énergie vient de l'extérieur, c'est une énergie qu'on a empruntée ; alors que tout ce que l'on cherche à faire ici, c'est de vraiment réveiller, révéler, donner naissance et déployer notre propre énergie. C'est cela qui compte.

### **Méditation marchée.**



## ***Ajahn Khemasiri***

Pour cette dernière session du matin, posez-vous dans l'attention vigilante, mais de façon à ne pas entrer en conflit avec vous-même, de façon détendue, ne placez pas la barre trop haute, mais aussi pas trop bas. Nous pouvons utiliser ou appliquer l'attention sur la respiration, les mouvements liés au flux respiratoire durant cette session. Il nous faut trouver le moyen de demeurer en contact avec ces sensations liées au souffle, donc voyez par vous-même s'il vous convient mieux d'élargir l'attention aux mouvements du corps – qui sont liés à l'inspire et à l'expire –, alors la sphère d'attention va être plus vaste, c'est à dire élargi à tout le corps. Ou alors s'il est plus judicieux pour vous de rassembler l'attention au niveau de l'abdomen, et de maintenir l'attention dans cette sphère durant la respiration. Voyez par vous-même ce qui convient le mieux pour demeurer dans l'attention.

Et alors que nous sommes dans l'attention vigilante, bien sûr vont s'élever les phénomènes habituels, les pensées, émotions, sensations, tous ces phénomènes qui vont affleurer à la périphérie de l'esprit, et l'idée ici, c'est de ne pas suivre ces impulsions, ces apparitions, mais de les laisser tels qu'elles sont et de revenir – chaque fois qu'on s'en rend compte –, à la présence au corps. Et permettre ainsi de favoriser l'approfondissement de l'attention, qu'elle puisse être de plus en plus pénétrante. En demeurant ainsi en contact, naturellement l'attention va s'approfondir -ce n'est pas quelque chose que nous faisons, mais c'est quelque chose qui se fait parce que nous demeurons en contact.

## **Méditation**

### **Gong.**

## Kum Nye

Avant de commencer les pratiques de Kum Nye, j'aimerais revenir sur le commentaire qui a été fait hier sur le contexte dans lequel le Kum Nye s'inscrit. C'est-à-dire la médecine tibétaine et le yoga et également le *vinaya* dans le cadre bouddhiste.

Le *vinaya*, est le code éthique, le code de conduite pour les moines et les nonnes, qui comporte beaucoup de règles. Pour la plupart de ces règles, c'est ne faites pas ceci, ne faites pas cela, donc plutôt des formules négatives que positives. Ceci nous a été donné de cette manière, afin de ne pas nous bombarder de vœux à maintenir mais plutôt de pointer ce qui doit être évité et c'est pourquoi que c'est ainsi que ça a été formalisé. Ces règles ont été établies au fur et à mesure de l'expérience. Au temps du Bouddha, au départ il n'y avait pas du tout de règles et au fur et à mesure que des problèmes sont apparus, qu'il y a eu besoin de régulation, les règles se sont peu à peu, mises en place, à chaque fois qu'il y avait des incidents. Ces règles sont apparues lors de situations où des monastiques manifestaient des attitudes qui découlaient de l'inattention ou de désir ou d'attitude d'agression. À chaque fois, c'était des comportements inadéquats avec la pratique.

La médecine tibétaine considère l'être humain comme un ensemble, un système où convergent toutes les attitudes qui sont interdépendantes. Tout ce qui se passe dans un être humain, que ce soit au niveau de ce qu'il pense, des émotions qui l'affectent, des relations qu'il établit avec l'environnement, ce qui se passe dans son corps, dans son cœur. Dans son esprit, la façon dont il mange, dont il considère la nourriture, etc. Tout ce qui est de l'expérience humaine est considéré par la médecine tibétaine comme ce qui fait un être humain.

Toutes les tendances que nous commençons à développer dès notre plus jeune âge, se cristallisent ; toutes nos émotions, nos ressentis, tous les rails sur lesquels nous nous construirons

deviennent des habitudes et ces habitudes intérieures, extérieures deviennent la façon dont nous entrons en contact avec le monde.

Et certaines de ces habitudes sont bénéfiques, et servent notre bien-être et d'autres nous sont néfastes. Ce sont des attitudes que l'on a prises depuis le temps, elles sont ancrées, et elles sont tellement ancrées en nous qu'elles nous sont parfaitement inconscientes. On n'a aucune idée qu'elles sont là ; on ne les voit pas.

Et certaines de ces émotions, complètement inconscientes, nous ont façonnés, jusqu'à la forme corporelle. Elles sont inscrites dans notre corps, dans notre être. Par exemple, si on a pris l'habitude de la peur ou de la tristesse et qu'en même temps on n'en est pas conscient, ces schémas émotionnels nous façonnent totalement.

C'est pourquoi certaines personnes après ces pratiques de Kum Nye, éprouvent une certaine libération, une libération émotionnelle. Parce qu'en fait cela libère des émotions dont elles n'étaient même pas conscientes qu'elles étaient là présentes en elles.

Ce n'est pas quelque chose qu'on fait délibérément pour se défaire de certains schémas émotionnels, mais c'est simplement que cela se passe naturellement.

Quand on s'ouvre au niveau corporel, ce genre de choses peut arriver, la libération de certains schémas émotionnels dont nous n'étions pas conscients jusqu'alors.

Ces pratiques corporelles vont permettre ainsi de déverrouiller et de débloquer ces choses qui sont enfouies et inconscientes et ainsi on peut replacer ces pratiques dans un contexte plus vaste, qui concerne toute notre pratique dans son ensemble.

Voilà pourquoi j'ai choisi également de faire un exercice différent chaque jour, et si parmi ces exercices, il y en a un qui se révèle bénéfique ou qui vous convienne, eh bien, vous pouvez tout à fait le reprendre, le refaire par vous-même. On a du temps en dehors du programme quotidien et vous pouvez le refaire dans votre chambre ou à l'extérieur.

## **Enseignement**

### ***Ajahn Khemasiri***

C'est le deuxième jour entier de la retraite et je pense que vous commencez à avoir un sens du cadre, de l'endroit où vous vous trouvez. En tout cas c'était notre intention initiale de vous faciliter un genre d'atterrissage, de vous établir à la fois dans ce lieu et dans le « ici et maintenant », de donner l'espace pour cela. Lorsque j'ai mentionné ce matin les différentes perturbations ou empêchements, j'ai pu voir des têtes qui acquiesçaient et des sourires et j'en ai déduit que pour beaucoup d'entre vous ce sont là des thèmes ou des situations que vous connaissez. Parfois cela aide de noter l'état mental dans lequel nous sommes, ça permet de le voir plus clairement, de le reconnaître et de se dire : ah, ça c'est un état d'aversion, ou bien, ah, ça c'est un état teinté de désir. Et on a pu remarquer aussi comment on rumine nos pensées, comment encore et encore on est pris dans ces trains de pensées ; on est arrivé ici, chacun, chacune avec notre histoire, nos trains de pensées et cet esprit « narratif », qui se raconte des histoires, a continué à tourner sur sa lancée, même si ces histoires on se les raconte des centaines de fois et qu'il n'en reste plus grand chose, on continue à les mastiquer comme les vaches dans les prèes qui ruminent, autour du monastère, dans la montagne où j'habite. Et quand on en a un peu marre de mastiquer le passé, alors on va trouver quelque chose dans le futur, on se projette et on pense à ce qui va se passer après la retraite, comment ça va se passer et certains vont peut-être se demander : est-ce que je vais rester une journée de plus à endurer tout cela ? Est-ce que je ne devrais pas plutôt partir et aller me détendre au bord de la mer... et c'est comme cela que notre esprit est ballotté.

Un autre thème récurrent, c'est la façon dont nous jugeons ou évaluons notre expérience, comment on a pu ou non appliquer les instructions ou les recommandations qui nous ont été faite. En tout cas l'intention était et reste de vous guider avec douceur pour démarrer cette retraite afin que vous puissiez vraiment entrer en

intimité avec votre expérience. Plutôt que de placer l'accent sur des recommandations qui mettent peut-être la barre un peu haut, ou qui seraient très affirmatives sur comment cela devrait être et sur les bénéfices que vous pourriez en tirer, au contraire il vaut mieux mettre l'accent sur l'expérience présente. Je ne sais pas ce qu'il en est pour Kovida mais je pense que c'est la même chose pour elle ; la direction, l'orientation est d'éviter de partir dans des domaines qui placent la pratique à un niveau élevé, avec des objectifs élevés et de rester plutôt dans l'expérience immédiate. Parce que si l'on présente ces objectifs – comme la libération, l'éveil – trop tôt, ce qui se passe c'est que nous risquons de comparer nos expériences à ce qui serait ainsi proposé et donc de sous-estimer sa propre expérience. En tous cas, pour nous, à ce niveau, notre expérience est celle de l'esprit qui rumine, qui est pris dans ses trains de pensées, ses émotions, et si l'on compare cette expérience présente avec l'objectif ultime, alors on pourrait penser que nous sommes des cas désespérés ! Si nous pensons ainsi, que nous posons ainsi les choses, cela signifie que nous oublions que nous opérons à partir d'une perspective erronée et très limitée qui est celle de l'ego, du « moi », du « je ». Pour illustrer ceci on pourrait se référer au mandala de l'ego – dans le bouddhisme il y a des mandalas qui se réfèrent à des plans supérieurs de conscience –, avec toutes ses projections, le « je », le « moi », le « mien », avec mes ressentis, mes pensées etc. Cette perspective est très limitée, c'est tout ce que le moi connaît. Et ce qui me vient à l'esprit alors que je parle de ce mandala du moi, de l'ego, c'est la représentation de ce qu'on appelle la Roue de la Vie qui illustre les différents états de conditionnements dans lesquels nous sommes pris, chaque être vivant selon son *kamma* expérimentant différents types d'expériences. Au milieu de cette Roue de l'existence il y a ce qu'on appelle les trois poisons, les trois forces qui sont les moteurs de cette Roue : le désir, l'aversion et l'ignorance, et tant qu'on reste à l'intérieur de ce cercle limité, conditionné – soit on monte dans les sphères supérieures de ces conditionnements, soit on descend –, on est toujours pris dans le cercle. À l'extérieur de la Roue figure une

représentation du Bouddha. C'est donc une indication très claire, une représentation symbolique très claire des limitations dans lesquelles l'esprit est soumis à ces trois poisons. Et quand on se place dans la perspective du Bouddha qui est donc en dehors de la Roue, alors on peut se dire que ce serait bien d'être là au même plan d'existence que le Bouddha. Mais il ne faut pas oublier que le bouddhisme pose que la capacité d'éveil du Bouddha est quelque chose que nous avons tous et qui réside dans le cœur éveillé ou l'esprit éveillé. Et pour parvenir à déployer cet espace de liberté que le Bouddha représente, il nous faut utiliser la nourriture qui est disponible, qui sont justement ces conditions du moi que nous expérimentons. On pourrait penser que l'état de Bouddha est réservé à ceux qui ont vraiment un bon *kamma*, qui sont arrivés dans cette vie avec un bagage très positif et qui, en un claquement de doigt, atteignent l'éveil, alors que pour nous c'est inatteignable ; mais cela n'est pas le cas, nous pouvons aller dans cette voie, cette direction, ce chemin vers l'éveil, même si pour nous cela réclame juste un peu plus qu'un claquement de doigt. On pourrait penser : ah, s'il n'y avait pas en moi ces émotions négatives, ces trains de pensées, toutes ces difficultés dans mes relations, je pourrais alors être dans le même état d'existence que le Bouddha. Mais n'oublions pas que le Bouddha lui-même, au cours de son existence, bien qu'étant arrivé dans cette vie très préparé, a dû néanmoins passer par des situations très exigeantes : cinq ans dans des pratiques ascétiques extrêmes, faire intensément des efforts avant de parvenir à l'Éveil. Nous-mêmes n'allons pas appliquer ces pratiques ascétiques extrêmes, nous avons d'autres moyens plus adaptés, plus doux. Mais en définitive, la vraie torture, c'est quand on résiste à l'expérience qui est en train de se dérouler et qui fait nous positionner en résistance, en pensant : ça ne devrait pas être comme ça, je n'aime pas cela, je ne veux pas de cela. Le nœud du problème, c'est vraiment cette résistance à ce qui est éprouvé. En soi, le fait d'éprouver de la tristesse, de la peur, un désappointement ou n'importe quel autre état mental n'est pas nécessairement un gros problème ; le problème c'est vraiment cette résistance à l'expérience.

Le Bouddha raconte ainsi une histoire de quelqu'un qui marche tranquillement, quand soudain un inconnu lui décoche une flèche qui le touche avant qu'une seconde flèche ne l'atteigne l'instant suivant. C'est une analogie : la première flèche représente une émotion déplaisante ou un ressenti déplaisant ou une sensation physique déplaisante ; c'est juste une douleur. Mais la deuxième flèche représente ce qui est rajouté, ce qu'habituellement nous créons nous-mêmes – notre réaction à cela, notre aversion et notre résistance – et c'est cela qui crée la souffrance.

Donc je vais vous donner un mantra à garder précieusement tout au long de la retraite et même bien sûr après : « everything belongs », qu'on pourrait traduire en français par « tout chose est bienvenue », ou accueillir, intégrer ». C'est l'idée que, sans aucune exception, chaque chose doit être ainsi accueillie, intégrée, à cent pour cent. C'est vraiment l'attitude de *mettā*, qui intègre tout, accepte tout.

Et j'ai été très heureux d'apprendre qu'Ajahn Chah, le maître de notre tradition, n'enseignait pas *mettā* de façon formelle et séparée du reste, mais disait à ses disciples : pouvez-vous avoir un sentiment de *mettā* pour votre aversion, pour votre colère. Il mettait toujours l'accent sur cela ; ce qui ne signifie pas que vous vous en saisissiez en vous disant : « Oui, c'est merveilleux, cela m'appartient » Il s'agit juste d'une attitude d'acceptation envers ce qui est là et de ne pas immédiatement céder à une attitude offensive. C'est vraiment quelque chose que tout le monde peut pratiquer. Mais parfois c'est difficile, quand nous sommes impliqués dans des états plutôt négatifs, parce qu'on a l'impression qu'on ne peut pas aimer ce qui n'est pas aimable. Ça ne veut pas dire qu'on est d'accord avec ces états mentaux et qu'on va donner suite, on peut ne pas apprécier nos peurs, notre aversion, nos inquiétudes, mais on peut avoir de la bienveillance envers eux. Et la dimension de *mettā*, c'est justement cela qui va nous permettre de rencontrer ces états et, de ce fait, elle contient ou renferme une dimension de sagesse, ce qui nous permet de rencontrer ces états sans stratégie de suppression, d'évitement, de manipulation de l'expérience. *Mettā* nous aide à dire oui, cette

expérience est là et doit être intégrée et je dois y faire face directement, honnêtement, sans créer des problèmes additionnels. Cela c'est notre expérience quotidienne, c'est notre pratique, c'est entraînement de l'esprit, l'entraînement du cœur, plutôt que nous imaginer à un niveau tellement élevé. Nous sommes là où nous sommes et nous pratiquons au niveau où nous en sommes.

Et parfois il se peut que l'on ait une expérience particulière, merveilleuse durant la méditation où, tout d'un coup, on a une compréhension profonde ou une expérience de bien être, de joie, de bonheur et là, l'expérience n'est pas un problème, le problème serait le fait de s'y agripper, de s'y attacher et de vouloir la garder ou la renouveler sans la compréhension parce que c'est forcément un état transitoire, un état qui apparaît et qui disparaît.

De la même façon les belles expériences sont également à accueillir pour ce qu'elles sont et évidemment elles sont aussi bienvenues. La tendance que nous avons toujours, c'est soit de repousser ce qui est déplaisant – on cherche à s'en défaire – soit au contraire, ce qui est plaisant, agréable, ces expériences-là on voudrait les emmener avec soi, les garder, les faire durer et si on le pouvait même, on les ramènerait à la maison pour en faire des décorations ! Rappelons-nous que les choses qui s'élèvent dans notre cœur, notre esprit, sont des phénomènes qui passent, transitoires et l'on ne peut absolument pas se concevoir comme étant le propriétaire de ces états. Et une idée excellente est vraiment de ne se sentir propriétaire de rien.

Cela nous ramène au mandala de la roue des existences, avec en son centre ce qui active les différents états d'existence, car c'est cela qui est la fabrication du moi et du mien. Au cours de cette retraite on peut se questionner sur la sagesse qui consiste à chercher cet ego : est-ce qu'il y a vraiment en nous une entité permanente, stable, que l'on peut repérer, définir, même attraper, une entité solide, permanente, qui cherche à tout posséder ; est-ce qu'on peut trouver cela ? On peut chercher, investiguer, mais est-ce qu'on peut trouver une entité, indépendante et autonome qu'on pourrait pratiquement



attraper par le cou pour s'en défaire ? Ce serait vraiment super et ça nous faciliterait peut-être la tâche de pouvoir dire : « Ah c'est ça – parce que ce n'est ni masculin ni féminin, c'est neutre – c'est ça, on prend cela, on le met dehors et on est libéré ! Mais quand on cherche une telle entité autonome, eh bien on ne la trouve pas. On se réfère à toute chose comme appartenant ou découlant d'une entité définie, que l'on pourrait identifier exactement comme étant ceci ou cela. Il est en revanche tout à fait judicieux de nous intéresser, de nous questionner quant aux processus, aux conditions qui nous amènent à concevoir une entité définie, solide, qu'on appelle moi, mien, à laquelle nous sommes identifiés la plupart du temps, pratiquement à chaque seconde. C'est un processus qui est continuellement à l'œuvre – de concevoir cette entité comme existante réellement – et pour cela le Bouddha a proposé l'image de la fabrication du moi et du mien qui à chaque instant, est comme une confirmation de cette croyance, de cette illusion que nous entretenons. Heureusement le Bouddha n'a pas posé ceci comme un dogme, en nous demandant d'y croire aveuglément, sur la base de la foi que nous avons en lui, mais nous a plutôt encouragé à chercher par nous-mêmes, à investiguer par nous-mêmes, à examiner ce point de vue, de telle sorte que nous utilisions notre propre sagesse pour avoir une réponse. La foi, *saddhā*, telle qu'on l'a vue, aussi merveilleuse soit-elle, si elle est aveugle, ne va pas nous mener très loin, elle va rester à la surface des choses, si elle n'est pas accompagnée de l'aspect sagesse. Donc on doit prendre vraiment à cœur cette invitation à vérifier par nous-mêmes. On est juste invité à « se mettre au boulot », avec un esprit ouvert, c'est à dire à ne rien présupposer, à n'avoir aucune idée préconçue sur ce thème de l'existence d'un soi, mais à vraiment voir par nous-mêmes ce qu'il en est ; avec même l'éventualité qu'il y a un soi qui existe réellement, quelque identité solide quelque part ; on n'exclut rien au départ, on va vraiment par nous-même faire cette recherche.

Je vais raconter une histoire pour illustrer cela, relatée dans les paroles du Bouddha ; je l'ai déjà racontée, sans doute que certains

l'ont déjà entendue, mais elle illustre tellement bien notre propos que je vais la dire à nouveau. Donc le Bouddha reçoit la visite d'un ascète qui s'appelle Vacchagotta, qui vient lui poser des questions fondamentales. Vacchagotta s'adresse au Bouddha et lui dit « Vénérable, j'ai entendu dire que vous enseigniez qu'il n'existe pas de soi. Le Bouddha répond par le silence. Devant ce silence, Vacchagotta pensa : bon eh bien je vais poser la question autrement. « Vénérable, j'ai entendu dire que vous enseigniez qu'un soi existe. » Et le Bouddha est demeuré encore silencieux, sans bouger. Alors Vacchagotta a pensé : vraiment cet homme ne connaît rien, autant aller demander à quelqu'un d'autre ; il a secoué sa tête, et puis il est parti. Heureusement pour nous, à côté du Bouddha se trouvait le vénérable Ananda lors de cet échange, en train d'éventer le Bouddha. Ananda lui-même était un peu interpellé par l'attitude du Bouddha et il lui demanda : « Vénérable comment se fait-il qu'à ces deux questions – le soi existe-t-il ou bien n'existe-t-il pas – vous répondiez par le silence ? Le Bouddha répondit à Ananda : « Écoute ! Si j'avais dit à Vacchagotta qu'il n'y a pas de soi, que le soi n'existe pas, alors j'aurais validé tous ces points de vue que défendent un tas de philosophes qui posent que rien n'existe et donc j'aurais soutenu la vue nihiliste. Et si j'avais validé le fait que le soi existe, alors j'aurais apporté un soutien à tous ceux qui défendent le point de vue qu'il existe quelque chose comme une âme, une entité indépendante, autonome. Et plus avant, Ananda, si j'avais confirmé à cet homme que le soi existe, alors comment aurait-il pu comprendre que tous les phénomènes conditionnés sont *anattā*, sans entité ou nature propre ? Maintenant si j'avais dit à cet homme qu'il n'y a pas du tout de soi, eh bien cet homme aurait été totalement déstabilisé. Il vient avec la forte conviction qu'il a un soi, une âme, et si je lui dis qu'il n'y a rien de tel, il aurait pu être complètement perdu » On voit ainsi à travers cet échange que le Bouddha était très prudent envers les énoncés métaphysiques catégoriques et qu'il prenait en compte avant tout la capacité de comprendre de ses auditeurs, désireux d'éviter toute attitude dogmatique. Dans le cas présent il savait que quoiqu'il dise,

qu'il confirme ou infirme le soi, cela ne serait pas vraiment d'une grande aide Du coup il est beaucoup plus sage de ne rien dire et de laisser les choses ouvertes, en l'état, tel quel. Peut-être que la situation n'était pas mûre et qu'il était plus sage d'attendre un moment plus adéquat où la personne serait à même d'entendre une réponse et de la comprendre Et cette attitude nous invite à vraiment comprendre que la notion du soi, l'existence du soi, ce n'est pas quelque chose à croire aveuglément – parce qu'on a la foi en le Bouddha, ou qu'on en est convaincu ou qu'on adhère à ce point de vue – mais bien plutôt quelque chose à vérifier par soi-même

J'espère que pour vous cela ne sonne pas trop éloigné ou lointain, ces notions de l'existence du soi ou de sa non-existence, et de cette investigation, de cette contemplation ; mais en même temps je pense qu'on ne peut pas non plus laisser cela de côté, parce que cela serait ne pas rendre hommage, ne pas donner toute sa validité, toute sa richesse à l'héritage spirituel qui est le nôtre. Et pour faire cette recherche, pour s'appliquer à cela, pour approcher au moins la notion de ce que j'ai nommé ce matin « ce qui ne meurt pas », ce que le Bouddha nomme « la non-mort » (deathless) ou ce qui est la nature véritable de notre esprit, eh bien les conditions, maintenant sont excellentes ; ici et maintenant sont les conditions parfaites pour cela. Maintenant il y a beaucoup de facteurs qui convergent vers la réalisation de la non-mort, par exemple le thème de notre retraite, les cinq facultés spirituelles convergent sur ce point. Et j'espère que dans les jours à venir, nous pourrions embellir, enrichir cette investigation, chacun par notre pratique, et j'ai pensé que c'était vraiment, pour ce soir, ce que je voulais vous offrir ; ce thème central de la vue bouddhiste qu'on ne peut pas éviter, ni mettre de côté.

Je pense que c'est suffisant pour ce soir.

## **Méditation marchée**



# Quatrième jour

## Matin

### *Ajahn Khemasiri*

#### **Puja – Les quatre brahmavihara**

Pour commencer cette nouvelle journée nous observons nos ressentis, est-ce le bien-être ou au contraire le mal-être ? C'est bon de développer les qualités qui viennent d'être chantées, on peut en trouver la traduction et faire rayonner ces qualités de bienveillance et de compassion en nous-même et autour de nous, les cultiver, mais comme je l'ai dit hier au soir il est très important d'appliquer ces qualités à notre vécu, d'instant en instant ; que l'on rencontre des sentiments agréables ou désagréables, des difficultés intérieures, physiques, quoi qu'il se produise, n'importe quel courant de pensées, tout évènement intérieur, toute formation mentale, considérez cela avec bienveillance, avec *mettā* et avec compassion.

Un mantra que l'on pourrait se donner à soi-même ce matin et aussi pour toute la durée de la retraite c'est de coexister pacifiquement avec ce qui est inévitable, parce que ce qui est inévitable c'est ce qui est déjà là et pourrait-il en être autrement ? On doit donc considérer les choses ainsi, et si on n'est pas en coexistence paisible avec ce qui est là, voir le résultat de cette attitude. Lorsque l'on se place dans cette attitude d'accueil avec ce qui est, on devient de plus en plus réceptif, sensible et on est à même de voir tout ce qui apparaît sur l'écran de notre conscience ; les méthodes de méditations et techniques qui nous sont proposées, appliquons-les avec la même attitude, sans forcer, sans vouloir modeler l'expérience ; On n'est pas ici pour manipuler quoi que ce soit mais plutôt pour reconnaître ce qui est là, d'instant en instants. L'accueil, la reconnaissance de notre réalité telle qu'elle est, personnelle, est le chemin pour nous amener vers quelque chose qui est non personnel, qui est au-delà de la

## Les cinq facultés spirituelles – Indriya

personnalité; et ainsi les deux marchent ensemble, notre point de vue et ce qui est au-delà, spécialement ce qui est au-delà de l'identification; si on laisse ce qui apparait de façon inévitable tel qu'il est, sans chercher à le repousser, on peut prendre note des conséquences d'une telle attitude d'accueil, d'adhésion au bout d'une journée, au court d'une session de méditation ou même en une minute. Quel est l'effet sur notre esprit ?

### **Méditation**

### **Gong**

## Exercices corporels

### *Kovida*

Encore quelques mots pour ce qui concerne la méditation marchée. Alors que nous avançons dans cette retraite peut-être ressentons nous un rassemblement au niveau du corps au niveau de l'esprit, un rassemblement, une convergence très naturelle. Les postures sont une aide, un soutien pour le développement de ce rassemblement, de ce *samādhi*. Voyez par vous-même le rythme le rythme qui va vous convenir et qui va aller dans le sens de rassembler votre corps, votre esprit. Peu à peu, on arrive à connaître notre état intérieur et simplement ainsi aller avec ces états et adapter la marche de façon naturelle. Naturellement, il y a le flot des pensées qui peut arriver et ce flot a lui-même une certaine dynamique et on va simplement placer la tension de ce discours intérieur, à nouveau pour la ramener au corps.

On a commencé avec la posture debout, pour nous permettre de nous relier à ce qui est présent en nous et lorsqu'on sent qu'il y a une certaine stabilité, on commence à marcher. Et toujours revenir à la simplicité de la pratique. De ce que j'ai entendu Ajahn Chah disait que c'était comme marcher dans la jungle. C'est comme si on traçait un chemin par notre marche ; c'est la marche qui crée le chemin, le sentier. Pour reprendre l'exemple de la rivière, c'est comme se tenir au bord de la rivière, sans se laisser emporter par le flot et sans y résister complètement ; se tenir juste au milieu de ses eaux

## Enseignement

### *Kovida*

Au début de ma vie monastique, il y a déjà un certain temps, Ajahn Sumedho donnais des instructions, un exposé sur le *dhamma* au petit déjeuner. Il disait quasiment la même chose tous les matins : les choses sont ainsi, c'est ainsi que sont les choses, c'est comme ça. Il disait également : maintenant est le moment de connaissance ou le moment de connaissance c'est maintenant. Je pense qu'il m'a bien fallu dix ans de pratique, pour finalement arriver à cet état de simplicité.

On lit tellement de choses sur la pratique, on entend tellement d'instructions. On a envie de comprendre de quoi il s'agit. Cela dit, ce n'est pas conceptuel. Et parfois, le plus on en parle, le plus en y pense, le plus on s'en écarte. Quand je dis ça, je ne mets pas en question le fait qu'il soit bon de se questionner, d'échanger et de dialoguer à ce sujet. Je dis cela parce que je souhaite partager avec vous une réflexion sur le *samādhi* qui est une des cinq facultés spirituelles que l'on développe durant cette semaine. Il y a un très bel enseignement qui avait été donné par Ajahn Chah à une personne qui était venue lui rendre visite et qui s'appelait Marjorie. Dans cet enseignement Ajahn Chah pose cette assertion radicale selon laquelle le *samsāra* est le *Nibbāna*, c'est la même chose. Il dit également : là où se trouve la souffrance se trouve la paix. On peut utiliser l'image d'un étang dans la forêt, avec plein de feuilles mortes dessus et si on agite l'eau de cet étang alors de la boue va remonter et l'eau va être opaque. Quand on vient en retraite, ce sont des conditions qui nous permettent de sortir les mains de l'eau et de cesser d'agiter l'eau. En retirant les mains de l'eau, l'eau va être naturellement claire et de la même façon en se posant en retraite, on dépose l'esprit et l'esprit peu à peu se calme. L'esprit peu à peu se calme.

Une autre instruction profonde d'Ajahn Chah dit ceci : l'expérience de la réalité consiste à ne pas saisir. Parfois on a l'impression que le *Nibbāna* est un état très éloigné de nous,



pratiquement hors d'atteinte. On a ce sentiment, cette perception de moi, mes problèmes, mon bagage karmique et est-ce que si je maintiens mon assiduité en pratiquant dans des retraites, éventuellement, je vais arriver à m'en sortir ? Et ça, c'est l'habitude de la vue d'un soi, n'est-ce pas ? Un soi qui s'inscrit dans la ligne du temps avec un passé, un présent, un futur. Et c'est ainsi qu'on perçoit et qu'on place la pratique dans cette perspective. Et nous avons beaucoup de vues, de points de vue, d'opinions sur la pratique et nous y sommes attachés à ces points de vue. Mais tout ce qu'il faut connaître, c'est simplement ce moment, présent. *Sati*, la faculté spirituelle qu'on a déjà vue, la présence attentive, est la qualité qui fait qu'on peut garder un objet, que l'attention peut demeurer présente à un objet. Il s'agit simplement de se rendre réceptif, disponible, disposé à recevoir toutes les impressions, les émotions, les ressentis qui se manifestent. Cela requiert beaucoup de patience, de maintenir cette attitude, spécialement lorsque les choses sont répétitives, et alors on peut avoir l'impression qu'il faudrait faire quelque chose de particulier par rapport à ces schémas répétitifs. Alors on pense peut-être qu'on va étudier un peu plus, lire, pour avoir plus d'outils d'information. Mais en fait on essaie d'appliquer toutes sortes de stratégies pour traiter cela, en oubliant que finalement, on est en train de perdre contact avec l'instant présent. En faisant ceci, on cesse d'accorder notre confiance à l'instant présent. Et parfois, on peut avoir l'impression que lorsque c'est douloureux, c'est qu'il y a quelque chose d'erroné, quelque chose d'impropre. L'enseignement d'Ajahn Chah : là où se trouve la souffrance, en cet endroit même se trouve la paix, dès lors que nous ne suivons pas les contenus, que nous ne les figeons pas, nous ne saisissons pas les idées sur ce que devrait être la pratique ; ne saisissons pas le doute quant à notre capacité à avoir une vue profonde, mais demeurons plutôt en contact avec la nudité de l'instant.

Les situations que nous éprouvons dans le présent sont le résultat des actions passées, ce qu'appelle la loi du *kamma*, au niveau du corps, de la parole, de l'esprit. On ne peut pas éviter les résultats du

*kamma*, mais le fait d'être simplement présent permet de ne pas renforcer le flot du *kamma*, cette force karmique. Cela demande d'avoir la foi, la confiance. Pour que cela puisse fonctionner ainsi, il est nécessaire que nous relâchions l'esprit pensant ; de laisser un peu la pensée de côté. Et quand on fait ceci, on est un peu en terrain non familier, c'est un peu inhabituel pour nous parce que tout le cours de notre vie est bâti sur l'esprit conceptuel. On revisite le passé, on planifie le futur et cela renforce ce système. Ça arrive souvent, n'est-ce pas ? Par exemple, durant cette retraite, on pense à la semaine prochaine ou alors à la semaine passée. Les habitudes que nous avons quant au fonctionnement de l'esprit renforce justement ces modes habituels de fonctionnement, et le fait d'être présent à l'instant présent, de la même manière, crée une habitude qui soutient la qualité de présence éveillée.

Alors comment allons-nous avoir l'habileté de nous tenir les pieds dans la rivière, mais sur le sol. Lorsqu'on est pris dans le mouvement de suivre nos pensées concernant le passé ou le futur, on est tiré d'un côté ou de l'autre. Et alors comment trouvons-nous la faculté, l'habileté de demeurer dans la conscience de l'instant ? Et ce que je trouve très aidant, c'est de revenir continuellement au corps. Nos habitudes de pensée sont très séduisantes. Il nous faut être vraiment clair sur comment l'esprit fonctionne en schémas répétitifs, comment les pensées nous attirent de façon contraignante et de façon répétitive. On est tellement habitués à l'esprit pensant et donc il y a ces représentations dans notre esprit : la semaine prochaine, nous allons retourner quelque part. Maintenant, être en retraite comme nous sommes en ce moment, c'est une opportunité d'être vraiment libre de tous les rôles habituels que nous avons dans la vie : nous n'avons pas à être l'épouse ou l'époux de quelqu'un, la mère, le père de quelqu'un, la fille, la sœur, le frère. Nous pouvons laisser tout cela pour la semaine parce que de toute façon, tous ces mots vont remonter à bord d'ici la fin de la semaine. Il ne s'agit bien sûr pas de juger l'esprit pensant, on dit simplement que c'est ce que nous avons l'habitude de faire. Et dans la conscience attentive, placée dans

l'instant présent, on peut remarquer à quel point ces trains de pensée nous attirent. et à quel point ces pensées se font passer pour la réalité. Lorsqu'on maintient l'attention, on peut voir s'élever les pensées au moment de leur apparition., et à ce moment-là, on peut reconnaître : ceci est le schéma de la formation des pensées. Et à ce moment-là, on peut ne pas s'impliquer dedans et ne pas alimenter la force des pensées. Alors que l'esprit commence à se poser en lui-même, on peut commencer à voir plus clairement la capacité connaissante. La capacité connaissante peut être plus manifeste et nous permet de voir plus clairement les pensées, les émotions, les sensations. Et c'est là que se trouve la paix. Et l'objet n'a pas besoin de stopper ou de disparaître. Le problème, c'est simplement que nous nous empêtrons avec les objets et nous perdons contact avec la capacité de voir, de connaître.

On va maintenant avoir une pratique de méditation marchée.

Je voudrais ajouter quelques notions ce soir. Parfois la méditation peut devenir une source de frustration et c'est important dans ces cas-là de ne pas entrer en conflit, de ne pas juger et d'avoir beaucoup de bienveillance. Quand vous remarquez que votre esprit est attiré vers le passé ou le futur, simplement, remarquez ces mouvements.

### **Méditation assise**



# Cinquième jour

## Matin

### *Ajahn Khemasiri*

Voilà, on est à peu près au milieu de la retraite. Avant même la première méditation, on reçoit ce jour nouveau, tout frais. Est-ce que nous avons été capable, est-ce que nous avons été à même de demeurer dans cet état de fraîcheur par rapport à notre expérience. Venir ici, en laissant tous ses bagages d'hier et en apportant un regard frais sur la réalité du moment. C'est bon de débiter la journée en considérant dans quel état on est, l'état intérieur. Est-ce qu'on se sent bien, est-ce qu'il y a du bien-être ou au contraire est-ce qu'il y a un peu de mal être ? Simplement, on garde cela. Dans l'idée du monde, quand on se sent bien, c'est parce que les choses vont bien et quand on se sent mal, c'est parce que les choses vont mal mais dans la perspective du *Dhamma* ce n'est pas du tout ainsi. S'il y a des situations plaisantes, c'est bien, mais si c'est une situation difficile, intérieurement difficile ou plus déplaisante et cela peut être la porte d'entrée pour la pratique du *Dhamma* aujourd'hui. Parce que, bien souvent quand les choses vont bien, quand les choses se déroulent bien dans la pratique de la méditation, d'autant plus si on a eu des difficultés les premiers jours et qu'on a eu du mal, si tout d'un coup les choses vont bien, il se trouve que peut être peu de temps après on est de nouveau dans la torpeur. C'est la raison pour laquelle je vous recommande très vivement de faire attention à ne pas vous attacher à aucun état particulier quel qu'il soit. Parce que vraiment tous les états sont transitoires, aucun état ne demeure, aucun état ne nous appartient et si on regarde attentivement, tous ces états sont impermanents.

## Les cinq facultés spirituelles – Indriya

Quand ceci est clairement vu, clairement compris alors on cesse de chercher à saisir aucun de ces états transitoires, de ces états impermanents, on cesse de chercher à les coller et à se les approprier, on les laisse passer. Alors peut-être pour certains d'entre nous, en ce milieu de retraite, commence à s'établir l'attitude de lâcher prise, de ne pas s'identifier à l'un de ces états mais vraiment laisser les choses passer telles quelles sont.

Et ainsi ne s'attacher à aucun contenu de la conscience et alors on peut voir comment ça se passe en nous lorsqu'on lâche prise ainsi et qu'on laisse tout chose apparaître et passer.

### **Méditation**

### **Exercices corporels**

## Enseignement

### *Ajahn Khemasiri*

Durant cette première partie de la retraite, nous n'avons pas donné beaucoup d'indication technique sur la pratique de la méditation. On s'est plutôt focalisé sur l'attention au corps, toutes les méthodes d'attention au corps et aussi nous avons abordé la respiration.

Ce n'était pas beaucoup en quantité, mais vous avez vraiment avec ce qui a été proposé suffisamment de méthodes pour vous permettre de rester attentif, présent.

La méthode d'attention à la respiration, à l'inspiration et à l'expiration. Dans l'enseignement bouddhiste elle n'est pas présentée comme une méthode en soi, comme une fin en soi. C'est plutôt un moyen d'ouvrir ou d'avoir accès à un champ d'expérience beaucoup plus vaste. Sur la base de cette attention à l'inspiration et à l'expiration on peut, peu à peu, élargir la perception à nos sensations, aux états de l'esprit, aux contenus de l'esprit. C'est pourquoi dans les entretiens de groupe on a vraiment mis l'accent sur le fait de ne pas s'attacher, de ne s'attacher à aucun des états qui nous traversent. Bien sûr quand un état est agréable ou plaisant, on a vraiment envie de s'y attacher mais c'est pourquoi on est revenu encore et encore sur cet aspect de ne pas se fixer sur quelque état que ce soit.

Quand on s'applique ainsi à la pratique, il est important de ne pas s'impliquer trop fortement dans les techniques. Ils sont un moyen, certes, mais il est préférable de développer la qualité de confiance en notre pratique, dans le processus qui se met en place.

Maintenant dans la Satipaṭṭhāna sutta, il y a un fondement de l'attention qui est mentionné après celui du corps, c'est toute la sphère des sensations et des ressentis.

Dans le terme, *vedanānupassanā*, (*Contemplation de la sensation*), il y a *anupassanā* qui signifie voir clairement et le mot *vedanā* qui a le sens de sentir mais il y a la notion aussi de connaître, de savoir.

Peut-être, vous vous souvenez le premier soir nous avons parlé de l'exemple que le Bouddha avait cité sur les deux flèches. Concernant la première flèche, il y a une version de l'histoire qui raconte qu'un homme ou une femme qui se demandaient qui a envoyé la flèche, de quel poison est fait la flèche, de quelle nature sont les plumes, de quel bois, de métal est faite la flèche, etc. Avant d'avoir toutes ces réponses, la personne serait déjà morte. Ce qui signifie que pour nous le point clé, c'est d'extraire la flèche, tout de suite, afin que le poison ne nous envahisse pas. Donc d'extraire le plus rapidement possible la souffrance, *dukkha*, l'insatisfaction et non pas de construire autour de cela toute une recherche métaphysique afin de se sentir prêt à ôter la cause de la souffrance, vraiment être prompte, à agir de façon juste.

Dans un autre exemple, le Bouddha place côte à côte deux personnes. Une personne ordinaire et une personne qui a expérimenté la pratique qui s'est appliquée à la méditation de telle sorte qu'elle a développé d'excellentes qualités, c'est donc un être noble. De façon égale, les deux personnes font l'expérience des souffrances, de sensations, de sentiments déplaisants, difficiles, agréables, ou neutres.

Lorsque la personne ordinaire éprouve une situation difficile, douloureuse, elle a une réaction très vive, soit de tristesse, soit de dépression, soit de désespoirs au point de se taper la poitrine et autres.

Le Bouddha expose que cette personne a reçu cette première flèche – en l'occurrence il s'agit d'une sensation douloureuse – et poursuit en disant : voilà cette personne rajoute, reçoit une deuxième flèche en développant sur la base de son ignorance, elle développe tout le déploiement de la souffrance, de l'insatisfaction, du désespoir, de la dépression. La deuxième flèche est donc la souffrance qui se déploie sur la douleur, sur la base de la douleur ; elle est due à l'ignorance, et au fait que de cette ignorance, immédiatement s'élève une résistance à tout ce qui se manifeste, avec des émotions et une réponse par la dépression, le désespoir et même parfois la colère.



Le Bouddha a dit : « Comment se fait-il qu'une personne réagisse de telle manière qu'elle va rajouter de la souffrance sur de la douleur déjà présente ? » et bien ceci est dû au fait que la personne ne connaît pas d'autres moyens, d'autres expressions pour répondre à cette situation difficile et elle réagit sur la base des tendances latentes qui reposent au sein de son esprit et qui sont les tendances à la résistance et à toutes les réactions émotionnelles.

On vient de voir la réponse par l'aversion donc la tendance latente de l'aversion qui est de résister ou de rejeter une souffrance, une difficulté. Maintenant, il y a une autre tendance latente qui repose en notre esprit, c'est celle du désir.

La tendance du désir va se manifester lorsqu'il n'y a pas de sensations désagréables trop fortes, trop difficiles à endurer alors à ce moment-là une personne ordinaire va chercher à compenser l'inconfort de la vie par une quête, une recherche, une sensation agréable que ce soit quelque chose de beau à voir, quelque chose de beau à entendre, toute expérience plaisante.

Cette tendance latente du désir sensuel donc du désir au travers les portes des sens, va être une réponse automatique à l'inconfort d'une situation moyennement déplaisante. Le sujet, ici, ce ne sont pas les besoins naturels qui vont faire que, bien sûr, on a faim, on va manger ; on a sommeil, on va se reposer. On parle des désirs spécifiques en dehors de ces besoins naturels.

Un érudit occidental a trouvé une formule pour vraiment présenter de façon concise la situation d'une personne ordinaire. Il dit : « Une personne ordinaire est constamment en train de scanner son environnement à la recherche d'une expérience agréable ». Cette façon de scanner, c'est comme une programmation. Cette programmation, elle fait que nous avons un champ d'expérience extrêmement limité dû à ce conditionnement, à cette programmation. Et il y a des millions, des milliards de personnes qui passent leur vie ainsi, toute leur existence à balloter entre la résistance, l'aversion envers les choses difficiles et le désir, la quête des choses agréables, plaisantes.

La troisième tendance latente qui est celle de l'ignorance ou de l'aveuglement et cela concerne l'attitude de ne pas voir, de ne pas vouloir voir, de ne pouvoir voir. Cela contient également la dimension d'évitement, la tendance à dénier.

Le résultat de tout cela est que tout ce qui va apparaître dans notre cœur, notre expérience, c'est l'insatisfaction, c'est voir la souffrance mentale, émotionnelle, la peine, le chagrin.

Ensuite le Bouddha parle de la deuxième personne, ce noble disciple qui n'est pas atteint par une deuxième flèche. Il présente ce noble disciple comme quelqu'un qui prend les choses telles qu'elles sont. Il ne court pas après le plaisant, ne repousse pas le déplaisant. De cette façon, il peut voir les sensations désagréables telles quelles sont. Il expérimente la souffrance de la sensation désagréable, mais il n'éprouve pas la souffrance, le deuxième niveau de souffrance qui est celui de la réaction à la souffrance initiale. Un ressenti douloureux, désagréable crée la sensation désagréable ou la douleur de la sensation, mais ce ressenti désagréable plus la résistance crée davantage de souffrance. Le noble disciple, il ressent, il éprouve, il fait la même expérience du premier niveau du déplaisant. Il reconnaît oui ceci est déplaisant, ceci est difficile mais il n'y a aucune réaction.

Dans le langage courant ou dans notre perception ordinaire, on fait souvent la confusion entre les sensations affectives et les émotions. On les mélange, on perçoit les deux mélangés mais dans la vue bouddhiste on fait une distinction très nette entre le vécu initial qui est une sensation, la première impression, l'impression agréable, désagréable ou neutre et l'émotion qui se rajoute éventuellement par-dessus.

Toute la dimension pénible, tragique, douloureuse de notre expérience humaine, réside dans tout le commentaire, dans tout le bavardage mental, toute l'histoire qu'on se raconte qui va alimenter la souffrance initiale. Tout ce bavardage mental, toute cette histoire, est basée sur nos tendances inconscientes, tendances latentes et le Bouddha dit que le noble disciple lui ne suit pas, n'est pas activé par ces tendances latentes.

Quand je parle ainsi, on voit bien qu'on parle de quelqu'un qui a résolu tout le processus, qui est allé au bout de tout le processus, au-delà de tout le processus, d'être pris, ligoté, emporté par ces tendances latentes, par toute cette ignorance, cette réaction. C'est un stade d'état de libération ou tout au moins le stade qui précède le stade de libération. On pourrait en déduire que c'est un niveau très avancé et que c'est trop loin de nous et qu'on n'est pas concerné pour l'instant mais ne soyons pas trop rapide à penser ainsi. On est tous concerné parce qu'en fait à un certain point, chacun de nous se connaît, connaît la réactivité, la façon dont on réagit aux choses. On est tellement rapide, on explose, on part dans une histoire au quart de tour, on est vraiment tellement réactif et après il y a toute l'histoire qui s'alimente, qui s'auto-alimente et ça va de plus en plus vite comme un manège qui tourne et ce n'est pas très joyeux la plupart du temps.

Le Bouddha a dit : qu'est-ce qui fait qu'un être noble, ainsi délivré de ce processus, qu'est-ce qui fait qu'il est délivré, qu'est-ce qui fait la différence, où est la différence entre un être ordinaire et un être noble. La différence c'est qu'un être noble quand il ressent une sensation agréable, il l'éprouve d'une manière détachée. Lorsqu'il ressent une sensation désagréable, il l'éprouve d'une manière détachée et lorsqu'il éprouve une sensation neutre, il l'éprouve d'une manière détachée.

On pourrait le poser autrement ; cet être noble ne s'investit pas, laisse passer, laisse passer l'événement sans s'investir dedans, sans rien ajouter, sans commentaire, sans bavardage, sans ajout mental donc c'est cela le lâcher prise. Il ne s'agrippe pas, il laisse passer.

Ces deux termes souvent utilisés, qui sont le détachement et le lâcher prise sont souvent mal compris en tout cas dans les cercles bouddhistes. Parce qu'il y a une façon de mal comprendre ceci, c'est de penser qu'on doit être détaché, qu'on doit lâcher prise. Et c'est très facile de tomber dans cette compréhension erronée parce que ce qui nous meut, nous intéresse vraiment c'est de nous défaire de ce

qui est douloureux et difficile. Donc on a vraiment envie d'être détaché et de lâcher prise.

Et quand j'en parle ainsi, on peut se rendre compte que ce n'est pas la manière judicieuse de se placer parce que cela provient en nous d'un mouvement de volonté. On pense que ça peut être notre volonté propre qui va parvenir à cela. Il y a clairement derrière cela la voix du moi, du moi qui veut, de l'ego. Ce moi est motivé, mu par les préférences, c'est à dire, ce qu'on préfère, ce qu'on cherche à obtenir ou à éviter. C'est pourquoi j'aime particulièrement placer le mot détachement avec un autre terme qui est la notion d'intimité et dans un des entretiens de groupe, on a parlé d'intimité détachée. Ceci n'est pas un terme abstrait, métaphysique, ni même une notion bouddhiste. C'est plutôt pour pointer un aspect subtil de notre pratique et quand on parle d'intimité, on parle de proximité et quand on parle de détachement on a l'impression qu'il y a une distance et ça semble paradoxal. Alors comment ça peut fonctionner en pratique ? C'est vrai que c'est important de pointer cela parce que la tendance de la plupart d'entre nous, quand on expérimente une situation désagréable, une sensation désagréable, va être de prendre une distance, de s'en distancer. Et cela semble valide parce que justement la voie bouddhiste propose le détachement et on le fait même sans s'en rendre compte la plupart du temps.

Si on n'est pas en contact, un contact réel, avec ces ressentis alors comment pourrait-t-on les connaître, en connaître la nature, reconnaître l'impermanence de ces états, reconnaître la non-substantialité de ces états. Ils sont transitoires, ils n'existent pas en eux-mêmes et en reconnaître l'aspect insatisfaisant, si on n'entre pas en contact intime avec l'expérience, est impossible.

Quand on entend le terme *vipassanā* qui signifie voir clairement, on peut avoir la compréhension ou l'attitude qui consiste à recevoir ce terme comme la vision avec le haut de notre être, c'est à dire la tête, les yeux et quelque chose comme si on voyait clairement sur un écran mais en fait ce terme implique également, de sentir clairement.

Dans la section du Satipaṭṭhāna, qui est le deuxième fondement de l'attention, *vedanānupassanā* qui est l'attention aux sensations affectives, on voit bien qu'il s'agit d'être dans le ressenti, proche du ressenti et non pas de le voir comme un objet devant soi.

Quand on comprend tout cela, ce processus – la façon ordinaire dont on opère en mode automatique, la programmation dans laquelle nous sommes conditionnés et qu'on cherche toujours des situations plaisantes –, quand on prend conscience de tout cela et qu'on pratique de la façon dont on vient de parler avec l'intimité, la proximité détachée alors on commence à pouvoir naturellement lâcher prise.

En entendant ceci on peut être convaincu que ça va marcher avec les sensations difficiles, déplaisantes, douloureuses mais peut-être que pour les situations plaisantes, agréables, ça ne va pas être si facile. C'est pourquoi on est vraiment invité à investiguer également les choses qui nous paraissent plaisantes qui sont agréables à vivre ou qui semblent nous apporter un certain contentement. Les investiguer en contemplant : où est ce que cela me mène, est-ce que cela me mène à la paix, au bonheur durable si je m'attache à ces expériences, est-ce que c'est satisfaisant ?

Quand on présente ainsi différents aspects de l'attitude dans la pratique, c'est pour que nous nous sentions invités à vraiment explorer par nous-mêmes et ces différents aspects, ces différents sujets vont nous aider à explorer, à voir dans notre pratique comment nous nous cramponnons à nos expériences, et comment nous pouvons les investiguer, les placer sous une autre lumière pour qu'on ait vraiment un point de vue plus vaste sur notre expérience.

On a parlé des sensations, des ressentis agréables, désagréables mais bien sûr cela ne s'arrête pas qu'aux sensations physiques, il y a toutes les sensations qu'on peut dire affectives ou spirituelles, par exemple, l'ennui, comment vous ressentez l'ennui. Est-ce une sensation agréable ? Comment on expérimente l'agitation, l'inquiétude, le doute, où est-ce que ça nous mène ? Quand on

expérimente non pas seulement les pensées d'inquiétude, d'agitation, etc. mais toute l'expérience sensitive qui va avec.

Mais on a ces merveilleux outils que sont l'attention au corps, au souffle qui permettent de diminuer l'intensité de ces états et de ralentir le discours intérieur. Quand le discours, tout ce qui brode autour, commence un peu à se faire moins bruyant alors on peut entrer en contact avec la matière, on peut dire crue, de notre expérience. Alors là, on peut vraiment entrer avec ce qui est de plus fondamentale et voir ce qui peut nous mener à la satisfaction, à la plénitude ou au contraire qui nous mène à l'insatisfaction, à la frustration ; et chacun de nous peut faire ce travail pour lui-même et chacun sait ce qu'il lui convient.

Quand on pratique ainsi avec cette attitude, alors on marche dans les traces des nobles disciples et à ce moment-là on est soi-même, un être noble. Il ne faut pas penser que cet accomplissement est dévolu uniquement à ceux qui sont talentueux, qui sont expert, fortunés.

Ces facultés spirituelles sont nos outils et il faut s'en servir pour défier nos habitudes, nos attitudes.

Donc soyez diligent et en même temps ayez confiance dans le travail intérieur que vous faites et demeurez détendus et en même attentifs durant les pauses. Parce que les pauses, les intersessions sont presque plus importantes que les sessions de méditations dans le sens où pendant la pratique assise on peut mettre une certaine forme d'énergie pour tenter d'actualiser cette attitude et puis tout d'un coup on prend le thé et puis il y a quelque chose qui s'ouvre et qui se met en place.

Dans mon monastère, j'ai remarqué que dans les sessions, les retraites, pour certaines personnes c'est ce qui se passe. Elles s'assoient face à la montagne et d'un coup il y a quelque chose qui s'éclaire. Parce qu'elles étaient peut-être un peu crispées ou tendues pendant la méditation, et puis là d'un coup il y a une détente, il y a quelque chose qui mûrit et qui s'ouvre.

Mais vous perdez votre chance, vous perdez votre tour si vous n'accordez pas cette attitude et que vous cherchez une conversation

avec quelqu'un ou une distraction sur smartphone quelque chose comme ça, alors cette chance vous échappe.

Quand on parle de pratique, pour bon nombre de personnes, cela fait référence à la pratique dans la salle de méditation ou sur la pratique de méditation en marche mais vraiment la pratique entre guillemets concerne toute notre vie. Beaucoup de personnes dans les entretiens ont parlé de la vie après la retraite ou bien avant la retraite et du coup on peut comprendre cette retraite comme notre terrain, d'entraînement pour développer ces qualités qu'on va appliquer dans notre vie. La pratique concerne toute notre vie, tout le champ de notre expérience.

### **Méditation marchée**

## **Kum Nye**

### ***Ajahn Khemasiri***

A la suite de ces exercices, demeurez réceptifs à ce qui est ressenti. Il s'agit de demeurer connecté au niveau des sensations ; non seulement aux sensations physiques mais également aux processus mentaux. Par l'attention aux sensations on apprend à remarquer, à prendre conscience de la façon dont on entre en relation avec nos sensations et avec nos processus intérieurs et à la façon dont, aussi, on s'en déconnecte parfois.

Ces pratiques corporelles n'ont absolument pas pour objectif de nous déconnecter de notre expérience sensorielle mais au contraire elles ont pour fonction de nous aider à demeurer en contact avec le flot d'expériences tout au long du jour. De telle sorte que cela devient plus facile de demeurer en contact avec quelque chose qui nous défie, qui nous dérange pour que nous puissions demeurer présent à cela, au lieu de fuir, de le combattre comme nous en avons l'habitude parfois.

Il s'agit de reconnaître en nous-même les facteurs qui vont favoriser la détente, l'acceptation, l'ouverture, l'accueil et puis à l'opposé les facteurs qui vont susciter la contraction, la résistance, le mal être.

De cette façon, on peut s'appliquer aux Nobles Vérités énoncées par le Bouddha : celle de l'insatisfaction, de la difficulté de la contraction, celle de la cessation de ces contractions, de ces insatisfactions, frustrations et difficultés. Il s'agit pour nous de nous donner pleinement à cette pratique sans rien regarder en arrière. Donnez-vous pleinement afin d'avoir – bien sûr on ne va pas atteindre la cessation complète de toutes souffrances au cours de cette retraite – au moins un aperçu ou des bribes d'aperçu de ces possibilités de cela et de cette possibilité de sortir de ce conditionnement de la souffrance, de l'insatisfaction, de sortir, de se libérer de *dukkha*



## Enseignement

### *Ajahn Khemasiri*

Ce soir, j'aimerais parler de l'esprit ou de la conscience, pas tellement sur un plan théorique ou philosophique. Dans notre tradition, les mots en *pali* ont plusieurs niveaux de sens selon le contexte.

On a déjà abordé les deux premiers fondements de l'attention du *satipaṭṭhāna*, l'attention au corps et l'attention aux sensations. Maintenant on arrive au troisième fondement de l'attention qui est l'attention à l'esprit, *citta*, qui signifie « esprit ».

*Citta*, est vraiment le cœur de notre être, mais ce n'est pas quelque chose que l'on peut définir comme étant quelque part ; c'est extrêmement fluide, extrêmement agile, extrêmement vif qui résonne avec tout ce qui est expérimenté, qui entre en résonance avec tout ce qui est expérimenté.

La contemplation de *citta* est souvent présentée par couple d'opposés. On va parler par exemple d'un *citta* contracté et à l'opposé d'un *citta* ouvert, détendu, d'un *citta* dispersé ou au contraire concentré. On parle souvent en ces termes-là. Cela concerne toutes les tonalités, les humeurs des états mentaux et on parle d'un état d'esprit ignorant et d'un état d'esprit non ignorant.

L'idée ici, est de reconnaître, de voir à quel genre, de quelle coloration, quelle atmosphère, quelle tonalité est celle de notre esprit à n'importe quel moment. D'une certaine façon, on l'a déjà fait, on peut dire entre les lignes, en pratiquant ainsi, et ça fait partie de l'entraînement de l'esprit puisque le *Satipaṭṭhāna* est une forme d'éducation, d'entraînement de l'esprit.

Maintenant, il faut savoir qu'il y a un autre registre pour parler de l'esprit. Par exemple, Ajahn Chah parle de l'esprit originel mais il n'est pas le seul, il y a d'autres traditions qui présente l'esprit sous son aspect originel, comme la tradition tibétaine. Pour certaines personnes, il est difficile de mettre en lien cette présentation systématique du *Satipaṭṭhāna* avec l'esprit exposé sous ces différents

modes ou tonalités et puis avec la nature pure de l'esprit originel. On peut encore parler de la nature véritable de l'esprit et ceci est la même chose.

L'esprit pur, l'esprit originel est totalement libre de tout impureté, il est parfaitement vide par nature, non obstrué ; c'est à dire que rien ne peut l'obstruer, il est sans limite.

Ajahn Chah était prudent avec toutes ces descriptions et tous ces mots parce qu'il était tout à fait conscient qu'on a tendance à objectiver ces mots, c'est à dire à en faire des choses définies plutôt que simplement être en relation avec eux de façon directe.

Donc, il y a un échange assez connu, pour illustrer la difficulté que rencontre certaines personnes à comprendre comment ces deux aspects sont en relation entre eux. C'est une personne qui demande à Ajahn Chah : « Quand vous utilisez le mot esprit originel, est-ce que vous signifiez qu'il existe quelque chose en dehors des cinq agrégats, des cinq *khandha* ? » Les cinq agrégats, est une classification pour décrire ce qui compose la personnalité d'un être humain.

Ces cinq agrégats sont des groupes de fonction : le premier est le corps, le deuxième, les sensations, tous les ressentis, le troisième, les perceptions, le quatrième, les formations mentales, tout ce qui est fabriqué par le mental et le cinquième, les consciences qui sont reliées aux cinq sphères sensorielles.

Ces cinq groupes sont les cinq domaines où se situent les différents attachements au travers des expériences. C'est pour ça que l'on parle des cinq agrégats d'attachement.

L'idée de la vue du bouddhisme originel est de voir à travers notre compréhension de notre pratique que ces cinq agrégats n'ont pas de propriétaire, sont sans propriétaire, ne sont quelque chose en eux-mêmes de fixe qui soit des entités appartenant à un Soi.

Et lorsqu'on a percé au travers des illusions qui concernent la nature de ces cinq groupes, quand on a compris leur non-soi, *anattā*, alors on peut dire qu'on est libéré

Et c'est vrai que quand on a vraiment percé, vu directement la nature du corps, des sensations, etc., alors on n'est plus attaché, il n'y

a plus de personnalité qui nous enferme. On n'est plus personnellement attaché à l'un de ces groupes et on est libre.

Cette personne pose donc cette question à Ajahn Chah pour voir si un esprit originel existe en dehors des cinq groupes, des cinq *khandha* et Ajahn Chah, à ce moment-là, a répondu vraiment avec une énergie courroucée, comme les énergies des maîtres zen souvent féroces, courroucées, tranchantes. Il lui a répondu : il n'y a rien en dehors des cinq *khandha* et n'y pense plus, c'est ainsi, terminé. Mais cependant la conversation n'était pas finie pour autant. Parce que la personne qui posait la question a insisté, peut-être qu'elle venait d'une autre tradition bouddhiste, en tout cas elle a insisté parce qu'elle cherchait vraiment, peut-être à défier Ajahn chah, en tout cas à comprendre, et ça ne s'est pas arrêté là.

Ajahn Chah, à ce moment-là, a pointé la limite du langage parce que le langage que l'on utilise, la terminologie que l'on utilise, finalement, limite le sens. Si on s'attache à n'importe quel mot, à une quelconque terminologie alors on va rencontrer des difficultés.

Il vaut mieux laisser les cinq *khandha* pour ce qu'ils sont, tel que c'est et ne rien chercher à ajouter en plus à cela. Maintenant pour faciliter au niveau conventionnel, on peut utiliser le terme « esprit originel » pour parler de quelque chose qui est indéfinissable.

En fait, apparemment, ça a été une aide pour ceux qui était présent et qui écoutaient, pour avoir une approche sans pour autant se limiter à la terminologie, au terme, sans que cela ne devienne trop compliqué. Un terme peut être une aide, mais c'est juste une aide, c'est une aide qui pointe quelque chose et cette chose-là n'est pas le mot qu'on utilise. Les mots peuvent être des pièges, des enfermements et du coup c'est là qu'on devient, pas intégriste mais un peu, on défend des points de vue, des opinions et on peut apprendre à utiliser les mots sans s'illusionner. C'est un emploi intelligent des mots, même quand on lit, quand on écoute des enseignements, sans être piégé, fasciné par les mots, donc en sachant que le mot signifie quelque chose d'autre.

Ajahn Chah était intuitif, il avait vraiment cette intelligence du caractère des personnes et dans ce cas-là, il a répondu de cette manière-là parce que ça correspondait au besoin de la personne qui questionnait mais peut être qu'à quelqu'un d'autre, il aurait dit quelque chose d'autre.

Un autre jour, quelqu'un est venu vers Ajahn Chah et lui a dit : « Qui est Ajahn Chah ? ». Alors il a pointé le doigt vers lui et il a dit : « Bien oui, c'est Ajahn Chah, c'est là ». Et dans une autre situation, une autre personne qui a posé la même question, Ajahn Chah, cette fois-ci a répondu : « Vous savez, il n'y a pas d'Ajahn Chah. Ajahn Chah c'est juste une convention, c'est juste un mot, un nom qui est donné, c'est juste pratique pour donner un nom, pour nommer mais il n'y a pas d'Ajahn chah ».

Peut-être que la première fois, c'était vraiment juste au niveau pratique pour dire : eh oui, c'est moi Ajahn chah. Peut-être que c'était juste un nouveau venu et qu'il rencontre un moine et demande qui c'est Ajahn chah et Ajahn Chah a dit : « Et bien c'est moi ». C'est basique.

Mais la deuxième personne, Ajahn Chah a sans doute perçu que c'était une personne qui avait la capacité d'entendre une réponse un peu plus fine et plus sophistiquée. Du coup, il a répondu à un autre niveau qui correspondait au niveau qui serait utile à cette personne.

Ajahn Chah avait la capacité, l'intuition profonde et cette capacité de pouvoir passer du niveau relatif, conventionnel où l'on nomme les choses, où on les définit par leur nom, au niveau ultime, là où les mots et les appellations et les caractéristiques ne jouent plus.

Voici un extrait d'un exposé d'Ajahn Chah qui parle de l'esprit : « Qu'est-ce qui peut être dit de notre esprit de *citta*. Il n'y a rien d'erroné ou de faux quant à nos esprits. En lui-même l'esprit est paisible. Si, actuellement, notre esprit n'est pas en paix c'est parce qu'il suit des humeurs, le contenu de ce qui l'habite, ce qui l'occupe. L'esprit originel n'a rien avoir avec cela. C'est simplement un aspect de la nature. Notre esprit est soit paisible, soit agité parce que les événements, les choses qui l'animent le trompent. L'esprit non

entraîné est dans l'ignorance. Les impressions sensorielles l'impactent ou le touchent et lui font éprouver de la joie, de la peine, de la souffrance, du bonheur ou de la tristesse. L'esprit originel n'a rien à voir avec tout cela. Le bonheur ou la tristesse n'ont rien à voir avec cela, avec l'esprit originel. Ce sont seulement les humeurs qui le trompent. L'esprit non entraîné suit ces différentes humeurs et s'oublie lui-même (Ajahn Khemasiri : donc ça signifie que l'esprit s'identifie avec les impressions). Et alors on pense que c'est nous qui sommes en colère ou qui sommes dans telle ou telle humeur. En vérité l'esprit est déjà, depuis toujours, complètement en paix. Une feuille sur un arbre est immobile aussi longtemps qu'il n'y a pas de vent pour l'agiter. Quand le vent souffle, les feuilles bougent. Elles bougent à cause du vent. Les mouvements de l'esprit viennent des impressions sensorielles dans lesquels l'esprit s'implique. Si l'esprit ne les suit pas alors il ne bouge pas. Si nous comprenons la véritable nature des impressions sensorielles alors nous demeurons stables, inébranlables. Il nous faut étudier notre esprit, entraîner notre esprit, pour pénétrer et comprendre les impressions sensorielles. Amener l'esprit à la tranquillité et à la stabilité est le but de toutes les pratiques que nous engageons. Au final, à toute fin, nous découvrons que toutes nos pratiques, nous mènent à comprendre notre esprit originel ».

Maintenant, en ayant entendu ceci, il faut garder l'esprit ouvert, ne pas trop réfléchir parce que Ajahn Chah utilisait ce mot « esprit originel » plutôt pour pointer une direction à notre pratique plutôt que quelque chose. Parce que l'esprit originel ce n'est pas quelque chose et ce n'est pas non plus un contenant qui contiendrait toutes les activités de l'esprit. Par contre ce que l'on peut faire, c'est de nous occuper à traiter les voiles mentaux, les voiles émotionnelles qui, justement, voilent cette nature véritable de l'esprit.

Maintenant pour des personnes vraiment dans l'ignorance, tout ce qu'elles voient c'est l'opacité due aux nuages et aux voiles comme des rideaux épais qui masquent complètement la nature de l'esprit et pour ces personnes il n'y a rien d'autres. Toute leur expérience, c'est

ça et donc pour elles, l'esprit, c'est ces mouvements émotionnels, c'est toutes ces impressions et pour de telles personnes, l'esprit naturellement est impur et perturbé, c'est sa nature.

Maintenant pour les personnes qui entendent un tel enseignement, de tels exposés et bien c'est une indication qu'au-delà, existe un esprit pur, un esprit non contaminé. Pour ces personnes, c'est inspirant, en tout cas ça l'est pour moi, n'est-ce pas ? C'est donc une source d'inspiration, et si on prend ça à cœur et si on se sent concerné, relié, inspiré par cela alors on lui accorde notre crédit et cela nous stimule, nous inspire et là nous retrouvons la dimension de foi, de confiance dont on a parlé, la première faculté spirituelle. Alors dans ce cas-là, on n'a pas l'impression que c'est si loin, si éloigné de nous et qu'on peut aller dans cette direction et du coup ça paraît plus réalisable d'accomplir, de rencontrer cet esprit pur, la nature pure de l'esprit.

On pourrait se demander alors si la réalisation de cette nature véritable de l'esprit est un processus graduel qu'on va pas à pas réaliser ou quelque chose qui apparaît d'un coup, d'une façon subite. Dans l'histoire du bouddhisme il y a ces deux voies : la voie graduelle et la voie subite ; et parfois elles se sont confrontées, chacune défendant son propre camp. Alors moi-même, je suis très prudent et je reste éloigné des deux camps parce que je ne veux pas entrer en conflit ou en difficulté. Pour moi, j'ai résolu cela en voyant et en comprenant qu'évidemment il y a un processus qui prend du temps, qui s'inscrit dans la ligne du temps et qu'on a besoin de développer des qualités spirituelles, les quatre illimités, l'amour, la compassion, etc. Et tout ceci est un entraînement de l'esprit qui demande du temps. C'est donc forcément graduel et on ne peut pas le nier. Par contre, la réalisation, le moment de réalisation, est totalement inprogrammable, totalement inattendu, on ne peut pas savoir quand cela va se produire.

Maintenant il y a les tenants de la vue qui posent que finalement l'illumination subite ne dépend pas de tout le processus que l'on a décrit et que tout ce que nous avons à faire c'est de demeurer dans la

pleine conscience, mindfulness, de prendre du bon temps dans un fauteuil au soleil et que ça va se produire. En tout cas, définitivement, il y a quelque chose à faire si on veut que notre esprit retrouve sa pureté originelle, demeure sans perturbation, puisse enfin se poser en lui-même et pour cela, on a besoin d'un chemin, d'un travail.

Krishnamurti a dit un jour, l'éveil est comme un accident. En pratiquant la méditation, vous augmentez le risque d'avoir un accident de l'éveil. Alors est-ce que vous avez envie de prendre le risque de l'éveil, ne soyez pas timide par rapport à ce risque.

Maintenant on aimerait bien peut-être savoir quand est-ce que nous aurons l'éveil et souvent il y a des personnes qui ont des attentes, toute une élaboration, des imaginations quand à cette percée soudaine mais en fait on a aucune emprise la dessus, tout ce que l'on peut faire, c'est de continuer à développer les qualités, à tracer notre chemin, développer surtout cette faculté connaissante d'instant en instant donc le « now is knowing », maintenant est le moment de connaissance, de façon à être au plus près de notre expérience jusqu'à ce que ça devienne vraiment un mode de vie naturel, que ça devienne notre mode d'être et à ce moment-là, quand ça sera mûr, ça sera la percée finale

La faculté connaissante du maintenant dépend des cinq facultés, c'est à dire la foi, la concentration, la sagesse, etc. C'est ce qui va soutenir, nourrir l'instant connaissant ou l'esprit connaissant parce que sinon on pourrait se répéter : maintenant est le moment de connaissance, un peu comme un mantra et ça ne nous mènerait pas loin ; donc on a besoin des cinq facultés pour pouvoir développer cette connaissance immédiate et à ce moment-là on peut avancer vers l'éveil.

Ce sera tout pour ce soir.

### **Méditation marchée**





# Sixième jour

## Matin - Enseignement

### *Kovida*

Ajahn et moi-même avons exploré comment traiter le thème de comment demeurer en contact avec les choses telles qu'elles sont.

Ce que j'aimerais ce matin, c'est donner une vue d'ensemble de ces cinq facultés spirituelles et ceci dans le contexte de la pratique de l'attitude qui consiste à demeurer en contact avec les choses telles que sont.

La première faculté, *sata*, est reliée à l'éveil du Bouddha, au fait que le Bouddha a pu passer au-delà de la souffrance. Il a réalisé le moyen de trouver un chemin pour aller au-delà de la naissance et de la mort. Et ainsi il peut se développer en nous-même la confiance que le chemin que le Bouddha a parcouru, peut nous guider nous-même. C'est donc une source d'inspiration et de confiance, de penser que ce chemin peut nous mener vers la libération. C'est le potentiel de la conscience humaine, donc de notre conscience. Ceci nous place dans la perspective de donner notre temps, notre énergie, notre confiance dans cette direction.

La deuxième qualité, *viriya*, qui est souvent traduite par effort ou énergie, consiste à développer ce qui est bénéfique et abandonner ce qui est néfaste. On pourrait aussi comprendre que c'est une qualité qui dépend du faire, mais en fait plus fondamentalement, c'est une façon de s'accorder ou de s'ajuster à ce qui est bénéfique. Ce que l'on abandonne, c'est le désir de rejeter ou de suivre et cette mise en accord avec l'effort juste consiste à se placer dans cet équilibre d'abandonner la tendance à se laisser emporter par nos impulsions, et d'être avec ce qui est. Et c'est cette qualité d'effort qui nous permet de demeurer en contact avec ce qui ce passe d'instant en instant.

## Les cinq facultés spirituelles – Indriya

Le sens étymologique du mot *virīya* est relié au sens de courage, courage du cœur, le cœur courageux. L'enseignement fait souvent référence à un feu, la haine et l'illusion étant comme un feu dévorant qui brûle à l'intérieur de nous et cela nous pouvons le ressentir. Et ça demande effectivement cette qualité de vaillance de courage pour demeurer en contact avec cette qualité « brûlante » de ces perturbations, sans pour autant chercher à les éviter, à les fuir ou à les rejeter, ni à les suivre.

Essentiellement les cinq facultés spirituelles représentent une ouverture vers au-delà de nos façons habituelles d'agir et nous ouvre un champ beaucoup plus vaste de ce qu'il est possible d'éprouver ou d'expérimenter.

Maintenant la troisième faculté, *sati*, l'attention, la présence consciente, la pleine conscience, consiste à développer la qualité de demeurer en contact de façon continue avec l'objet de notre conscience. *Sati* dans les enseignements bouddhistes, est relié aux quatre fondements de l'attention. C'est les quatre aspects sur lesquels l'attention va se poser.

Pour revenir à ces quatre fondements de l'attention, nous avons vu que le premier est le corps, toute la sphère corporelle. Le second est relié aux sensations, ce qui est éprouvé de façon plaisante, déplaisante, ou neutre. Le troisième concerne les étapes de l'esprit, les différentes humeurs, ou état de l'esprit. Le quatrième concerne les contenus de l'esprit, ou les phénomènes, différentes sphères de l'esprit à contempler.

La quatrième faculté spirituelle, *samādhi*, le rassemblement de l'esprit, et dans un des contextes de la vue bouddhiste, il représente les différents degrés d'absorption où l'esprit se rassemble de plus en plus en un point de façon extrêmement stable. Mais dans la tradition du développement de *vipassanā* le sens est légèrement différent. Dans la première possibilité, la pratique des *jhāna*, des différents degrés d'absorption, l'esprit se place face à un objet, en relation avec un objet, dans la pratique de *vipassanā* l'attention est posée sur la

relation de l'esprit avec l'objet et donc des tendances habituelles que nous avons.

Ces quatre facultés spirituelles lorsqu'elles sont développées vont mener naturellement à un développement de la sagesse, d'une vision profonde qui va nous permettre de comprendre, de réaliser pourquoi nous souffrons, parce que ça va nous permettre de comprendre la nature de l'esprit.

Un de mes maîtres en Birmanie présente la conscience en éveil, la pleine conscience, ou l'attention vigilante comme les cinq facultés spirituelles qui fonctionnent ensemble. Je voudrais mettre ceci en lien avec un enseignement de notre maître Ajahn Sumedho et je vais vous lire un passage. Ceci pour mettre en perspective ce que nous avons tenté de faire cette semaine Ajahn et moi-même, de vous guider dans cette attitude ou qualité d'attention.

Il est souvent dit que l'attitude bouddhiste consiste à ne pas saisir. Mais ceci peut devenir à nouveau une autre saisie, une autre façon de saisir quelque chose. Peu importe combien vous essayez courageusement, vaillamment de ne pas saisir ; ceci peut devenir une source de confusion due aux limitations du langage et des perceptions. Il nous faut aller au-delà des perceptions et des mots et la seule façon d'aller ainsi au-delà de nos habitudes émotionnelles est de nous placer dans l'attention. Cette île, au-delà de laquelle nous ne pouvons pas aller est une métaphore pour la conscience éveillée ou la présence consciente. C'est une métaphore pour illustrer le concept de la qualité de présence, de conscience. Cette image de l'île est une métaphore qui se place à l'opposé du concept, de la pensée de ce qu'est la présence consciente. Il nous faut placer notre confiance dans notre capacité à être totalement présent. Cette qualité d'être présent est la façon dont nous nous agrippons à l'image de nous-même et du monde qui nous environne. Voir la saisie de nos pensées, de nos ressentis, de nos émotions, de nos perceptions et les connaître pleinement. Ils sont ce qu'ils sont, et l'enjeu est de les connaître sans jugement.

## Les cinq facultés spirituelles – Indriya

De cette manière le résultat, le *kamma* qui résulte des actions passées et des paroles passées, est clairement reconnu sans rien solidifier. Lorsque cette manière de percevoir sans saisie s'établit, alors toutes les façons de solidifier la perception du moi, toutes les perceptions, toutes les saisies sur soi-même et le monde semblent commencer se dissoudre, et ceci peut être quelque peu effrayant. Mais si on a la foi, la confiance de continuer ce chemin, ce processus et de laisser les choses naturellement se déployer, de les laisser apparaître et disparaître selon leur nature alors nous trouvons notre stabilité, notre centre non pas en tentant d'accomplir quelque chose mais simplement en étant. En étant éveillé, en étant attentif.

## **Kum Nye**

### ***Ajahn Khemaseri***

Après ces exercices, peut-être que vous remarquez en restant bien en contact avec vous-même, que le flot de l'énergie a peut-être changé. Durant ces pratiques de Kum Nye la respiration est très sollicitée. Il se peut que naturellement s'établisse le lien dans la pratique assise, avec l'attention à la respiration, et donc c'est bien de rester ainsi connecté.

Dans les instructions traditionnelles sur l'attention au corps et à la respiration, et bien lorsque nous revenons à la posture assise, on va peu à peu calmer les formations corporelles. À nouveau ça pourrait paraître comme quelque chose que l'on doit faire, mais c'est plus subtil que cela. Parce qu'on s'appuie sur la respiration, et contrairement à par exemple au Kum Nye où on respire d'une manière particulière, ou dans les pranayamas où effectivement il y a des exercices respiratoires, ici, la respiration consiste à s'écouler naturellement. On laisse la respiration être naturelle.

En ce qui concerne l'apaisement des formations corporelles, des énergies corporelles, on peut laisser tout le corps s'appliquer à cela. On peut imaginer accompagner ceci de l'imagination, de la visualisation que nous inspirons, expirons, que nous respirons avec tout notre corps, la totalité du corps, jusqu'au bout des orteils. Donc l'inspiration à partir du bout des orteils et qui va remplir le corps, et l'expiration qui s'écoule du sommet de la tête jusqu'au bout des orteils. Et vraiment surtout sur l'expiration, on va penser, voir, sentir, tout le souffle qui traverse tout notre corps, jusqu'au bout des orteils. Maintenant ne forcez pas si vous n'arrivez pas jusqu'au petit orteil, il ne s'agit vraiment pas de parvenir à cela, mais plutôt d'avoir cette impression du souffle qui part du haut vers le bas et qui sort par le bas, ensuite vous attendez que la prochaine inspiration se fasse naturellement.

Alors bien sûr comme il s'agit de calmer les formations corporelles, on n'est pas du tout en train de faire un effort, de forcer,

## Les cinq facultés spirituelles – Indriya

mais plutôt de laisser ceci se faire le plus paisiblement possible. Ainsi on balance, on équilibre l'énergie, on utilise toute la dimension corporelle, toute la surface du corps, pour appliquer notre attention. De cette manière on peut opérer la transition entre la pratique corporelle de Kum Nye, la pratique du corps, et ainsi entrer dans cette énergie, de calmer toutes les formations corporelles.

Il s'agit vraiment d'une énergie équilibrée, parce qu'ici l'apaisement des formations corporelles, nous guide vers une énergie vive, alerte, et non pas une énergie lourde comme celle du sommeil. Donc on va ainsi dans cet état, nous pourrions dire, vif, brillant.

## ***Kovida***

Nous allons commencer par une méditation d'une vingtaine de minutes.

## **Méditation**

## **Enseignement**

Parce que nous sommes toujours impliqués dans des activités dans la vie, nous avons toujours l'impression qu'il y a un moi qui agit, un être qui agit, celui qui dirige le «show», toute la scène, bien que les enseignements bouddhiste évoquent le non-soi.

Nous avons l'impression d'être maître à bord, comme de piloter un gros bateau, nous tenons le gouvernail, c'est nous qui choisissons. Nous avons l'impression de diriger le bateau, un peu à gauche, un peu à droite, sans réaliser qu'apparemment le centre du gouvernail n'est pas connecté à la quille.

Littéralement, tel que c'est traduit dans le livret de chant ; le *dhamma* soutient celui qui le pratique, et l'empêche de tomber dans les mauvais domaines de l'existence. Alors que nous pratiquons la voie, ou *dhamma*, nous créons un *kamma* et ceci a sa propre énergie. Certaines causes produisent certains effets. Et cela a un effet sur le courant de notre conscience. Comme nous l'avons fait durant cette semaine, le fait d'avoir développé la confiance, la foi, ce qu'on appelle *saddhā*, a un certain effet sur notre esprit. Et ça a un effet tout à fait différent que celui qui consiste de façon répétée, à avoir des pensées de non-confiance en soi, n'est-ce pas ? Dans ce cas, l'esprit est contracté.

Une clef de notre pratique est de regarder le résultat de nos actions, le résultat du *kamma* que nous créons. Et les cinq facultés spirituelles dont nous avons parlées, sont en nous ; elles sont inerrantes à notre nature, elles sont des potentiels latents. Elles

permettent de développer la capacité, l'habilité de demeurer en contact avec ce qui est, tel que c'est, d'y être présent, d'en être conscient. Au point que lorsque nous voulons nous écarter de cet état de présence, si nous voulons pour un moment oublier tout cela, tout simplement ce n'est plus possible, on ne peut plus s'arrêter. Et ces qualités commencent à avoir une certaine influence sur la façon dont notre vie se déroule. Nous pourrions penser que c'est à propos de nous, mais principalement c'est la loi de causes à effets.

Ce qui se passe avec la pratique, c'est que cela devient une façon habituelle d'être. Et quand on a tendance à penser que c'est nous-même qui pratiquons, en fait il y a une légère tension, parce que nous cherchons à faire que les choses se passent bien, que nous pratiquions bien, correctement. C'est pourquoi il est dit qu'il n'est pas possible pour nous de lâcher-prise. Quand on dit ça, cela veut dire que le lâcher-prise n'advient que lorsque les causes et conditions sont mûres. Quand quelque chose est vraiment connu pleinement, telle qu'elle est. Alors cela cesse par soi-même.

Il y a quelqu'un qui a posé la question de comment traiter la douleur chronique ; c'est un sujet qui revient souvent, et j'aimerais partager avec vous une histoire que m'a racontée un moine qui avait ce problème de douleurs récurrentes. Il avait une douleur chronique vers le milieu du dos. Alors il a pensé : « C'est bon, je vais m'asseoir et être avec ça, complètement ouvert à ça, même bienveillant, accueillant envers cette douleur, en pensant ; peut-être ainsi ça partira ! » Après il a essayé le hatha yoga, et ça a un petit peu changé la sensation de la douleur mais c'est revenu. C'était un moine avec une immense détermination.

Au monastère on avait l'habitude de temps en temps de méditer toute la nuit. Ce moine a alors pris la résolution, l'engagement de s'asseoir cinq heures d'affilées avec cette douleur sans bouger. Au bout d'une heure il s'est demandé mais pourquoi je me suis donné cinq heures d'engagement ? Néanmoins, il a tenu trois heures, au bout de trois heures la douleur était tellement terrible, que là il a lâché.



Au bout de trois heures, il est allé s'asseoir à l'arrière sur une chaise, en lâchant cet engagement, cette obstination d'essayer de tenir. La douleur était terrible, le labourait littéralement tellement elle était forte. Et tout d'un coup il y a une image qui est apparue à son esprit : l'image d'un chien avec un regard triste et une face pathétique. Et cette image du chien qui le regardait de façon vraiment pathétique et lui dit : combien de temps vas-tu encore me traiter ainsi ?

L'image de ce pauvre chien triste, a commencé à être présente et puis peu à peu, elle s'est transformée en un chien de dessin animé. Alors il s'est vu, il a continué sa visualisation, et il s'est mis à danser avec ce chien en imagination. Et la douleur est partie.

La question est de permettre à ces qualités de mûrir en nous. Et éventuellement, alors que parfois nous sommes tellement entêtés dans nos comportements, nos manières d'être, et bien ces qualités trouvent le moyen de nous toucher, de nous transformer. Une réponse vraiment authentique à ce moment-là peut alors se manifester.

### **Méditation marchée**



# Septième jour

## Matin

### *Ajahn Khemasiri*

Nous sommes déjà au début du dernier jour de la retraite. Peut-être, pour certains d'entre nous s'élève déjà la perception de quelque chose qui va se terminer. Mais néanmoins, ce matin est le début d'un jour complètement nouveau. Et comment le rencontrons-nous, ce jour nouveau ?

Sur le plan conventionnel, il y a bien sûr le fait que nous avons passé une semaine ensemble, que les jours défilent les uns après les autres, que nous sommes samedi. Durant cette retraite, je suis sûr qu'il y a eu des jours et des heures qui vous ont paru passer rapidement. Et à d'autres moments, vous avez eu l'impression que les heures, les jours, les minutes sont comme de la lave solidifiée et que le temps avait du mal à s'écouler. Spécialement lorsqu'on est bloqué dans certains états mentaux et émotionnels et de résistance, alors on a la perception que le temps est figé. On peut être amené à penser : « Mais quand cet état va-t-il se terminer ? J'ai pourtant tout fait selon ce qu'on m'a conseillé de faire, j'ai fait du mieux que j'ai pu, j'ai appliqué les quatre incommensurables : *mettā*, *karunā*, *muditā*, *upekkhā*. J'ai fait tout mon possible et j'ai vraiment eu la volonté et l'envie de lâcher prise, désespérément. Et cet état figé reste néanmoins là ! »

Nous pouvons nous rendre compte comment nous créons nous-même notre propre réalité d'instant en instant. Ainsi, nous nous empêchons de goûter à une autre réalité. Ceci est dû à notre résistance, à notre saisie et nos agrippements. Parfois il semble clair que nous évitons constamment, à travers nos habitudes, nos illusions et les empêchements, notre accès à la réalité. Ce n'est pas que nous souhaitons que cela se passe ainsi, mais c'est comme cela que cela

se manifeste. Quand cela se produit, ce n'est pas qu'il nous faille abandonner et laisser tomber, mais donner à cette attitude un autre regard, plus profond, de nous donner à cette attitude de manière inconditionnelle et aussi de développer cette conscience en éveil, cette attention, *sati*, car ce n'est jamais loin de nous, ce n'est pas dans le futur ni dans le passé, il est accessible en permanence et c'est un refuge disponible dans le présent, maintenant.

C'est à nous de nous placer ainsi et d'en faire une nouvelle bonne habitude. Ainsi, chaque fois que nous sommes dans un état intérieur troublé, nous pouvons revenir à ce refuge. Reconnaître cet état, en prendre note et se donner le temps nécessaire pour expérimenter. Alors aujourd'hui, peut être aurons-nous des ressentis, des pensées de futur pour après la fin de cette retraite. Nous pouvons commencer à nous dire : « Je ne devrais pas avoir ces pensées ! Je dois vivre dans le présent ! » Mais le fait de la reconnaissance de ces pensées est que nous sommes dans le présent. Il ne s'agit pas de « je devrais ou je ne devrais pas », mais juste voir la réalité, ma réalité de l'instant. Et cette réalité va continuer à s'écouler suivant les bases des règles de causes et conditions

Il n'est pas nécessaire que cela nous mène à la souffrance et l'insatisfaction. Parce que si nous recevons avec une présence attentive et acceptation, ça ne pose aucun problème. Bien sûr, il peut y avoir des défis, mais le problème est dans la réaction, dans ce que nous rajoutons à cela. Donc, en ce dernier jour, donnez-vous entièrement à l'exploration de votre corps, de votre cœur et de votre esprit comme s'il n'y avait pas de départ programmé, comme si on allait rester ici pour toujours.

Cet état d'esprit peut être conservé et être maintenu au-delà de cette retraite. Nous devons à chaque instant de notre vie garder cette attitude. Si nous croyons que cette attitude ne peut se produire que dans un certain environnement, alors nous nous plaçons des limites. C'est exactement avec cette façon de penser, cette programmation que nous créons notre propre prophétie. Ainsi dans notre expérience, non seulement, nous reconnaissons les impressions qui s'élèvent

dans notre esprit mais aussi nous produisons de nouveaux états. C'est à nous de voir si nous allons continuer à utiliser les anciennes habitudes ou bien si nous nous tournons vers le développement de schémas nouveaux qui vont générer une conscience éveillée, plus d'attention, de présence, plus de bonté et de compassion.

### **Méditation**

## Enseignement

### *Ajahn Khemasiri*

Puisqu'il nous reste aujourd'hui pour aller jusqu'au bout de l'enseignement sur le *Satipaṭṭhāna*, j'ai pensé qu'il me restait à exposer le quatrième fondement sur l'investigation ou l'attention aux phénomènes du *dhamma*. Ce mot *Dhamma* est bien sûr l'enseignement en général du Bouddha, pris dans le contexte du *Satipaṭṭhāna*, en fait, le mot *dhamma* signifie les choses ou objets. Et dans ce contexte de *Satipaṭṭhāna*, cela concerne la contemplation de différents thèmes et la manière particulière de regarder chaque expérience. Ce mot contemplation n'est pas très usuel dans notre langage mais j'aime utiliser ce mot car il illustre une attitude très particulière de nous relier à notre expérience.

Le mot *vipassanā* signifie voir clairement, dans notre terminologie bouddhiste, mais le mot contempler vient du mot latin « contemplan » comme les astrologues, dans l'ancien temps, qui regardaient les étoiles et, à partir de leurs observations, ils pouvaient essayer de définir des lois astrologiques. C'était le sens du mot contempler.

Il se peut que certains d'entre vous aient été plus ou moins intéressés à un moment ou un autre de leur vie par l'astrologie, mais quand on se trouve dans une profonde démarche spirituelle, on s'aperçoit assez vite des limitations de l'astrologie. Je ne veux pas débattre sur l'astrologie, car ce n'est pas le propos, mais pour revenir à cette idée de contemplation, de regarder les astres et essayer de comprendre des mouvements qui produisent des effets de causalités que nous pouvons observer entre les mouvements astraux et aussi en ce qui concerne notre propre environnement et faire des parallèles pour voir comment ces mouvements affectent des êtres humains sur la planète terre.

On peut faire l'analogie suivante : toutes les étoiles dans le ciel seraient tous les enseignements du Bouddha avec toutes les suggestions que cela nous offre et la contemplation réside dans notre

propre réceptivité à ces enseignements et comment nous sommes en relation avec eux. Dans ce *sutta*, il est fait mention de plusieurs groupes de thèmes qui sont considérés utiles pour suggérer la contemplation, comme les cinq empêchements, les cinq *khandha*, les quatre Nobles Vérités, les sept facteurs d'éveil, les six sens etc. Nous avons ainsi une représentation de l'ensemble, pas en totalité, mais de la plus grande partie des enseignements. Et quand on voit ces listes on peut se demander comment aborder cela, comment pratiquer cela ? Est-ce qu'il faudrait prendre un groupe de la liste ou bien apprendre toutes ces listes ou plutôt prendre un thème et essayer de le ressentir. Bien sûr, si nous choisissons un sujet de méditation, il y a le risque d'y penser, que ce soit un acte mental de réflexion et non de contemplation. Le mot méditer que nous utilisons généralement vient du mot latin «meditare» qui signifie réfléchir, et nous avons le risque d'entrer dans cette façon de faire qui n'est pas tout à fait appropriée.

Il vaut mieux considérer ces listes plutôt comme un cadre de travail ou de référence. Nous pouvons ne pas se limiter à ce cadre de référence et nous pouvons aussi utiliser comme thème de contemplation quelque chose qui est important pour nous, avec lequel nous avons des difficultés.

L'impulsion de contempler peut aussi être une souffrance, un état qui nous touche ou que nous souhaitons clarifier ou qui peut venir de certaines obsessions mentales et que nous souhaitons investiguer davantage afin d'élargir le champ de notre expérience. Toutes ces façons d'aborder la contemplation conviennent. S'il n'y a rien de tel qui se présente à nous, cette impulsion initiale peut provenir de notre esprit raisonnant et être choisi comme sujet de thème à investiguer. Cependant nous prenons alors le risque inhérent de rester sur ce niveau cognitif, au domaine intellectuel, de la pensée et ça ne va pas pénétrer profondément en nous dans le sens du terme contemplation. Nous pouvons également prendre le thème que nous avons mis en avant durant cette retraite, les cinq facultés spirituelles et s'appliquer

## Les cinq facultés spirituelles – Indriya

à la contemplation de l'un de ces facteurs ou bien de tous ces facteurs.

Il y a un aspect de l'enseignement qui peut aussi nous aider et que nous appelons les cinq *khandha*, ou agrégats, qui composent les éléments à travers lesquels nous faisons notre expérience de la vie et avec lesquels nous expérimentons le sens de l'insatisfaction ou de la souffrance. Si c'est le cas, et que nous expérimentons la souffrance au travers du fonctionnement des *khandha*, il doit bien y avoir un moyen de sortir de ce système. Ces cinq agrégats sont la base de notre personnalité et la base de la manière dont nous réagissons avec le monde et on peut se questionner sur la façon dont les cinq facultés spirituelles vont nous aider à entrer en relation avec ce fonctionnement des cinq *khandha*, de manière à nous libérer de cette limite. La manière de procéder est alors d'amener la contemplation des cinq facultés spirituelles directement sur notre expérience immédiate, car ce qui nous importe c'est d'observer l'expérience telle qu'elle se déroule dans l'instant et ces cinq facultés spirituelles soutiennent notre capacité de reconnaître notre expérience immédiate.

Il faut reconnaître honnêtement qu'on a de mauvaises habitudes, au moins de temps en temps. Il y en a une que nous avons de manière continue, c'est la saisie, l'agrippement, celle de s'identifier continuellement avec tout ce que nous expérimentons comme nos pensées, nos émotions, nos sensations corporelles etc. Nous nous identifions à cela et dans la tradition tibétaine c'est représenté par un singe qui agrippe un fruit sur un arbre, il saisit le fruit. Si nous avons la vision et l'intention de se défaire de cette habitude de saisir, de s'identifier, de ces agrippements, alors on réalise qu'il est nécessaire de faire quelque chose à l'encontre de ce courant qui nous entraîne en permanence. Il est nécessaire de le faire de façon adéquate et intelligente sinon cela peut devenir une résistance. C'est pourquoi il faut un certain temps pour trouver une bonne quantité et qualité de *virīya*, l'effort juste.



Certains enseignants peuvent avoir tendance à simplifier cette approche en proposant de ne pas se préoccuper particulièrement des cinq facultés spirituelles et de rassembler cela en un point qui est d'être simplement en attitude de pleine conscience. Cependant même si c'est praticable cela demande une certaine qualité d'effort pour pouvoir demeurer en pleine conscience, en permanence. De ce fait, l'énergie qui est mise en œuvre pour se défaire de l'identification a constamment besoin d'être soutenue par la conscience attentive. Donc *sati*, *mindfulness* ou conscience attentive est la faculté que nous avons de nous relier de façon proche à cette expérience mais de manière détachée. Bien sûr ce doit être une attitude de nous rapprocher de notre expérience en prenant soin d'être suffisamment proche pour être en contact en évitant qu'une certaine forme artificielle de détachement devienne subtilement une forme de déni ou d'évitement.

Et pour que cela puisse s'accomplir, il est besoin d'acquérir un minimum de stabilité et de calme afin d'obtenir une unification de l'esprit. Sinon notre attention va constamment se disperser, elle va d'un objet à l'autre et elle n'arrive pas à se poser de manière stable. Nous pouvons ressentir de temps à autre une profonde impression de calme et de stabilité. Et alors il peut se manifester un état de tranquillité et d'apaisement, nous pouvons nous sentir temporairement libérés de tous ces mouvements de l'activité des formations mentales et émotionnelles de l'esprit qui ne nous perturbent plus. Nous pouvons éprouver un sentiment de vacuité qui n'est pas un état totalement vide. Dans cet état de vacuité il y a une sorte de plénitude qui est éprouvée. Nous avons en même temps l'impression que cette vacuité est pleine et au sein de cette vacuité nous pouvons éprouver une perte du sens de soi et alors ressentir de la joie ou bien les *brahmavihāra*, les quatre qualités illimitées, durant cet état. La vacuité avec un sentiment de plénitude cela peut sembler paradoxal, mais c'est ainsi qu'est l'expérience.

Peut-être vous souvenez-vous au début de la retraite j'ai mentionné de ne s'attacher à aucun état, quel qu'il soit, même s'il est

très plaisant, car il est transitoire et cela est encore valable maintenant. Cependant quand ces états spirituels se manifestent, tels que la joie, la plénitude, la tranquillité etc... il est tout à fait permis et même recommandé de s'en réjouir, sans attachement. Tout naturellement cette qualité d'expérience va placer les expériences ordinaires dans une autre perspective. Elles ne paraîtront plus aussi délicieuses et aussi attractives qu'auparavant car elles étaient uniquement celles que nous connaissions, les plaisirs à travers les yeux, l'ouïe, le toucher etc. Dès lors qu'on a ces nouvelles expériences, elles vont nous paraître beaucoup moins attractives.

Et quand nous allons approfondir l'expérience de ces états intérieurs, cela va naturellement nous permettre de voir plus clairement la dépendance que nous plaçons envers les facultés sensorielles. Lorsque cela survient, notre foi, augmente car elle n'est plus fondée sur l'écoute des enseignements ou notre croyance dans le *Dhamma* mais c'est une foi qui vient de l'intérieur. Alors si nous expérimentons cette autre réalité, cela va donc complètement changer notre attitude, notre compréhension ou approche de l'existence quotidienne ou mondaine. Cela n'implique pas du tout que vous devez renoncer à tout et qu'il faille devenir un moine ou une nonne, ce n'est pas du tout indispensable. Mais simplement, nous vivons différemment dans le monde, nous faisons partie du monde mais nous ne sommes pas impliqués dans le monde.

Nous n'avons finalement pas encore abordé la sagesse *paññā*. *Paññā* est toujours présente et accessible, spécialement pour nous tous qui sommes ici, car si nous n'avions pas de *paññā* nous ne serions pas ici. Il ne viendrait à l'idée de personne de venir s'asseoir une semaine entière en silence parmi les personnes du monde. Ils pensent d'ailleurs que nous sommes fous, et probablement aussi certains de vos amis qui vous poseront des questions comme : «Et tu es resté pendant une semaine en silence à être assis ou à marcher d'un point à un autre ! ». Quand on le regarde de l'extérieur, cela semble stupide. La première fois où Ajahn Chah a été invité en Amérique pour donner un enseignement, probablement à l'IMS, Insight

Méditation à Boston, il y avait dans le centre une retraite qui se déroulait, des personnes assises et d'autres complètement enroulées dans des couvertures en marchant dehors car il faisait froid, et qui avaient l'air très sérieuses et Ajahn Chah a fait la réflexion que ça ressemblait à un institut mental. Il a donné des bénédictions pour leur souhaiter d'aller mieux avec le plus de compassion possible. Il a également donné un enseignement qui a été enregistré.

La sagesse *paññā* est quelque chose qui est présent en chacun de nous, nous sommes tous habités de sagesse, il ne faut pas penser que nous n'en avons pas. Nous ne fonctionnons simplement pas sur des croyances basées sur une foi aveugle, nous sommes capables de réaliser par nous-même. Nous avons cette faculté de voir les choses comme elles sont plutôt que nous fier aux apparences. Une phrase clé que nous devrions nous répéter comme un support ou un mantra est de voir les choses comme elles sont et non comme elles nous apparaissent.

La sagesse n'est pas extérieure au fonctionnement de notre esprit. Elle consiste à voir les choses telles qu'elles sont. À voir nos tendances et comment nous opérons et de tous ce qui se passe dans notre esprit, si nous jugeons, comparons, nos attachements à nos opinions et les désirs, les aversions, nos doutes, le fait de remarquer que chaque pensée est suivie d'une autre etc. Le fait de s'apercevoir de ces états est la sagesse. Le danger vient ensuite avec le super ego spirituel qui se met à l'œuvre pour commenter : je devrais être plus compassionné ou plus sage, je devrais être plus ceci ou cela. Et on utilise alors le terme « devrais » qui en anglais se dit *should*... donc on pratique le « shouldisme » au lieu du bouddhisme, le « devraisdisme », en français.

La sagesse est la qualité de connaître les choses comme elles sont. Si on veut encore aller plus à l'essence de cette faculté de connaissance et la définir, on recherche non plus à devenir plus sage ou pénétrant, à connaître mais à être le connaisseur, celui qui connaît. Cette attitude et cette intention ne se limite pas à cette retraite mais c'est quelque chose que nous allons garder en soi et continuer à

cultiver par la suite où que nous soyons et quoiqu'on fasse. Bien sûr il y a des environnements plus propices pour développer ces facultés comme le cadre de cette retraite. Nous pourrions être tentés de penser qu'à notre retour dans la vie quotidienne, nous allons avoir vraiment trop d'obligations et de travail et que nous n'avons pas beaucoup de temps pour pratiquer car nous sommes trop occupés.

Mais cette dimension de sagesse n'est pas réservée à certains moments ou à certaines situations. Un jour, Ajahn Chah à qui une personne se plaignait qu'elle n'avait pas le temps de méditer lui a répondu : « Avez-vous le temps pour respirer ? ». C'est une bonne manière d'expliquer les choses. Nous pourrions alors penser, que c'est plus facile pour cette femme qui vivait en Thaïlandaise, où c'est plus calme, au milieu des rivières, des buffles, alors que ma vie est à Paris, avec tout ce que cela comporte etc. Si nous pensons de ce cette façon, nous faisons donc de nouveau une prophétie pour notre vie.

Cela dit, il y a parfois de vrais changements à apporter dans notre vie. Si nos conditions de vie suscitent beaucoup de soucis, de stress et d'anxiété, il faut sans doute penser à y faire des modifications. Cela vient en second, tout d'abord il est primordial de se positionner dans cet aspect connaissant, d'être clair avec soi-même, de voir lorsque nous sommes vraiment en contact avec ce qui est alors il est temps d'envisager, de voir la nécessité de changer les conditions de notre vie.

## Enseignement

### *Kovida*

Il m'est venu à l'esprit durant l'entretien de groupe cet après-midi de partager avec vous les paroles que le Bouddha a prononcées après son illumination. Il a évoqué les cinq facultés spirituelles.

Après son éveil, le Bouddha resta sept jours durant sous l'arbre où avait eu lieu son éveil. Ensuite, il s'est déplacé vers un bosquet d'arbres banyan et continua à expérimenter l'éveil qu'il avait réalisé. Après cela il s'est dirigé vers le pied d'un arbre kalinda, alors le roi des Nagas s'est présenté au Bouddha et il a mis tout son corps pour le protéger d'une tempête terrible et sept jours plus tard le Bouddha se dirigea sous un autre arbre. Chacune de ces périodes est une période d'absorption et il continua ainsi à expérimenter son état d'éveil. Et sept jours plus tard, le Bouddha bougea encore pour aller sous un autre arbre banyan sous lequel il contemplât les cinq facultés spirituelles. Voici comment il exprimât sa contemplation « Il y a cinq facultés spirituelles qui, si la contemplation de ces cinq facultés spirituelles est maintenue, se fondent en non-mort, en ce qui ne meurt pas. Et quelles sont ces cinq facultés : la foi, l'énergie, la pleine conscience, la concentration et la compréhension ». Le dieu Brahma Sarampatti pu lire dans l'esprit du Bouddha et alors s'adressa à lui. Le Bouddha alors s'adressa au dieu Brahma Sarampatti en lui disant que si ces cinq facultés spirituelles sont maintenues, elles se fondent en ce qui ne meurt pas. Elles aboutissent à la non-mort et finalement disparaissent dans la non-mort. Le dieu Brahma Sarampatti acquiesça à cette proclamation des cinq facultés spirituelles par le Bouddha et dit : « Il fut un temps où je vivais en tant que moine à l'époque du Bouddha Kassapa, et c'est en maintenant en permanence ces cinq facultés spirituelles que le désir résiduel disparut totalement. Et c'est ainsi que le résultat de l'extinction du désir se produisit et ensuite à la fin de cette vie sous cette forme corporelle je réapparus dans la sphère des dieux de Brahma. Je suis actuellement dans la forme du dieu Brahma Sarampatti et je peux voir comment les cinq

facultés spirituelles se fondent en ce qui ne meurt pas, comment elles connectent à ce qui ne meurt pas et comment elles finissent en ce qui ne meurt pas ».

### *Ajahn Khemasiri*

Quand on entend une telle histoire nous pourrions la prendre au niveau mythologique. Voici une déité qui perçoit les pensées du Bouddha et qui rentre en communication avec le Bouddha. C'est une possibilité, mais enfin, chacun de nous peut la prendre comme il le veut. Je ne sais pas comment les déités opèrent mais peut-être ont elles un tel pouvoir d'émanation qu'elles vont dans l'univers alors que nos pensées font plutôt comme des bulles de fumée qui disparaissent aussitôt. Comme nous pouvons le voir dans cette histoire, le dieu Brahma se souvient de sa vie à l'époque où il était moine à l'époque du Bouddha Kassapa. Or le Bouddha Kassapa était présent dans notre univers il y a tellement, tellement de temps qu'il faut sans doute prendre cela au sens mythologique. Encore une fois, c'est tellement éloigné qu'il n'y a aucune trace ni orale et encore moins écrite de l'existence du Bouddha Kassapa. Le dieu Brahma est souvent présent à différents épisodes de la vie du Bouddha, notamment après son éveil, quand le Bouddha pensait que ce serait vraiment merveilleux de partager avec d'autres ce qu'il avait réalisé. Mais qui pourrait comprendre cela, c'est tellement subtil.

Donc, dès que Bouddha a eu ces pensées, le dieu Brahma Sarampatti apparut immédiatement. Le dieu Brahma était vraiment très concerné, il se dit que s'il ne faisait pas la requête au Bouddha d'enseigner et de partager son enseignement alors le monde allait plonger dans des ténèbres de plus en plus profondes. Le dieu Brahma mis ses mains en geste de requête et s'adressa au Bouddha en ces termes : « Vénérable, à tout le moins pour les être dont les yeux ont seulement un peu de poussière, veuillez, je vous prie, donner l'enseignement ». Le dieu Brahma avait conscience que parmi les êtres humains il y avait différents degrés de compréhension, de

connaissance et de progrès dans le chemin spirituel et que pour certains, le voile de l'ignorance et la poussière qui était dans leurs yeux qui les empêchaient de voir était très tenue, très fine et que certains parmi eux pourraient recevoir l'enseignement du Bouddha. En fait on peut prévoir la réponse que fit le Bouddha, sinon nous ne serions pas assis ici aujourd'hui.

Le Bouddha explora de son œil clairvoyant et réfléchit à qui il pourrait transmettre ce message de l'éveil. Il pensa à ses deux maîtres avec lesquels il avait pratiqué durant sa période d'ascèse. Ils avaient atteint un haut niveau spirituel mais n'avaient pas encore atteint la réalisation de ce qui ne meurt pas.

Alors que le Bouddha scannait l'univers et plus particulièrement le continent indien, il a pu voir que ses deux maîtres venaient de quitter leurs corps et étaient donc morts. Il pensa alors à ses cinq compagnons d'ascèse avec lesquels il avait pratiqué. En effet, précédemment à son éveil, il avait poursuivi la voie ascétique, telle qu'elle était en vigueur en Inde à l'époque avec beaucoup de mortifications, en mangeant et dormant extrêmement peu, sans aucun soin au corps, avec l'idée que c'est le corps qui empêche de trouver la voie de la délivrance. Le Bouddha avait pratiqué l'ascèse durant cinq ans avec des compagnons, mais il avait réalisé que ces pratiques ne menaient pas à la libération du cycle des naissances et des morts et il les avait quittés. Il a alors découvert et réalisé la voie du milieu qui est entre la mortification et la complaisance. Le Bouddha pu voir avec son œil divin où se trouvaient ses cinq compagnons. Ils se trouvaient au parc des gazelles à Sarnath près de Bénarès, et le Bouddha qui était à Bodhgaya décida d'aller les rencontrer pour leur exposer la vérité qu'il avait découvert. Pour ceux qui connaissent l'Inde, la distance est quand même grande, surtout à pied et il se dirigea vers eux. Effectivement, ses cinq compagnons le reconnurent mais ils se souvenaient du Bouddha à l'époque où il n'était pas éveillé, comme un compagnon d'ascèse qui les avaient quittés pour des pratiques plus douces. Donc au début ils décidèrent de ne pas trop s'intéresser au Bouddha. Cependant ils ont pu ressentir sa

radiance et ils lui préparèrent un siège et c'est ainsi que le Bouddha a, selon la formule, tourné la « Roue du *Dhamma* » c'est-à-dire qu'il délivré son premier enseignement qui est connu comme étant l'exposé des quatre Nobles Vérités.

Parmi les cinq anciens compagnons du Bouddha, l'un d'eux appelé Koṇḍañño fut le premier et il réalisa « l'œil du *Dhamma* », entra dans le courant et atteignit le premier niveau d'éveil en écoutant ce premier enseignement. Le Bouddha voyant que Koṇḍañño était entré dans le courant, cet état duquel on ne retourne pas dans des niveaux de vie inférieur, s'exclama : « Koṇḍañño a compris » car il était venu sans être encore sûr que des êtres humains étaient capables de recevoir cet enseignement et le comprendre. Le Bouddha s'est exclamé de joie et ensuite viennent plein de descriptions fabuleuses, que la terre a tremblé, qu'il y eut des arcs en ciel et tout ce qui a été rajouté pour embellir et donner plus d'impact à ces évènements, donc un mélange de faits historiques et de mythologie.

Nous avons beaucoup parlé du Bouddha et je voudrais revenir sur *brahma*. Lorsqu'on parle des quatre qualités illimitées, les *brahmavihāra*, ce mot est composé de deux mots, *vihāra*, un lieu où on peut vivre, certains monastères petits ou grands sont appelés des *vihāra* et *brahma* est aussi une qualité divine. Lorsqu'on contemple les qualités illimitées *mettā*, l'amour bienveillant, *karunā*, la compassion, *muditā* la joie et *upekkhā* l'équanimité, ce sont des qualités divines.

Le monde divin de Brahma est le monde suprême des dieux, qui vivent dans un état de félicité. Le dieu Brahma est totalement délivré de l'émotion de la colère, et il est presque délivré des plaisirs sensuels qui se produisit lors du Bouddha précédent mais il lui reste cependant un résidu de désir très subtil.

Bien sûr nous ne sommes pas au niveau du dieu Brahma mais nous pouvons s'y comparer en se référant à notre propre expérience. Par exemple, lorsque nous ressentons un état sublime durant la méditation, nous laissant éprouver qu'il n'y a plus aucun mouvement pénible dans l'esprit et dans le corps, que tout va bien et qu'on



approche de la félicité et que tout à coup ça commence à décroître et que ça commence à disparaître, nous nous sentons désemparés car nous voudrions alors que cet état continue alors nous pouvons éprouver un peu la dimension de cet état de la félicité divine. C'est pourquoi les déités dans les mondes divins ne sont pas délivrés de la ronde des existences et peuvent redescendre de ces plans de bonheur absolu et de félicité inouïe vers des plans inférieurs jusqu'au monde humain.

Ils sont très près du but s'ils pouvaient renoncer à ce dernier très léger attachement de désir qui les empêchent de permettre à ces cinq facultés spirituelles de se fondre en ce qui ne meurt pas. Ce qu'illustre pour nous le dieu Brahma, c'est que même lors des états sublimes et qu'il reste une trace de désir très fin, ces états sublimes doivent être relâchés. Parce que ces états sont des états conditionnés, ils dépendent de causes, ils ont un début, un milieu et une fin, donc ils ne sont pas totalement fiables. Si vous vous souvenez, en début de retraite, j'ai mentionné des paroles importantes d'Ajahn Sumedho que vous pouvez garder en vous comme un mantra : « N'accordez pas votre confiance à tout ce qui bouge en vous ». C'est un peu radical, nous allons plutôt sélectionner ce qu'on va vouloir lâcher et ce qu'on va vouloir garder. Ces états tellement profonds et satisfaisants d'intense paix et de bonheur doivent être également abandonnés. Et qui est prêt à cela ? Seulement ceux qui ont juste un peu de poussière dans les yeux. Alors comment vous considérez-vous ? Avez-vous seulement un peu de poussière dans les yeux ? Ou bien êtes-vous vers l'autre extrême avec une attitude d'autocritique et sévère envers soi-même où l'on se dit : « J'ai tellement de poussières dans les yeux, je ne vais jamais y arriver ». Lorsqu'on a de soi une image trop négative, la vue du soi peut prendre cette image d'être embourbé ; on peut y croire et cela est une attitude extrême à éviter. Il est plus judicieux, lorsqu'on entend l'enseignement sur les cinq facultés spirituelles, de le prendre à cœur comme une opportunité de les pratiquer, de voir comment elles résonnent en nous

et de se mettre en chemin et de pratiquer ces facultés spirituelles étape après étape.

Nous pouvons bien sûr être interpellés par la manière dont Koṇḍañño, qui avait visiblement très peu de poussières sur les yeux, a pu réaliser l'entrée dans le courant au cours d'un seul enseignement. Maintenant dans les temps anciens, il est souvent fait mention de personnes qui ont une réalisation très rapide durant l'écoute d'un enseignement ou après une parole. Ils avaient la chance d'avoir le Bouddha près d'eux, avec une puissance qui activait leur compréhension. Par contre, si vous n'avez pas de Bouddha dans votre quartier, faites avec ce que vous avez. Certains attendent de trouver le parfait maître, la parfaite tradition, le parfait monastère, la parfaite situation qui nous convient pour avancer sur le chemin et vous pouvez perdre beaucoup de temps et ceci n'est pas l'attitude qui convient car c'est maintenant que nous avons toutes les conditions pour avancer et ne pas remettre à plus tard.

Les conditions actuelles sont tout à fait propices à notre cheminement et de plus, de nos jours nous avons à notre disposition une infinité de connexions au moyen des technologies modernes et tant de choses disponibles et d'instructions de toutes sortes à tel point qu'il faut être très prudent de ne pas devenir boulimique de toutes ces instructions et mais plutôt s'en remettre au *Sangha* et d'y trouver refuge pour se soutenir les uns les autres et avancer ainsi. Nous pouvons aussi parler d'attitude spirituelle boulimique avec les sources externes comme les livres qui sont une source de remplacement de notre propre application de la pratique, mais sans effort. C'est une attitude de consommateur du *Dhamma*, en lisant plus de livres. Et avoir même une consommation de retraites, cette attitude de consommateur signifie qu'on ne prend pas à cœur de mettre en pratique ces enseignements dans notre vie. Si nous voulons suivre les pas de Koṇḍañño, plutôt que de trop d'informations, il faut laisser les livres de côté de temps à autre afin de ne pas se servir de cela pour remplacer notre propre application à la pratique du

*Dhamma* et appliquons-nous à écouter notre cœur et notre propre livre intérieur.

Bien sûr, c'est notre défi que nous nous faisons et en parlant ainsi c'est particulièrement applicable à tous ceux qui ont une vie laïque avec les obligations que ça entraîne. Ceci peut amener des questions quant à l'application et à ce que ça va apporter dans votre vie.

## **Méditation marchée**

## **Questions-Réponses**

### ***Ajahn Kemasiri***

L'idée ce soir est d'avoir un espace ouvert pour un échange de questions et de réponses. Vous êtes invités à vous rapprocher et à vous adresser à l'un ou l'autre des deux enseignants.

*Question : J'ai une question concernant les rêves. Peut-on les utiliser pour la pratique ou doit-on les considérer comme une formation mentale qui apparaît et disparaît ?*

*Réponse Kovida :* Il y a différents niveaux de rêves, certains rêves sont plutôt une manifestation de certaines expériences vécues et de tendances latentes qui sont à l'œuvre. Parfois ce sont des choses qui effleurent la conscience ou dont nous n'avons pas encore conscience. Pour donner un exemple, lorsque ma mère était dans la toute dernière partie de sa vie, environ deux semaines avant le moment où elle a quitté son enveloppe terrestre, elle a eu des rêves très clairs qui étaient en quelque sorte une façon de la préparer à la mort. En ce qui me concerne, j'ai eu parfois des rêves, peut être cinq ou six fois dans ma vie, et ces rêves ont été très clairs et vifs et comportaient un message symbolique qui ont eu un fort impact sur ma conscience et dans ce cas-là je les notés.

*Question : J'ai parfois des rêves qui me donnent des informations sur moi-même ou d'autres personnes et je ne sais pas si je dois les considérer sérieusement ou pas.*

*Réponse Kovida :* Il est peut-être bon de se rendre réceptif aux rêves et de voir comment cela résonne en nous. Le domaine des rêves est un peu mystérieux et peut être qu'intuitivement, il est possible de percevoir un sens rationnel et trouver une façon et de se rendre présent au message du rêve.

*Question : Pouvez-vous nous donner des nouvelles d'Ajahn Sumedho ?*

*Réponse Ajahn Khemasiri :* Il va bien, il est en pleine activité. Il a fait de nombreux voyages, vers la Thaïlande, le Portugal, le Brésil, l'Australie, la Nouvelle-Zélande ; il a quatre-vingt-deux ans et il donne des enseignements à chaque endroit. Lorsqu'il retourne à son monastère, il reste dans son *kuṭī* où il peut rester tranquille et il n'a plus de responsabilités. Parfois il a des périodes de retraites solitaires et on lui apporte la nourriture, il n'est plus obligé d'apparaître en public mais il a encore l'élan de continuer à enseigner et il aime beaucoup le contact avec les personnes. Le printemps prochain il viendra en Europe, car il y a une grande réunion des plus anciens de ce *Sangha*, ensuite il ira visiter les monastères en Angleterre et certainement le monastère de Suisse, Dhammapala, et en Italie aussi. Ce sera vers le mois de mai.

*Question : J'ai une question qui a déjà été posée durant les entretiens, cela concerne la méditation pour les enfants. À quel âge faut-il débiter et quelle sorte de pratique proposez-vous ?*

*Réponse Kovida :* J'ai un peu d'expérience avec les enfants et il semblerait qu'aux alentours de sept ans cela parait un bon âge pour commencer. Parce que c'est un âge où ils commencent à se connecter et à comprendre. Quand les enfants arrivent dans un monastère, ils ressentent intuitivement l'atmosphère de calme, et s'y connectent de

façon innée. Ce sont des enfants et ils ont beaucoup d'énergie, alors il faut trouver l'équilibre pour être avec eux et leur enseigner cette présence à cette énergie et les aider à se connecter à un état de calme et de paix. Un monastère en Angleterre a l'expérience de sessions pour les familles avec des enfants et l'un des moines a écrit des poèmes qui ont été mis en musique et cela leur plaisait beaucoup. Les enfants ont une faculté de réponse comme si intuitivement ils ressentent ce qui est bénéfique et en même temps ils ont la fébrilité des enfants et il s'agit de se mettre en résonance avec leur énergie. Ils ont aussi cette capacité de reconnaître ce qui est authentique et nous pouvons nous appuyer sur cette dimension qu'ils ont. Un autre aspect qui est intéressant chez les enfants est leur curiosité, nous pouvons nous adresser à cette curiosité et apporter certains éléments du *Dhamma* d'une façon qui leur convient. Ils sont facilement intéressés. Par exemple on peut leur dire : « Tu aimes manger une glace ? », ils disent oui, et « si tu devais manger cinq glaces, est ce que cela te rendrait heureux ? ». Il faut essayer d'être inventif.

Ajahn Khemasiri : Je n'ai pas d'expérience de cours de méditation formelle avec des enfants, mais parfois il y a des enfants qui viennent au monastère avec leurs parents. Évidemment les parents aiment bien partager et transmettre à leurs enfants ce qui a de la valeur pour eux. Donc les parents qui méditent ont envie que leurs enfants connaissent cet univers de la méditation. Mais parfois ça ne va pas trop car les enfants ne sont pas trop enclins et les parents sont un peu déçus. Comme disait Kovida, les enfants sont naturellement, intuitivement intéressés et curieux. Lorsqu'ils viennent au monastère, certains sont plus exubérants et d'autres plus calmes, chacun avec son caractère, mais pour la plupart ils sont intéressés et curieux et ils observent beaucoup. Ils regardent comment les moines se comportent, comment les personnes entrent en relation avec les moines, ils observent les interactions, l'environnement, ils posent de questions sur les statues et ce qui leur parle n'est pas du tout directement la méditation mais c'est plutôt tout le contexte dans lequel la méditation prend place.

## Les cinq facultés spirituelles – Indriya

Dans la culture Thaïlandaise, qui est une culture Bouddhiste, dès le plus jeune âge les parents emmènent les enfants aux monastères. Cela est très beau à voir car les enfants sont très réceptifs et ils observent et imitent les adultes. Les parents éduquent leurs enfants avec les actes de manifestation de respect au *Sangha* et les enfants aiment bien imiter les adultes, ils se prosternent lorsque les adultes le font. Également cette culture est ancrée dans la générosité et avec la tradition de l'offrande aux moines lorsqu'ils font la quête de nourriture avec leur bol. Lorsqu'ils sont tout petits, les parents apprennent à l'enfant à mettre la nourriture dans le bol. Comme ils sont petits, les parents les soulèvent et ils peuvent le faire. Ce sont des gestes de grande valeur éducative qu'il ne faut pas sous-estimer ; cela apprend aux enfants le geste de la générosité, le geste de donner.

*Question : Ici, la méditation n'est pas du tout culturelle et est même connotée religieux, ce qui fait que lorsqu'on veut amener la méditation ou une technique de méditation ou le calme, c'est compliqué, cela s'oppose à la playstation.*

*Réponse Ajahn Khemasiri :* J'ai appris qu'actuellement en Allemagne, sur les bases de la MBSR (Mindfulness Based Stress Réduction) les techniques de méditation allaient être mises en place dans les écoles. Parce que de plus en plus les enfants ont du mal à rester au calme et seuls et cela permet juste de leur donner de l'attention au corps et être présents à leurs sensations durant de courtes poses entre les cours. Cela semble bien fonctionner. Cependant lorsque c'est présenté à l'école, c'est plus facile à appliquer car ils se sentent obligés de le faire alors qu'à la maison c'est plus difficile à mettre en place. Ce n'est en ce cas juste qu'une initiation à développer l'attention et n'est pas du tout connecté au Bouddhisme ou à une religion.

*Kovida :* À Amaravati, le monastère en Angleterre, il y a des expériences de ce type depuis de nombreuses années ; également au Village des pruniers et au groupe de Goenka qui ont des groupes

aussi pour les enfants. Les enfants sont contents et ont envie d'y retourner. Il est possible de les contacter pour avoir de l'aide.

*Question : Depuis quelques années, dans notre institution nous faisons de courtes séances de cinq minutes pour des jeunes enfants de deux ans et demi en fin de matinée avant le repas. Et ils la réclament si la séance manque. Et parfois, si à la maison l'ambiance est trop tendue, ils proposent à la famille de se relaxer, de gonfler leur ventre et de le ressentir comme un ballon, c'est une sorte d'introduction à la méditation. Ce qui est intéressant est de savoir comment appliquer ces enseignements dans la vie quotidienne.*

*Question : Vous avez parlé de l'application de la pratique dans la vie quotidienne. En fait, moi je trouve que ce serait intéressant d'en parler un petit peu plus. Parce qu'on a beaucoup parlé d'aller vers soi, d'écouter en nous ce qui pose des problèmes, quelles sont les pensées. Mais ce qui me paraît intéressant, c'est de savoir comment appliquer ces enseignements dans la vie quotidienne ?*

*Réponse Ajahn Khemasiri : Je pense que j'ai déjà un peu parlé de cela en parlant d'essayer de structurer sa vie de telle sorte qu'elle soit un support pour notre pratique. Bien sûr nous avons tous des activités et des obligations et à la fin de la journée, il se peut que nous nous sentions fatigués. Nous pensons bien à méditer, cependant si nous ressentons la fatigue, nous regardons la télévision pour se relaxer, mais après nous nous sentons mal de ne pas avoir pratiqué. Pour éviter cela il nous faut introduire des repères et des rituels dans notre vie, trouver du temps consacré à la méditation, du temps consacré à soi-même et faire en sorte que notre vie soit un soutien pour ce chemin et le développement de la pratique.*

*Question : Ma question concerne la manière de considérer chaque moment, chaque difficulté ou défi de notre vie quotidienne comme une opportunité et faire de la vie un terrain d'expérimentation de la pratique.*

*Réponse Ajahn Khemasiri* : Nous allons quitter demain ce cadre protecteur de la retraite, il va disparaître. Quelle peut être alors notre protection interne et comment la décrire ? Il y a beaucoup de facteurs qui entrent en jeu afin de garder notre présence continuellement à ce que l'on fait dans la vie quotidienne. La protection intérieure est la présence. Il n'y a plus la structure de la retraite, mais il y a la structure des préceptes qui maintiennent dans la conduite juste. Il y a la manière dont nous gagnons notre vie, le choix et l'éthique dans la manière de vivre, les choix dans nos activités. Par exemple, si notre activité encourage les désirs comme la publicité, on peut se dire : « Je participe à une activité qui entretient et génère le désir chez les gens et ça entretient le profit alors faut-il continuer comme cela ? » Tous ces différents facteurs vont contribuer à notre pratique de l'attention continuelle et tous ceux-ci concourent à avancer dans ce chemin.

Kovida : Il y a cette qualité dont le Bouddha a parlé, cette qualité de compréhension intuitive de ce qui est juste et de ce qui convient. Ce n'est pas ce juge intérieur qui nous dit ce que nous devrions être et ce que nous devrions faire. C'est une attitude complètement opposée à cela. Pour entendre cette voix, on a besoin de temps pour soi et d'une sorte d'espace-temps afin d'être à l'écoute de cette autre voix qui sait ce qui est juste. Alors que nous sommes ici en retraite, nous pouvons nous poser la question : « Dans le cadre de la retraite, quel peut être ce soutien qui va me permettre de développer cette présence et cette attention ? » En réalisant ce qu'il en est, nous pouvons même l'écrire pour ne pas perdre cette trace. Nous avons tendance à diviser notre vie en différents secteurs mais ainsi nous pouvons faire le lien. Une autre chose pleine de valeur est aussi d'avoir des amis spirituels avec lesquels on peut partager et échanger et s'apporter du soutien. Parfois nous pouvons nous sentir isolé dans notre démarche.



*Question : A l'attention de Kovida : Vous êtes une personne Bouddhiste qui a eu un engagement différent ces derniers temps, j'aimerais savoir ce que peuvent être ces autres apports dans la pratique et la démarche Bouddhiste.*

*Réponse Kovida :* Tout d'abord le processus par lequel je suis arrivée à quitter mon état de nonne a été un processus graduel, naturel et cela ne m'a pas changé beaucoup intérieurement. J'ai eu cette réflexion qu'il y a deux mille cinq cents ans le Bouddha était dans un certain contexte pour soulager et libérer la misère et la souffrance des êtres, il a donné un certain type d'instructions qui étaient dans un temps donné dans un lieu donné. J'ai ressenti dernièrement que nos conditions d'ici et maintenant ne sont pas tout à fait les mêmes que celles de l'époque du Bouddha. Nous avons bien sûr les mêmes souffrances, les mêmes difficultés mais la nature des problèmes que nous rencontrons est quelque peu différente.

Les moines en Thaïlande, comme Ajahn Chah et d'autres aussi étaient stupéfaits de voir combien les moines qui venaient de l'Occident avaient peu d'estime pour eux-mêmes, voire de l'aversion envers eux-mêmes. Peu à peu mon intérêt s'est tourné vers d'autres processus, non pas vers une autre voie mais une autre présentation du même processus, à travers d'autres formulations. Ce qui permet de pointer la façon dont se construit une personnalité, comment se cristallisent les éléments d'une personnalité, en vue d'aller au-delà de la personnalité et non pas d'avoir une meilleure personnalité. En cela ce n'est pas un chemin différent du chemin bouddhiste, simplement l'approche et les moyens sont différents.

En fait je me suis rendu compte que cela permettait d'approfondir ma pratique car le fait de changer certaines causes et conditions ont changé le terrain d'application et la façon de mettre en pratique. Ces mises en pratique à travers ces méthodes apportent au niveau du cœur du sens. Cela ne change rien à ce qui est donné mais cela apporte des moyens habiles supplémentaires qui mettent en lumière des points importants. J'ai accordé ma confiance à ce besoin que je ressentais de me tourner vers ces méthodes.

Lorsqu'il y a des changements importants dans la vie, il y a toujours le risque de se disperser et de se tromper mais j'ai confiance en le fait que si je m'apercevais que je m'éloignais un peu trop du cœur du sujet, je saurais me replacer de façon juste dans ma pratique. De plus, il y a toujours les compagnons sur le chemin qui nous servent de rappel et de miroir. Ce n'est pas comme choisir entre ceci ou cela, ceci ne convient plus et cela convient, alors on change. C'est plutôt un processus d'intégration de nouvelles méthodes de l'approche, ce n'est pas blanc ou noir, c'est beaucoup plus subtil. J'ai été très touchée par le soutien que m'a apporté le *Sangha*. Le mois prochain je vais partir pour une marche itinérante, *tudong*, qui fait partie de la tradition. Bien sûr ce n'est pas comme si j'étais une nonne, mais sans plus.

*Question : Que ressentez-vous lorsqu'un moine ou une nonne quitte l'état monastique ?*

*Réponse Ajahn Khemasiri :* Cela dépend de la personne et de la relation qui a été établie entre cette personne et moi. Il y a eu une période durant le développement du *Sangha* monastique en Europe ou en Occident où le fait de rendre la robe ou de quitter la vie monastique était considéré comme un échec. Je parle pour les hommes et il n'y a pas si longtemps lorsqu'un moine annonçait qu'il allait quitter la robe monastique, la réponse était « il est ignorant ». C'était plutôt une constatation générale que l'on appliquait à tout le monde, plutôt qu'une considération au cas par cas. Puis il y a eu une période dans les années quatre-vingt-dix où même des moines anciens, même des responsables de monastères, des abbés ont quitté la vie monastique et ont rendu la robe, et là c'était comme un signal qu'il se passait quelque chose. Je ne vais pas rentrer dans les détails. A un moment où il y a eu un moine ancien qui a rendu la robe monastique. J'étais alors un jeune moine avec cette idée que lorsque on est moine c'est pour toujours et que c'était retomber dans l'illusion que de quitter l'état monastique. Plus tard, j'ai connu des moines qui ont quitté la vie monastique, par exemple à Dhammapala,

le monastère où je vis et c'était des personnes avec lesquelles j'étais en relation.

J'en suis bien sûr arrivé à me poser la question : « Qu'est-ce qui fait qu'un individu, après quinze ou vingt ans choisit de quitter la vie monastique ? » et j'ai pu me rendre compte que c'était des motifs qui étaient vraiment individuels. Cette décision est un processus qui prend plusieurs années et je suis plus concerné d'apporter mon soutien d'éveil et de prise de conscience au chemin que l'on parcourt. Et que la personne décide de rester moine ou qu'elle choisisse de quitter l'état de moine, l'enjeu est plutôt dans le processus de cet éveil avec soi-même et c'est ce qui est le plus important pour moi.

Tout cela est un processus qui se passe durant plusieurs années. Il y a des questionnements et lorsque finalement la décision est prise pour l'individu de quitter la vie monastique alors il y a toujours un sentiment de perte et de la tristesse aussi. Il y a aussi la relation qui a été partagée et parfois cela a duré des années et bien sûr lorsque cette personne quitte le *Sangha*, le sentiment de perte et de tristesse est encore plus fort. Il s'agit aussi de se rappeler qu'un moine ou une nonne ne choisit pas ses compagnons de monastère. Quand on choisit d'être moine, c'est un choix personnel, et ensuite on se retrouve dans une communauté monastique à vivre avec des gens que l'on n'a pas choisis et il faut vivre en harmonie avec ces autres personnes.

Bien sûr, nous avons nos préférences et tout ne va pas parfaitement avec tout le monde mais nous partageons cette quête de l'éveil, de la libération et nous partageons le cadre que sont les préceptes, le *vinaya* qui est le code de conduite monastique, de telle façon que notre conduite ne dégénère pas en disputes et en conflits violents.

Dans un monastère comme partout, il y a ceux que l'on n'aime pas trop et ceux avec lesquels on s'entend bien. Et parfois en vivant longtemps dans un monastère, il faut savoir se contrôler. Ainsi en partageant la vie quotidienne avec les autres, ce n'est pas toujours facile, mais au moins on vit avec des amis spirituels et dans un *Sangha*. Il y a un partage du chemin de l'éveil et de la libération, et

## Les cinq facultés spirituelles – Indriya

cela est clair, même si le degré de clarté est différent pour chacun et nous avons en commun cet intérêt et cet investissement. De plus, on est avec des amis spirituels, ce qui peut être difficile à trouver habituellement.

*Question : Pensez-vous que l'on peut trouver la libération ailleurs que dans un monastère ? En Thaïlande on peut devenir temporairement moine, le peut-on ailleurs ?*

*Réponse Ajahn Khemasiri :* Il faut que vous nous le prouviez ! Vous devez nous le montrer ! En Thaïlande il est possible d'être moine temporairement et vous pouvez le faire, mais pas en Occident.

Je suis parmi les anciens dans le monastère et il semble qu'il y a une nouvelle vague de jeunes d'une vingtaine d'années qui sont attirés par la vie monastique, par la voie spirituelle et le *Dhamma* en général, alors je suis un peu là pour les guider et mon côté paternel se trouve interpellé et je suis très content.

*Question : Nous souhaitons tous vous exprimer notre gratitude pour votre venue et vos enseignements. J'ai fait une nouvelle rencontre avec moi-même et je voulais vous en remercier.*

*Réponse Ajahn Khemasiri :* « avec plaisir ! »

Vous êtes graduellement sortis du noble silence mais essayez de le maintenir jusqu'à demain. C'est bien de faire cette expérience de revenir un peu à la parole et puis de revenir au silence et apprécier ces deux états. À la fin de la retraite, il y a ceux qui ont vraiment envie de parler et ceux qui veulent rester dans le silence, certains se rapprochent des autres et certains s'en éloignent. Vous pourrez faire cette expérience demain.

# Huitième jour

## Matin

### *Ajahn Khemasiri*

On va aborder la façon de terminer cette retraite de manière adéquate.

On va commencer par une méditation guidée de *mettā* et ensuite, Kovida et moi-même diront quelques mots pour clôturer cette retraite ; ensuite on fera une méditation marchée, et quand nous reviendrons nous aurons une période de partage des ressentis, pour exprimer ce qui est en notre cœur. Pour finir on aura une cérémonie de clôture et de bénédiction qui puisse rayonner dans le monde entier. On aura avant le repas une séance de photos de groupe, puis après le repas, on pourra se retrouver au Grand salon pour un dernier « adieu, à bientôt ».

Prenez une position confortable.

## Méditation *mettā*

Au cours de cette retraite on n'a pas abordé la pratique formelle de *mettā*, mais néanmoins, on a, tout au long, exploré l'idée de l'appliquer à notre propre cœur-esprit. La méditation formelle de *mettā*, s'appelle *mettā-bhāvanā*. Le mot *bhāvanā* signifie le développement, le déploiement, c'est ce que l'on a traduit en langues occidentales par méditation, mais ça consiste en un entraînement et cette qualité de *mettā* est celle du cœur, de la bienveillance, de la bonté, on peut même dire de l'amour, mais d'un amour qui n'est pas attaché spécifiquement mais qui se répand sur tous les êtres. Et ces instructions, cette pratique de *mettā* est particulièrement bénéfique

pour ceux et celles qui ont une attitude critique, voire une aversion, envers eux-mêmes. De ce point de vue on peut considérer *mettā* comme un antidote, une médecine, pour contrer l'aversion envers soi-même, voire la haine envers soi-même. Et je veux ici vous rappeler l'attitude qui consiste à recevoir ce qui s'élève en vous, de l'accueillir, quelles que soient ces manifestations, dans une attitude de non-aversion. En ce sens *mettā* ne consiste pas à rajouter un joli vernis sur notre expérience, on ne rajoute pas *mettā* sur notre expérience comme du sucre glace ou une crème glacée qu'on rajouterait sur un gâteau de Noël, ce n'est pas du tout de cela qu'il s'agit. Cette attitude consisterait peut-être à prétendre que l'on n'a ni mauvaises expériences, ni souffrance, qu'on n'a pas d'émotions négatives ou qu'elles n'existent pas, donc de voir toutes les choses comme étant belles et plaisantes. Il n'y a vraiment aucune autre prétention que ce qui est, et en ce sens *mettā* contient la dimension de sagesse qui nous permet justement de reconnaître chaque chose telle qu'elle est en elle-même, sans prétendre autre chose.

On se base, comme d'habitude sur la présence au corps, la présence à la respiration, comme voie d'accès au contact avec nous-même. Si on veut, on peut à nouveau se centrer sur l'abdomen, sentir à ce niveau les mouvements de la respiration, et puis peu à peu, remonter vers la zone du cœur, se placer dans la zone du cœur ou bien directement se placer dans la région du cœur. *Mettā* est naturellement associé au cœur et on va se placer dans le cœur, sentir l'impression, l'atmosphère du cœur, se rendre réceptif aux émotions, aux états d'être qui résonnent en nous en ce moment.

Ne cherchez rien et si vous ne trouvez rien alors ce rien est toujours quelque chose dans la perspective de *mettā*. Juste être présent au cœur, ne rien chercher même si rien ne se passe.

Lorsqu'on est ainsi centré, posé en soi-même, on peut commencer à s'ouvrir à une formulation et orienter ainsi notre esprit. On va

énoncer une phrase ; je vous en propose une, mais chacun peut trouver ses propres mots, sa propre phrase : puissé-je être bien, puissé-je être libre de toute forme de souffrance. Les mots ne sont qu'un vecteur, ce sont des moyens ; ce qui compte c'est la façon dont nous nous relions au sens des mots, la façon dont nous recevons le sens de ces mots. Donc simplement être là dans la région du cœur, à résonner avec le sens de ces mots que nous avons choisis. Puis, on demeure là, en éprouvant la résonance, ce qui se produit, l'implication de cette résonance : est-ce différent ? Que se passe-t-il ? Comment je me sens ? On cherche à se connecter, à être de plus en plus présent à notre propre cœur.

Si votre esprit est distrait, commence à partir dans d'autres directions, à ce moment-là, ramenez à votre mémoire ces quelques mots qui ont semblé vous convenir, et répétez la phrase de façon à revenir dans le ressenti du cœur.

Puis peu à peu, on va étendre ce souhait, ces pensées à une personne avec laquelle on se sent bien ; une personne à la fois, cela suffit, on peut penser à un groupe et en extraire une personne et pour ceux et celles qui ont une connexion avec un maître, un enseignant spirituel, quelqu'un qui leur a apporté beaucoup de bienfaits sur le chemin, une personne pour laquelle on éprouve de la gratitude, elles peuvent mettre cette personne en premier. On utilise les mêmes mots déjà utilisés pour soi-même, et les mêmes pensées vont donc se diriger, rayonner vers cette personne que l'on a choisie. L'idée ici est d'apporter vraiment de la clarté à la présence de cette personne, on peut s'aider de la visualisation, pour avoir une représentation la plus claire possible. Une fois ceci fait, on peut établir la connexion avec cette personne en développant les mêmes souhaits de bienveillance ; on peut activer la visualisation, la préciser, en pensant que de notre cœur un rayon lumineux va toucher le cœur de cette personne, en même temps que l'on formule les souhaits : puissiez-vous être bien, libre de toute souffrance, être totalement libéré.

## Les cinq facultés spirituelles – Indriya

Et alors qu'on développe ainsi les souhaits pour cette personne, peut-être va-t-on remarquer en nous-même un changement d'état et quels que soient les changements qui s'opèrent, on reste simplement avec. Alors qu'ainsi on fait rayonner ces sentiments d'amour, de bonté envers cette personne, en même temps, on n'oublie pas de revenir à la source de notre propre cœur ; il y a ce mouvement de l'un à l'autre.

Les prochains êtres envers lesquels faire rayonner *mettā*, ce sont nos parents, notre père et notre mère, et peu importe s'ils sont encore de ce monde ou s'ils ont quitté ce monde depuis un certain temps, voire longtemps ; on les visualise face à soi, et de nouveau, de notre cœur jaillit un rayon lumineux qui va les toucher, en même temps que l'on formule les souhaits : puissiez-vous être bien, totalement libres de toute souffrance. Alors qu'on envoie ainsi les sentiments d'amour et de bonté envers eux, on peut peut-être avoir le sentiment ou le souvenir d'une relation qui n'a pas forcément été aisée et, si c'est le cas, alors il est bon de développer la gratitude pour ce que l'on a reçu de nos parents, malgré tout, c'est à dire que non seulement ils nous ont donné la vie, mais également ils nous ont protégé, permis d'être ici ; et cela représente de nombreux sacrifices, et donc envers cela on est à même d'éprouver de la gratitude. Ainsi on développe ces souhaits de bien être pour notre père et notre mère.

Maintenant on va continuer le processus en amenant au cœur-esprit la présence d'une personne dont on se sent proche, envers qui on éprouve un lien affectueux ; mais on ne choisit pas un être envers lequel on éprouverait un lien un peu trop passionnel. On amène à l'esprit simplement une personne envers laquelle on éprouve affection et proximité, et à nouveau on fait rayonner vers elle les souhaits de bien être : puisses-tu être bien, puisses-tu être libre de tout mal-être, de toute souffrance, puisses-tu être délivré de toute



haine, de tout désir et de toute ignorance et ainsi être totalement libéré.

On arrive maintenant à la catégorie de la personne neutre, et sur un plan pratique, on peut choisir une personne du groupe, présente dans ce groupe, une personne dont on ne connaîtrait rien, dont on ne connaît pas l'histoire, pour laquelle notre sentiment est un sentiment de neutralité de ce fait, et à nouveau on va amener l'image de la personne, de façon claire et vive devant soi et souhaiter que, de façon inconditionnelle, cette personne puisse rencontrer le bonheur, puisse-elle être bien, totalement libérée de toute souffrance.

Alors que nous sommes maintenant reliés à une personne neutre, on va peut-être voir, mais seulement peut-être que la qualité de notre *mettā* peut changer, mais si notre intention de développer la gentillesse, la bienveillance amicale est toujours présente, alors cela suffit, cela convient.

On arrive maintenant à la catégorie des personnes qu'on appelle difficiles, personnes avec lesquelles la relation n'est pas facile, et on va en choisir une seule, une seule suffit. *Mettā* ne serait pas *mettā* si cette personne était exclue, et on va à nouveau amener la présence de cette personne devant soi et formuler les souhaits de bien-être, développer la même bienveillance. Alors que l'on inclut ainsi la personne difficile, on accomplit ce que l'on appelle « dépasser nos limites », on dépasse nos limites habituelles qui font que sur le plan ordinaire on ne serait pas amené à développer cette bienveillance envers elle. Mais ici il est important de se rappeler le terme de non-aversion, qui signifie cette attitude qui consiste également à comprendre que cette personne difficile pour nous dans la relation est, elle aussi, liée à ses propres conditionnements, à ses propres traces ou tendances inconscientes. C'est la raison pour laquelle certains de ses comportements apparaissent, cette personne est prise dans ses conditionnements, tout comme nous-mêmes nous agissons

à partir de nos propres conditionnements. Ainsi on peut de nouveau prendre conscience de la similarité de notre état d'être. Nous sommes pareils, nous sommes tous plus ou moins dans ce même état de conditionnement.

On va amener la présence de cette personne face à nous, et développer les souhaits : puisses-tu être bien, puisses-tu être libre de toutes tes entraves, difficultés, puisses-tu être heureuse.

Si on se surprend à se rappeler des incidents, des moments difficiles avec cette personne, alors on peut se remettre, se replacer dans la région du cœur, parce que c'est une intention du cœur qui va vers cette personne, la source de la bienveillance, donc revenons encore et encore à notre cœur. Parce que si une seule personne était exclue de la bienveillance, alors ce ne serait pas *mettā*.

À présent, on relâche la visualisation de toutes ces catégories de personnes, de toute personne en particulier et, depuis notre cœur, on va faire rayonner cet amour bienveillant dans toutes les directions de l'espace, envers tous les êtres sensibles, ainsi qu'on le chante dans les *brahmavihāra*, les quatre illimités, le matin : que cet amour puisse toucher tous les êtres sensibles sans aucune exception. Alors que rayonne ainsi cette bienveillance dans toutes les directions de l'espace, on inclut absolument tous les êtres sensibles, tous les êtres humains, les animaux, les êtres sans forme, invisibles pour nous, les êtres sous la terre, dans l'espace, dans les milliards de galaxies ; on permet ainsi à *mettā* de remplir tout l'espace dans toutes les directions.

Lorsque vous sentez que les souhaits ont ainsi rayonné dans tout l'univers, quelque que soit la galaxie à laquelle vous êtes arrivés, commencez à revenir, revenir à vous-même, à la présence à vous-même, à votre propre corps, ici comme étant votre demeure.

## Gong

***Kovida***

Ce que j'ai remarqué, lorsque nous entrons en retraite et que nous devons en sortir, quitter cette retraite, eh bien la notion du temps se transforme ; tout à coup nous avons davantage de choses à faire, à penser et notre perception du temps se modifie. Alors que nous sommes en retraite, nous maintenons la qualité de présence à l'instant présent, et on se rapproche de la perception du non-temps, d'une intemporalité. En cet état la perception de soi-même, de moi, je, diminue, est moins forte. Ceci est dû au fait que nous sommes, à ce moment-là, reliés, connectés à des qualités bénéfiques, qui sont notamment les cinq facultés spirituelles que nous avons explorées au sein de cette retraite.

Nous abordons ces cinq facultés spirituelles tout d'abord par l'écoute, en entendant la présentation de ces facultés, ce qu'elles représentent, et puis on les amène à notre réflexion de façon à nous les approprier, alors elles se manifestent en nous comme une expérience que nous faisons en nous-même. On voit bien dans les *sutta* la situation dans laquelle souvent c'est présenté : l'enseignement est donné et ceci est la cause, la façon de recevoir ces enseignements est posée comme une cause qui aura ses effets.

Lorsque nous nous sentons appelés, intéressés, interpellés par un enseignement, ceci est la cause qui va générer le deuxième facteur qui est l'énergie, l'effort. Puis lorsque nous sommes ainsi connectés, engagés dans cet enthousiaste effort, cet effort juste, cela nous met directement dans l'attitude de l'attention, de la présence, de *sati*, qui nous permet de demeurer avec ce qui est, de pouvoir, de manière continue, maintenir cette présence. Nous commençons à voir plus clairement nos fonctionnements, ce qui provoque certains effets, comment nous fonctionnons, les tenants et aboutissants de notre attitude intérieure, comment nous nous égarons, tous ces mouvements intérieurs.

Finalement tout ceci est la base du discernement, la dimension de *paññā*, la sagesse. Ceci permet à l'esprit de devenir calme et paisible,

de nous établir dans la tranquillité, le *samādhi*. La première syllabe de ce terme, *sama*, a le sens d'équanimité. Et le *Dhamma* c'est la voie de la compréhension, et tout ce qui a été vu, connu, reconnu, compris cette semaine a un effet très puissant, même si bien souvent nous ne sommes pas en contact avec cela, néanmoins, c'est une graine positive, un *kamma* positif.

Ce qui est important ici à comprendre, c'est que nous étudions, pratiquons, essayons de voir clairement la loi de cause à effet, les causes manifestant certains effets, et de ce fait, les causes et effets qui nous maintiennent dans le conditionnement que nous connaissons, ou les causes et effets qui vont nous libérer de ces conditionnements. L'idée est de vraiment amener notre attention sur les mécanismes qui maintiennent la vue de nous-même à travers les saisies, les agrippements, ce à quoi on se cramponne, et ceci pas pour nous en défaire mais plutôt pour voir clairement tout le mécanisme qui nous maintient dans ces limites conditionnées. Quand on connaît ces choses clairement, elles cessent d'elles-mêmes.

En début de retraite, j'ai mentionné cette phrase de mon maître *vipassanā*, en Birmanie, qui dit : la conscience attentive ou pleine conscience, c'est quand les cinq facultés spirituelles opèrent ensemble. Si l'on constate un certain déséquilibre dans notre état intérieur, alors on peut investiguer ou contempler au niveau des cinq facultés, là où il y a un déséquilibre, une faiblesse, pour essayer de retrouver une forme d'équilibre entre ces différents facteurs, et tout cela sans aucun jugement, c'est important de toujours revenir à cette attitude bienveillante.

Tout le temps de la retraite, notre esprit a eu tout le loisir de se tourner vers l'intérieur, on a tout le temps et toute notre énergie est tournée vers l'intérieur. Et maintenant qu'on va dans le mouvement de sortie de retraite, alors naturellement, il va y avoir des stimulations, des interactions, et il est tout à fait normal que notre qualité de présence se modifie. Ce qui aide dans ce mouvement de transition, c'est de remarquer lorsque tout d'un coup on se sent emporté par ces stimulations, et on peut juste prendre quelques

instants pour revenir à soi-même et établir de nouveau une présence plus stable et puis continuer naturellement les interactions.

Pour parler des choses à plus long terme, il y a une base fondamentale dont le Bouddha a parlé et qui soutient toute chose. On a réalisé lors des entretiens de groupe que certaines personnes avaient compris que les préceptes que nous prenons pour la retraite sont des préceptes que nous devons garder pour toujours mais ce n'est pas le cas de tous les préceptes. Cependant, il est toujours possible, si on choisit de le faire, de prendre des engagements supérieurs, plus importants – à chacun de voir – mais en tout cas, la base fondamentale, c'est au minimum la base des cinq préceptes. Et pour ceux qui souhaitent un engagement formel sur ces cinq préceptes, Ajahn proposera d'offrir cela.

Et tout ce qui semble propice à nourrir le chemin et la pratique, l'application du *Dhamma*, les lectures appropriées, écouter les enseignements, etc. Tout ceci est fortement encouragé. Et puis il y a le *Sangha* qui permet de se relier à des amis spirituels avec lesquels on peut mettre en commun l'application du *Dhamma* et aussi le partage à propos du *Dhamma*.

### *Ajahn Khemasiri*

On a déjà beaucoup parlé, beaucoup a été dit, on pourrait bien sûr encore développer mais on doit aussi apprendre à s'arrêter. Et ce que Kovida vient de dire est complet en soi-même. Effectivement l'attitude à adopter quand on retourne dans son environnement familial, c'est suffisant, il n'y a rien à rajouter. Je pense que le message de la retraite, son sens a été donné, il suffit maintenant de le laisser se manifester.

Ces cinq facultés spirituelles que nous avons mentionnées, j'ai oublié de dire qu'elles sont aussi appelées *bala*, qui signifie pouvoirs ou forces. Le mot faculté indique plutôt un potentiel en nous – et j'espère que vous avez pu contacter ce potentiel en vous –, et quand

ce potentiel s'actualise, cela devient des pouvoirs, des forces. Ce sont ces forces qui permettent la transformation de l'être, la transformation du cœur, d'un cœur obscurci par les nuages de l'ignorance et qui va se manifester comme étant un cœur libre de toute obscurité.

À chacun de nous de voir pour lui-même si l'on veut maintenir ces facultés spirituelles comme un potentiel et de temps en temps, lire un livre à ce propos ; on peut faire ça, mais, si on veut transformer ces potentiels en forces, alors c'est à nous de déployer l'application de ces facultés. On pourrait avoir la vue inconsciente qu'on n'est pas du niveau, qu'on n'en est pas capable, que c'est vraiment une affaire de spécialistes ou de personnes particulièrement habiles à les mettre en œuvre ou que c'est dévolu aux monastiques. Ce manque de confiance est quelque chose qu'il nous faut observer afin de bien déployer la confiance que ce sont des potentiels qui sont propres à chacun, à chacune, et que nous pouvons tous développer totalement. Si l'on souhaite réellement développer ces potentiels, peut-être alors va-t-on voir de façon évidente des aspects de notre vie qui ne conviennent pas, qui ne sont pas une base adéquate pour cela ; et aussi, si notre base éthique, les cinq préceptes, n'est pas présente. Si nous sommes attirés par un environnement mondain, avec des relations qui nous tirent plutôt vers la satisfaction d'obtenir ce que l'on souhaite, encore et encore et toujours plus, tout ceci va plutôt contribuer à nous faire perdre le contact avec ce potentiel, et peu à peu on verra la connexion s'affaiblir jusqu'à peut-être disparaître complètement et on peut se perdre ainsi.

Donc ça vaut vraiment la peine d'observer, de regarder avant que la vie ne nous reprenne dans son flot d'activités, de regarder attentivement comment se déroule notre vie : est-ce que la façon dont elle se passe est propice au développement du *Dhamma*, des qualités du *Dhamma* ? Est-ce que les conditions actuelles de ma vie sont une base favorable pour la pratique du *Dhamma* ? Il est nécessaire d'examiner si nous essayons d'appliquer le *Dhamma* à notre vie confuse, égocentrique, qui recherche son propre bien-être

uniquement et si on essaye ainsi de placer le *Dhamma* dans ces conditions ou bien, allons-nous mettre notre vie au service de la pratique du *Dhamma* ? Ce sont là deux approches totalement différentes et il faut bien voir cela. Il nous faut voir par nous-même la qualité de notre engagement, vis à vis de nous-même et de notre pratique.

En entendant cela on peut se dire : moi ma vie est au service du *Dhamma*, je veux que ce soit comme cela ; mais néanmoins la vie nous prend par surprise, sans qu'on s'en rende compte et peu à peu, on peut faire des compromis, au niveau de la moralité également, et sans qu'on s'en rende compte ou de façon insidieuse, la vie mondaine peut nous reprendre sous ses ailes, alors que tout ce que l'on veut c'est que ce soit le *Dhamma* qui nous prenne sous son aile. Il nous faut voir tout cela et avec ces prises de conscience, prendre des orientations qui vont nous défier, nous mettre peut-être en difficulté, en résistance ; il y aura peut-être des moments où l'on dira non, je ne veux pas ou je ne peux pas, et ceci est tout à fait normal, mais c'est le défi que représente un engagement profond et sincère envers le *Dhamma*.

L'observation des règles morales, éthiques – souvent le mot moralité dans notre culture est teinté de négativité : ne fais pas ceci, ne fais pas cela, sinon...etc. Dans la voie bouddhiste, la moralité est toujours accompagnée de moyens positifs pour être présent à ce qui doit être ou peut être bénéfique, de telle sorte qu'on a toujours le moyen, au travers des préceptes, d'être au clair avec nous-mêmes, à ce qui se passe en nous-mêmes et d'appliquer l'attitude adéquate qui va nous amener du bien-être. Quand nos passions s'affolent, avec les cinq préceptes nous avons des directives claires pour nous guider de telle sorte à ne pas leurs succomber.

Par exemple nous n'allons pas prendre les choses qui ne nous appartiennent pas ou par rapport à la sexualité étant donné l'ambivalence dans la société moderne à ce sujet (ce qui est possible et acceptable par rapport à la sexualité et ce qui ne l'est pas), les cinq

## Les cinq facultés spirituelles – Indriya

préceptes offrent des indications claires sur comment utiliser notre sexualité pour ne pas causer de la souffrance à autrui.

Le fait d'avoir pris les cinq préceptes aident dans le processus de regarder et vérifier nos passions au fur et à mesure qu'elles surviennent dans nos esprits.

Tout cela est très simple mais ça a un impact sur notre esprit sur le long terme car ils nous guident très clairement sur comment nous gérons nos instincts et nos impulsions.

Les cinq préceptes sont aussi très utiles car s'ils sont tenus, ils nous empêchent de faire des compromis, car nous aimons tous faire des compromis qui sont très facile à faire comme par rapport à l'alcool – le vin en France et la bière en Allemagne. Par exemple, nous voulons souvent que nos maitres nous disent « bon d'accord c'est ok de boire pour certaines occasions ». Mais non, nous ne vous le dirons pas. On dira plutôt qu'il y a aussi une possibilité de se dire : « Ai-je vraiment besoin de cela. Est-ce que c'est nécessaire. Est-ce que j'ai besoin de boire pour être heureux » L'alcool peut nous apporte un bonheur très temporaire mais qui ne dure pas longtemps.

Certains préconisent un peu de vin rouge pour la santé, pourquoi pas, mais c'est à chacun de voir suivant sa propre aspiration, sa propre conscience, ce qui est bénéfique. Il y a un certain nombre de personnes qui ont renoncé à l'alcool et qui s'en trouve extrêmement bien.

Pour ceux qui souhaitent recevoir les préceptes, c'est vraiment un choix que l'on fait soi-même, il n'y a aucune obligation, c'est vraiment parce qu'on a envie de s'engager dans cette direction.

### **Méditation marchée**



## *Ajahn Khemasiri*

Avec cette cérémonie finale, c'est aussi la fin du « noble silence », que la plupart d'entre vous a bien respecté. Maintenant, là où il nous faut être vigilants, c'est sur les distractions concernant le maintien des cinq préceptes.

### **Puja**

### **Préceptes**

Après tout ce qui vient d'être dit, cela nous amène à dédier, offrir à tous les êtres sensibles les mérites -c'est à dire les bienfaits de notre pratique.

### **Chants – Transfert des mérites**

Dans ce chant on retrouve tout le panel des être existant dans l'univers, à qui on dédie tous ces bienfaits afin qu'ils trouvent le bonheur.

Je vous remercie tous. Cette retraite s'est déroulée de manière excellente, il n'y a pas eu de difficulté. Merci pour votre participation active. Tout était excellent. Merci beaucoup.



# Table des matières

Ajahn Khemasiri .....	2
Kovida.....	3
Premier jour .....	7
Premier soir .....	7
Enseignement.....	8
Deuxième jour.....	19
Matin – méditation guidée .....	19
Enseignement.....	22
Enseignement du soir.....	33
Questions-réponses .....	37
Troisième jour.....	41
Matin.....	41
Enseignement.....	44
Kum Nye.....	54
Quatrième jour .....	65
Matin .....	65
Exercices corporels .....	67
Enseignement.....	68
Cinquième jour.....	73
Matin .....	73
Enseignement.....	75
Kum Nye.....	84
Enseignement.....	85

Sixième jour.....	93
Matin - Enseignement.....	93
Kum Nye.....	97
Enseignement.....	99
Septième jour .....	103
Matin.....	103
Enseignement.....	106
Enseignement.....	113
Questions-Réponses.....	119
Huitième jour .....	129
Matin.....	129
Méditation <i>mettā</i> .....	129
<i>Kovida</i> .....	135
<i>Ajahn Khemasiri</i> .....	137
Table des matières .....	143





Enseignements du Refuge n°28

# Les cinq facultés spirituelles (indriya)

**Ajahn Khemasiri**  
**Kovida**

**Les Livrets du Refuge**  
proposent trois collections :

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

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

**Extraits du Sutta piṭaka**  
Sélections de textes issus des enseignements bouddhistes originaux.

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par  
**Le Refuge**

Tél : 06 95 85 83 87

Courriel : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com)

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

ISBN : 978-2-37533-074-6