

Les Livrets du Refuge



Les différentes formes de saisies

Ajahn Amaro

Enseignements du Refuge n°31

Les différentes formes de saisies

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

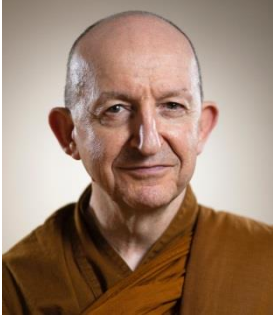
Ils sont mis gracieusement à disposition sur le site :

www.refugebouddhique.com

Ils ne peuvent en aucun cas être utilisés à des fins commerciales.

La distribution gratuite de ces livrets est rendue possible grâce à
des dons individuels ou collectifs spécialement affectés à la
publication des enseignements bouddhistes.

Ajahn Amaro



Né en Angleterre en 1956, Ajahn Amaro a reçu un BSc en psychologie et physiologie de l'université de Londres.

Sa recherche spirituelle l'a conduit en Thaïlande, où il est allé à Wat Pah Nanachat, un monastère de la tradition de la forêt qui accueille des disciples occidentaux sous la direction du maître de méditation thaïlandais Ajahn Chah, lequel l'a ordonné comme

bhikkhu en 1979.

Peu de temps après, il est retourné en Angleterre où il a rejoint Ajahn Sumedho au monastère de Chithurst nouvellement créé. Il a ensuite résidé de nombreuses années au monastère bouddhiste d'Amaravati, effectuant chaque année au début des années 90 des voyages en Californie.

En juin 1996, il a établi le monastère d'Abhayagiri à Redwood Valley, Californie, où il a été co-abbé avec Ajahn Pasanno jusqu'en 2010. Puis il est retourné à Amaravati pour devenir abbé de cette grande communauté monastique.

Ajahn Amaro a écrit plusieurs livres, incluant un compte-rendu d'un trek de 830 milles depuis Chithurst à Harnham Vihara appelé « Tudong, la longue route du nord », republié dans un livre augmenté « Pluie silencieuse ».

Ses autres publications comprennent « Petit Bateau, grande montagne » (2003), « Pluie sur le Nil » (2009) et « L'Île » – une anthologie des enseignements du Bouddha sur le Nibbāna (2009) co-écrit avec Ajahn Pasanno, un guide de méditation appelé « Trouver la paix manquante » et d'autres travaux abordant divers aspects du bouddhisme.

Les Livrets du Refuge

Les différentes formes de saisies

Ajahn Amaro

Retraite du 19 au 28 avril 2022

Au monastère de Ségrès à Moustier Sainte-Marie

Traduit de l'anglais par Geneviève Hamelet

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

Enseignements du Refuge n°31

Premier jour

Début de la retraite

Puja

Nous commençons par une période de méditation, d'environ quarante-cinq minutes. Je présume que toutes les personnes qui se sont inscrites à cette retraite ont déjà pratiqué la méditation auparavant. Je l'espère sincèrement.

J'apprécie également que certain(e)s aient voyagé de loin, que vous ayez mis de l'ordre dans vos vies et fait l'effort de venir jusqu'à ce centre de retraite.

Je vais donc m'asseoir en silence, et ne donnerai aucune instruction de méditation. Je proposerai quelques réflexions par la suite.

Méditation

Au début d'un enseignement du *Dhamma*, il est de coutume que seul l'enseignant récite le Namo Tassa. J'apprécie votre enthousiasme, mais dans ce cas, c'est juste un solo.

Il s'agit de la résolution de l'enseignant de donner voix au *Dhamma*, et c'est une façon d'établir une intention de parler d'une manière vraie, utile et fondée sur le *Dhamma*, et non sur une position personnelle.

Une fois de plus, je suis très heureux d'être de retour dans ce lieu magnifique, le Monastère de Ségriès. J'étais ici il y a quatre ans avec beaucoup d'entre vous ; puis, il y a eu l'expérience de la pandémie et nous sommes maintenant en mesure de nous réunir à nouveau. Je suis extrêmement heureux que cela se soit produit et j'exprime ma gratitude à Bernard et à toute l'équipe du Refuge qui a aidé à mettre

tout cela en place. Je vais donc commencer par de la gratitude pour que tout cela puisse avoir lieu.

Bien sûr, Geneviève traduit, la « traductrice »... Elle ne va pas se remercier elle-même

Tandis que nous nous réunissons de cette façon après la pandémie et tant de séparation, j'ai compris que vous avez eu votre première retraite avec Ajahn Khemasiri et aussi avec Than Manuñño l'année dernière. Pour beaucoup d'entre vous c'est un visage familier que vous retrouvez, et peut-être que vous avez aussi le sentiment, qu'après toutes ces difficultés que nous avons traversées, les choses sont redevenues comme avant, c'est « formidable ! »

Notre maître Ajahn Chah, dont la photo se trouve sur l'hôtel, a souvent fait remarquer qu'il est tout aussi dangereux de saisir le bonheur que le malheur. Alors quand on a ce sentiment que tout va bien, que c'est exactement comme je le voulais, c'est le moment de faire attention, d'être vigilant.

Dans le nord-est de la Thaïlande, les gens grandissent en apprenant à attraper les serpents ; il y a beaucoup de serpents autour d'eux ; même en tant que jeune enfant, vous apprenez comment les attraper et quels sont les dangers d'être à proximité des serpents.

Ajahn Chah disait donc : « Quand on saisit le malheur, quand on saisit la souffrance, c'est comme si on cherchait à attraper la tête du serpent et que le serpent nous mordait tout de suite », et c'est là justement où toutes les situations où nous nous plaignons du malheur, de la façon dont nous sommes traités, de ce qui nous arrive, le fait que nous sommes malades, c'est exactement comme d'aller mettre la main vers la tête du serpent qui va tout de suite nous mordre.

Saisir le bonheur, c'est comme s'emparer de la queue du serpent, quand on a le sentiment que tout est bien : « C'est génial, maintenant on est de nouveau ensemble, hurra, la vie est exactement comme je pense qu'elle devrait être ... ! » Cela s'appelle attraper la queue du serpent.

Si vous avez déjà attrapé un serpent, lorsque vous saisissez sa queue, il se retourne très vite et vous mord la main, car les serpents n'aiment pas être attrapés.

Ainsi, tels sont les dangers de saisir le bonheur, bien que le bonheur soit quelque chose d'attrayant. Ajahn Chah soulignait souvent, que nous aimons le bonheur, que nous le voulons, et que nous sentons que c'est une bonne chose, mais si on le saisit, on se fait mordre.

Pour compléter la comparaison avec le symbolisme de la capture du serpent, c'est l'une des raisons pour lesquelles dans le Bouddha Dhamma, et en particulier dans la tradition bouddhiste du sud, le Theravāda, nous nous concentrons beaucoup sur la souffrance, sur *dukkha*, et la compréhension correcte. La gestion correcte de *dukkha*, est également liée à la façon d'attraper un serpent.

Vous portez votre attention sur l'extrémité dangereuse et douloureuse du serpent, la tête. Ce que vous faites, c'est que vous prenez un bâton fourchu, avec deux petites branches. Puis vous vous approchez très prudemment et calmement du serpent – c'est là l'aspect de la tranquillité, de la présence attentive –, et ensuite vous prenez l'outil utile et vous le mettez juste derrière la tête du serpent, prudemment et gentiment, sans le blesser. Ainsi, vous apportez votre bienveillance, votre savoir-faire et les outils appropriés à l'extrémité dangereuse.

Dukkha est représenté par les dents et l'extrémité dangereuse du serpent. Vous l'approchez avec précaution. Une fois que vous avez le bâton, en tenant la tête du serpent vers le bas, avec l'autre main, vous le ramassez soigneusement derrière le bâton. Vous pouvez alors tenir le serpent par le cou, il ne peut pas vous mordre. Ensuite, vous avez un sac et vous déposez délicatement le serpent dans le sac. Vous pouvez ensuite l'emmener dans un endroit isolé de la forêt et le laisser partir.

Ainsi, le symbolisme et la signification de ceci, est que nous portons notre attention principalement sur *dukkha*, sur nos sentiments douloureux, nous nous en emparons d'une manière

prudente, avec sagesse et habileté. Puis, lorsque nous manipulons *dukkha* avec précaution et que nous sommes capables de le mettre dans le sac, nous pouvons le laisser partir, le libérer. Et donc, même s'il n'y a probablement pas autant de serpents en Provence que dans le nord-est de la Thaïlande, je pense que nous avons beaucoup de serpents mentaux.

J'espère que tout cela est significatif pour vous et ne prête pas trop à confusion. Mais il s'agit de souligner la différence entre saisir et tenir avec sagesse.

Si je me souviens bien du titre, le thème de cette retraite est « les nombreuses sortes de saisie et les façons de lâcher prise ». Et l'un des aspects de la pratique bouddhiste, ce que j'aimerais explorer avec vous cette semaine, c'est exactement la différence entre saisir et vivre pleinement les choses dans notre esprit, notre vie, notre corps, notre famille, notre monde. Saisir et s'emparer d'une manière non habile nous fait mordre, quel que soit le bout du serpent que nous ayons attrapé et produit plus de *dukkha*. Donc la différence entre saisir et contenir habilement est une distinction très importante à faire.

Dans les enseignements du Bouddha, et probablement que beaucoup d'entre vous avez écouté des conférences, fait une retraite ou lu des livres du *Dhamma*, on parle beaucoup de non-attachement et de non-saisie ; et souvent cela peut être mal compris. Lorsque nous parlons de non-attachement, cela peut donner l'impression d'essayer de ne rien détenir, de ne pas s'impliquer, d'être désengagé, et donc cela peut sembler donner un message de passivité. Mais je dirais qu'à partir des enseignements du Vénérable Ajahn Chah et d'Ajahn Sumedho, c'est une mauvaise compréhension de ce que signifie le non-attachement ou la non-saisie.

Très récemment, quelqu'un a raconté un commentaire qu'Ajahn Chah a fait lorsqu'il était aux Etats-Unis. Je ne l'avais pas entendu auparavant, je l'ai entendu pour la première fois il y a environ deux semaines. Mais apparemment, alors qu'il donnait des enseignements dans un centre de retraite, quelqu'un lui a demandé : « Si vous

pratiquez la méditation et qu'un incendie se déclare dans le bâtiment, devez-vous vous lever et quitter le bâtiment ou devez-vous pratiquer le non-attachement ? ».

Cela peut sembler un peu cruel ou un peu irrespectueux. Mais apparemment, voici ce qu'Ajahn Chah a dit, en plaisantant un peu : « Si tu es si stupide, tu devrais juste laisser le feu te brûler... »

Il plaisantait, mais pour autant, il faisait une remarque qui est que lorsque nous parlons de non-attachement, cela ne veut pas dire passivité ou non-action. Cela signifie, comme il le disait : « Quand vous avez besoin de prendre quelque chose, vous le prenez, et vous le tenez d'une manière appropriée aussi longtemps que vous en avez besoin. Et vous l'utilisez dans le but pour lequel il est destiné. Et puis vous le reposez ».

Cette façon d'acquérir et de profiter des choses ne pose aucun problème, il n'y a pas de *dukkha*, il n'y a pas de difficulté, il n'y a rien d'obstructif, de sorte que lorsque nous parlons de non-attachement ou de non-saisie, il s'agit de ce genre d'agrippement, où il y a stress, tension et identification. Cela ne veut pas dire de ne jamais rien acquérir, jamais agir. Et quand l'alarme incendie retentit, s'il vous plait, dirigez-vous vers la porte.

C'est donc un thème que j'aimerais explorer pendant cette période de dix jours ensemble. Et pour explorer ce thème un peu plus en détail ce soir, avec quelques détails techniques supplémentaires, il y a quatre types différents de saisie que le Bouddha établit. Il donne de nombreux enseignements, mais il y a classiquement quatre types différents de domaines, de zones, de parcelles, ou « d'arrondissements » de saisie.

Je vais essayer que cela ne devienne pas trop une leçon de pali. La liste est de quatre ; je vais vous donner les termes palis ainsi que les termes anglais.

- Le premier type est *kāmuṇādaṇa*. *Kāma* c'est le plaisir des sens ou le désir des sens, le désir de gratification sensuelle. Ce n'est pas la même chose que *kamma* – *karma* en sanskrit –, qui signifie action.

Kāma signifie plaisir des sens, et *upādāna* signifie s'accrocher ou saisir ; *kāmupādāna* est donc le numéro un.

C'est le genre d'habitude de l'esprit, lorsque nous entendons un beau son ou goûtons une belle saveur, ou que nous voyons un bel objet. L'esprit s'absorbe dans cela et dit : « Oh ! c'est charmant, c'est beau, c'est délicieux, c'est parfait ». La Provence au printemps en est un bon exemple. C'est si beau !

Et la nourriture qui est préparée ici au monastère de Ségriès ! Quand les gens me demandent : « Comment est la nourriture au centre de retraite ? », je réponds : « Vous n'avez pas besoin de savoir ». Comme c'est très délicieux, je ne veux pas que les autres moines soient jaloux.

L'attachement au plaisir des sens, c'est lorsque l'esprit prend quelque chose qui est agréable, comme un beau son, ou qu'il est heureux avec une sorte de musique, ou une belle image, une forme, une saveur ou un toucher. Il s'en empare, l'appréhende, le ressent comme quelque chose d'absolument bon, « C'est complètement réel, c'est véritablement bon, absolument bon. Oui ! »

Donc, saisir le plaisir des sens, que ce soit par les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps, c'est avoir une expérience sensorielle et de le ressentir comme bon dans l'absolu.

Lors d'une retraite que j'animais à Amaravati il y a quelques années, un des retraitants aimait beaucoup la musique classique, et alors que j'avais dit lors d'un enseignement du *Dhamma* que toute expérience sensorielle, toute expérience conditionnée, comme une pensée, une expérience visuelle, gustative, tactile, est nécessairement insatisfaisante et qu'elle ne peut pas satisfaire complètement et absolument « *Sabbe Sankhara Dukkha* », il s'est insurgé contre cela et il a dit : « Vous avez tort Ajahn, dans la musique de Johan Sebastian Bach, il n'y a pas de *dukkha*, c'est complètement agréable, il n'y a rien d'imparfait ».

Alors je lui ai dit : « Vous voulez dire que la seule condition satisfaisante dans l'univers entier, depuis le début des temps et dans

toutes les dimensions, la seule condition satisfaisante est la musique de Bach ?

Oui ! »

Alors, j'ai dit : « Non ; regardez de cette façon, peut-être que vous avez un morceau préféré de Bach comme 'toccata et fugue' en ré mineur, et si quelqu'un le joue mal, comment vous sentez-vous ?

C'est différent !

Ou, si votre ouïe commence à faiblir et que vous ne pouvez plus entendre la musique aussi parfaitement ? Vous voyez, c'est aussi une partie de la raison pour laquelle c'est *dukkha*. Non pas que ce soit désagréable en tant qu'expérience, mais le fait qu'on ne puisse pas l'entendre, qu'on ne puisse pas la conserver ; cela fait partie de l'insatisfaction.

C'est une autre question ! »

Je lui ai dit : « Ok, ne nous disputons pas.

Si vous êtes satisfait de l'idée que la seule condition dans l'univers qui est complètement cent pour cent *sukha*, c'est Bach, alors soyez heureux avec cette perception... »

Parce que d'un point de vue bouddhiste, si vous vous consacrez à l'enseignement du *Dhamma*, il n'est pas censé être dogmatique. Mais laisser les gens découvrir par eux-mêmes.

Donc, c'est *kāmupādāna*, s'accrocher au plaisir des sens. Je dirais que c'est un bon exemple de *kāmupādāna* de mon point de vue.

- Le deuxième type est *diṭṭhupādāna* ; *diṭṭhi* est la vue, l'opinion, et *upādāna* signifie s'accrocher.

De la même manière, c'est lorsqu'il y a la croyance que ce que je pense est absolument vrai et juste. Ce n'est pas une opinion, c'est un fait.

Et particulièrement en Europe occidentale, où nous avons une grande tradition philosophique et où les pensées conceptuelles ont été louées ou considérées comme une réalité ultime, depuis l'époque

des philosophes grecs jusqu'à aujourd'hui. C'est un attachement aux pensées et aux opinions, aux points de vue. C'est une présence forte dans notre société, dans la culture occidentale.

Nous sommes là très coincés dans la croyance que si je pense quelque chose, c'est vrai ; et si quelqu'un d'autre pense différemment, il a tort.

Il s'agit donc d'un attachement à des points de vue et à des opinions et c'est là que l'intelligence devient un obstacle, car si vous êtes très intelligent, vous pouvez présenter un très bon argument pour expliquer pourquoi vous avez raison. Et là vous avez une bonne équipe juridique, une équipe d'avocats dans la tête, pour étayer toutes vos opinions. L'intelligence peut être très utile mais, dans cette situation, elle peut être un obstacle.

Si vous n'êtes pas très intelligent, et que quelqu'un démontre que votre opinion ne correspond pas vraiment à la réalité, qu'elle contient des erreurs ou qu'elle est incomplète, si vous ne pouvez pas vraiment vous expliquer, vous dites : « Je n'aime pas ça, c'est tout » et c'est une façon un peu plus honnête et plus proche de la réalité.

Ainsi, l'attachement à des points de vue et à des opinions joue un rôle très important dans la vie de nombreuses personnes. Je peux simplement dire le mot « vaccination », « pas de vaccination », « brexit », « pas de brexit » ou « quitter ou rester ». De simples mots, ou « rouge ou bleu », ou « socialiste ou conservateur ».

Quand je vivais aux États-Unis, Georges W. Bush a été président pendant assez longtemps et c'était quelqu'un dont beaucoup de gens qui venaient aux événements bouddhistes, des libéraux, des gens de gauche, trouvaient beaucoup à redire à cette époque.

Les gens pouvaient facilement s'énervier ; j'ai donc développé une méditation, car son surnom était Dubya, comme pour la lettre W.

Parfois, lors d'une retraite comme celle-ci, je demandais aux gens de se rappeler la lettre W, le double U, une lettre, même pas un mot, une simple lettre...

Remarquez qu'avant qu'il ne devienne président, il s'agissait d'une lettre ordinaire de l'alphabet, mais avec son arrivée en tant que président, et le fait d'être associée à lui en tant que personne, des sentiments forts se sont déclenchés en raison de l'attachement à des opinions sur lui et sur tout ce qui était mauvais et stupide dans sa présidence.

Donc, pour revenir un peu à la différence entre prendre et saisir, lorsque nous parlons de ne pas saisir les opinions ou de ne pas saisir le plaisir des sens, cela ne signifie pas que nous ne sommes jamais censés éprouver du plaisir ou que le plaisir est une mauvaise chose, ou que toutes les opinions sont fausses.

Non, cela signifie que nous pouvons utiliser nos opinions, nous pouvons utiliser nos sens avec sagesse et soutenir ces points de vue, nous pouvons voir les choses d'une certaine manière et c'est utile si l'esprit ne les saisit pas et ne s'y attache pas. Ainsi, les opinions, ou les perspectives, les idées peuvent être très bénéfiques ; c'est le fait de les saisir qui pose problème.

- Le troisième des quatre types de saisie est appelé *sīlabbatupādāna*.

Sīlabbata signifie maintenir mais pas seulement des préceptes. *Sīla* signifie préceptes ou vertu, mais aussi des coutumes ou des traditions, des pratiques spirituelles, des pratiques sociales...*Sīlabba* est donc comme une mauvaise position, ou de s'emparer de mauvaise manière, de manière non habile.

Il est donc plus facile de se référer à cela comme à l'attachement aux conventions, ou au fait de s'accrocher aux conventions.

Dans les textes classiques, il s'agit principalement de l'attachement à des rituels religieux tels que : « C'est la bonne façon de s'incliner, c'est la mauvaise façon de s'incliner » ou « si vous vous baignez dans le fleuve Ganges à Varanasi, alors tout votre mauvais *kamma* sera lavé » ou « si vous écrivez le nom de vos ancêtres sur un morceau de papier et que vous le brûlez, alors votre bon *kamma* atteindra vos ancêtres et leur bénéficiera d'une manière directe ».

C'est donc un aspect de *sīlabbatupādāna*, mais le Vénérable Ajahn Chah aimait l'étendre au-delà des coutumes ou traditions religieuses, des superstitions, pour inclure les structures sociales, comme l'argent, la mode, ou les différentes choses que nous considérons comme bonnes et justes ou mauvaises et erronées dans un paysage social élargi.

Il soulignait que l'argent n'est qu'un morceau de papier ou un morceau de métal portant des marques. Et selon la forme des marques sur le papier, on dit : « 10 bahts, ou 100 bahts ou 1000 bahts », qui est la monnaie de la Thaïlande, mais c'est un morceau de papier avec de l'encre. Cela se réfère à une convention humaine, mais il ne s'agit pas réellement de 1000 bahts, c'est un accord qui est indiqué sur ce morceau de papier ; voilà ce que c'est ! Mais nous pensons : « Non, c'est vraiment cette somme d'argent ».

Lorsqu'il est venu pour la première fois en Occident, il a été très intéressé par tant de coutumes différentes ; il n'avait jamais vu de gens se serrer la main auparavant. Quand il était petit, il avait vu des films itinérants qui venaient au village, il avait donc vu ce genre de choses dans les vieux films en noir et blanc. Ils étaient doublés dans la langue locale, une sorte de doublage spontané de style libre avec deux gars et des micros qui doubleraient le film en direct.

Donc il avait déjà vu ce genre de choses, mais jamais en personne auparavant, comme les poignées de main et la façon dont les gens s'embrassaient. Il a été très surpris de voir ce genre de choses.

Dans la coutume thaïlandaise, la tête est très sacrée, et on ne touche jamais la tête de quelqu'un d'autre, sauf s'il s'agit de votre enfant ou de votre conjoint, mais jamais quelqu'un qui n'est pas un membre de votre famille ou qui n'est pas très proche. Parfois, quelqu'un peut demander à un moine senior de le bénir en touchant sa tête, mais normalement, c'est comme un objet sacré et il n'établirait pas un contact en touchant la tête de quelqu'un.

Et l'une des choses qu'Ajahn Chah a vues, en venant en Occident, non pas que les gens se tapaient tout le temps sur la tête, mais dans le flot des activités dans différents lieux de retraite, il a vu que « Oh !

Mon Dieu, les gens se touchent, s'étreignent, se touchent la tête ! » Ensuite il a pensé : « C'est juste parce que je suis thaï, je suis conditionné à penser que la tête est sacrée, mais en réalité, la tête n'est pas très différente d'un chou. Toucher quelqu'un sur la tête, c'est comme toucher un chou, n'est-ce pas ? ».

Et quand il est retourné en Thaïlande, il a donné un enseignement sur le *Dhamma* dans son monastère et a fait ce commentaire : « Oui, toucher la tête de quelqu'un, c'est comme toucher un chou ». Même à travers le papier du livre, on peut presque sentir... la reprise de souffle tandis qu'il disait cela : « Il ne peut pas dire ça ! ».

« Oui mais pourquoi est-ce si spécial ? C'est notre coutume mais c'est une coutume de penser que la tête est intrinsèquement sacrée. C'est juste *sīlabbatupādāna*, s'accrocher aux coutumes ou aux formes. C'est juste un objet rond, plutôt dur, un chou ». Nous ajoutons donc ces aspects, le beau, le laid, le sacré à ces coutumes, formes et rituels.

Ces exemples ne sont pas exhaustifs, c'est juste une façon particulière d'en parler.

- Il y a différentes façons de catégoriser la saisie. Dans cette liste standard de quatre, la quatrième est appelée *attavādupādāna*.

Atta signifie soi comme *anatam*, *vada* comme dans Theravāda signifie la voie et *upādāna*, c'est donc s'accrocher à la voie du soi. Cela signifie la croyance que « je suis quelqu'un de spécial », « mon histoire est vraiment importante », « mes sentiments sont absolument réels », « mes attitudes, ma vie sont spéciales », et que s'accrocher à moi et à mon histoire est ce *attavādupādāna*.

La méditation comporte de nombreuses dimensions, et la méditation *vipassanā*, la méditation de la vision pénétrante, consiste à étudier ces sentiments de « je », « moi » et « mien », et à déterminer dans quelle mesure ils semblent réels et solides.

Par le processus de la méditation *vipassanā*, en investigant, ce genre de saisie, ce genre d'accrochage peut être abandonné. Ainsi il peut être révélé comment ce qui semblait être si spécial, si solide, si

réel à propos de moi et mien, n'est pas si solide, pas si spécial, pas si réel que cela.

C'est pourquoi de nombreux enseignements de cette semaine seront axés sur *vipassanā* et en particulier sur le lâcher-prise de ces manières de saisir le « je », le « moi » et le « mien ».

Dans la plupart des listes que le Bouddha a faites – il était un grand faiseur de listes (je suis sûr que vous l'avez réalisé) –, il va du plus évident ou du plus courant au plus raffiné. Et là, c'est une autre occasion où c'est le cas, où il commence par *kāmupādāna*, s'accrocher au plaisir des sens, qui est le plus évident, le plus tangible, le plus grossier, et ensuite *attavādupādāna* qui est le plus raffiné, le plus subtil et le plus difficile. Il va donc du grossier au raffiné selon ce schéma, comme il est fait dans de nombreuses listes du Bouddha.

Au début de la plupart des retraites que je dirige, j'aime souligner deux points particuliers ou encourager le développement de deux qualités particulières.

La première de ces qualités est l'amour bienveillant, *metta*. L'amour bienveillant, pas seulement comme une sorte de rappel ou une série de mots que l'on récite, mais une véritable attitude du cœur, une acceptation radicale de ce que nous vivons. L'amour bienveillant est à la fois une qualité réceptive et expressive. La dimension expressive est du type : « Puissiez-vous être heureux, puissent tous les êtres être heureux, puissè-je être heureux(se) », avec une mention répétitive de *metta* ; c'est là la caractéristique la plus évidente.

Mais il y a aussi une qualité réceptive, cette ouverture du cœur qui est capable d'accepter et qui est prête à recevoir la façon dont les choses sont en ce moment. Non pas que vous aimiez tout dans la façon dont les choses sont, mais que vous soyez curieux de ce moment.

J'appelle donc « acceptation radicale » l'aspect réceptif de *metta*, cette ouverture du cœur : en ce moment, c'est ainsi, l'environnement

qui nous entoure, les gens qui nous entourent, également les humeurs, les sensations du corps, les pensées, en ce moment, c'est ainsi. Je vous encourage donc tous à établir cette attitude d'amour bienveillant envers vos humeurs, votre corps, vos douleurs, les gens qui vous entourent, la situation, pour cultiver, établir cette qualité de *metta*, l'acceptation radicale de la façon dont les choses sont.

La deuxième qualité qui est liée, une fois que vous êtes ouvert à la façon dont les choses sont à chaque instant, constitue la deuxième étape qui est : « Qu'est-ce que je peux apprendre de ça ? ». C'est d'établir l'attitude d'être prêt(e) à apprendre de n'importe quoi ; ainsi, des choses qui vont vraiment bien, juste comme vous les aimez : « C'est parfait, c'est génial, c'est merveilleux ». Et plutôt que de se laisser emporter par ce sentiment de bonheur, on se demande : « Qu'est-ce que je peux apprendre de tout cela ? »

Plutôt que de nous laisser emporter par ce sentiment de joie, nous nous demandons ; « Que puis-je apprendre de cela ? C'est exactement ce que je voulais ». C'est l'attitude habile, la relation habile au bonheur ou au succès et ensuite quand les choses sont exactement ce que vous ne voulez pas, ce que vous n'aimez pas, quand les choses sont douloureuses, difficiles, quand la personne à côté de vous éternue et que vous pensez : « Ah ! Non, il a le covid, qu'est-ce que je vais faire ? ». C'est le genre d'occasion de dire : « Ah ! voilà l'esprit qui agit, qui s'irrite, avec ce sentiment inconfortable » ; que pouvons-nous apprendre de cela ? Donc, ne pas saisir le désagréable ou le douloureux, mais établir cette attitude de : « Qu'est-ce que cela m'apprend, qu'est-ce que je peux apprendre de cela ? ».

Et si nous établissons cela dès le début d'une retraite, alors tout sera notre professeur.

Ajahn Chah avait l'habitude de dire : « Si nous sommes malins, tout nous enseignera, le temps nous enseignera, les douleurs nous enseigneront, le moine dans le *kuti*, la hutte d'à côté sera notre enseignant, l'arbre et la forêt, la poussière sur le sol, tout sera notre

enseignant ; et si nous ne sommes pas malins, que nous ne faisons pas attention, alors même si nous sommes assis face au Bouddha, nous n'en apprendrons rien ». Il pouvait être assez brutal lorsqu'il donnait ses enseignements mais l'encouragement est de laisser tout être notre maître.

Je vais arrêter là mes réflexions pour ce soir et nous pouvons effectuer la clôture avec tous les retraitants qui prennent une résolution avec les trois refuges et les huit préceptes.

Deuxième jour

Session du matin : mettre en place la méditation

Chants

Nous nous réunissons le matin pour commencer la méditation de la journée sous la forme de pratique collective.

Lorsque nous prenons l'assise pour pratiquer la méditation, il nous vient facilement des pensées comme « ce que je devrais faire » ou « quelle est la pratique que j'ai décidé de suivre », ou « qu'est-ce que je veux retirer de la méditation », mais remarquez comment est ce sentiment de « je », je veux, je devrais, c'est mon plan ; l'utilisation du moi et du mien est l'habitude de notre mode de pensée.

À de nombreuses reprises, dans son enseignement, le Bouddha a déclaré que la vue juste, *sammā ditthi*, qui vient en premier, est la qualité qui doit être établie au début.

Si vous êtes sur la bonne voie dès le début, alors vous avez des chances de finir dans la bonne direction, si vous êtes hors-piste au début, si les choses ne sont pas bien établies au début, alors vous avez des chances de finir dans la difficulté, comme mettre un écrou sur un boulon, si l'écrou est à travers le filetage du boulon, alors nous aurons juste plus de *dukkha* plutôt que d'avoir le boulon correctement serré.

Il est donc important pour nous d'aligner notre attitude avec ce qui est vrai, ce qui est réel, ce qui est en accord avec la nature. À cet égard, nous remarquons alors ce type d'habitudes comme : je dois pratiquer, je veux être ainsi, je veux me débarrasser de mes problèmes, je veux être concentré, je veux être paisible.

Les différentes formes de saisies

Donc remarquer toutes ces habitudes de : « Je veux, je devrais, je dois », les connaître et les abandonner, puis au lieu de cela, établir la pratique basée sur la vue juste, libre des idées du « Je, moi et mien ».

Des efforts doivent être faits et une direction doit être donnée. Mais cet effort peut être complètement exempt d'une vue-du-soi, et aussi donner une direction peut aussi être complètement exempt d'une vue-du-soi. Au contraire, l'effort est guidé par la pleine conscience et la sagesse. Et fixer une direction, donner une direction est également guidé par la pleine conscience et la sagesse, plutôt que par la vue-du-soi.

Les habitudes qui consistent à être guidé par la vue-du-soi sont très fortes pour la plupart des gens, mais elles peuvent être travaillées et les résultats du lâcher prise de la vue-du-soi dans la pratique signifient que l'effort peut être fait sans stress, sans aucune sorte de fardeau.

En amenant l'attention dans le corps, alors ressentez comment sont les sensations du corps en ce moment ?

Avant d'essayer de faire quoi que ce soit ou de faire en sorte que le corps soit d'une manière particulière, remarquez comment il se sent ; quelle est la texture avec laquelle nous travaillons ?

De la même manière, avant de nous laisser entraîner par la façon dont nous voulons que notre esprit soit, nous devons prendre en compte l'humeur de notre esprit en ce moment. Nous sentons-nous endormis ou intéressés, alertes. Sommes-nous confus ? Sommes-nous tristes, heureux ? Quelle est l'humeur de l'esprit, à nouveau quelle est la texture avec laquelle nous travaillons ?

Le point de départ de la pratique est donc d'accorder son attention à la façon dont le corps est, à la façon dont l'esprit est. Donc, amener

notre attention en harmonie avec la façon dont les choses sont. C'est de là que nous partons.

Amener l'attention dans le corps, sentir la présence de la colonne vertébrale, les sensations de l'épine dorsale.

Sentir la présence de la colonne vertébrale. Si vous remarquez que votre corps est affaissé dans une posture très peu énergique, plutôt que de penser : « Oh, je devrais m'asseoir droit, je devrais avoir un dos droit », laissez le pouvoir de l'attention, le pouvoir de la conscience, faire son effet. Ressentez la présence de la colonne vertébrale telle qu'elle est et laissez l'attention faire son effet.

Remarquez comment il y a une conscience de la colonne vertébrale, la reconnaissance d'un ressenti d'être trop courbé ou trop penché en avant. L'effet de cette prise de conscience est que le corps commence à se redresser de lui-même. Il n'y a pas de sentiment du « j » en tant qu'agent initiateur du redressement, mais l'impact, l'effet de la prise de conscience est qu'elle aide le corps à se redresser.

Si vous portez votre attention sur votre colonne vertébrale et que vous trouvez qu'elle est très tendue et raide, rigide, encore une fois, prenez-en clairement conscience et remarquez l'effet de cette prise de conscience. Vous réalisez qu'il y a une tension et un stress, et cette conscience aide le corps à se détendre, à s'assouplir, à perdre un peu de cette qualité de tension.

Ainsi, nous pouvons découvrir comment la qualité de la conscience est l'agent équilibrant.

Nous pouvons ensuite porter notre attention sur le reste du corps, les bras, les mains, le tronc, les articulations des hanches, le bassin, jusqu'aux jambes ou aux pieds, et inviter cette même qualité d'équilibre et d'intégration dans tout le corps pour qu'il y ait un

Les différentes formes de saisies

moyen que l'énergie et la réalisation se réunissent d'une manière harmonieuse. Non pas parce que « je » le fait se produire, mais par le pouvoir de la conscience, le pouvoir de cette attention bienveillante, par elle-même.

L'habitude de l'esprit est de se laisser distraire.

Nous pouvons établir la pleine conscience et la sagesse pendant un moment, puis nous entendons le bruit d'un oiseau et l'esprit est emporté par ce bruit, nous faisons l'expérience d'un souvenir aléatoire qui surgit dans l'esprit et l'esprit est emporté par cela ; ou, il est tôt le matin, vous commencez à vous assoupir et l'esprit se laisse emporter par cela.

C'est l'habitude naturelle de l'esprit : la distraction. Mais ce n'est pas parce que c'est une habitude ou que c'est naturel que cela veut dire que c'est utile.

Pour soutenir le maintien, la poursuite de la pleine conscience et de la sagesse, nous prenons alors un objet de méditation simple pour maintenir l'attention ancrée dans la réalité présente.

Il existe de nombreux objets différents que l'on peut utiliser pour aider à maintenir l'attention dans le présent. Le plus accessible et le plus efficace pour la plupart des gens est le rythme naturel de notre propre respiration.

Le corps respire en permanence. Il s'agit donc d'un processus naturel et continu. Nous attirons l'attention sur le rythme naturel de la respiration et l'utilisons comme point d'ancrage de notre attention, une base pour que, lorsque l'esprit est distrait, happé par un son, un sentiment ou une idée, il puisse se concentrer. Alors, dès que l'on s'en

aperçoit, on ramène l'attention sur la respiration, sur ce centre, sur cette base d'attention.

Lorsque nous choisissons un objet de méditation particulier, comme le rythme de la respiration, il faut veiller à ne pas créer une vision de soi autour de cet objet : « Je dois me concentrer sur ma respiration, je dois faire attention à ma respiration, je ne veux pas être distrait... ».

Remarquez tous ces « je suis, je devrais, je veux », remarquez-les, laissez-les partir. Au lieu de cela, permettez à l'attention de se reposer sur la respiration.

Comme si vous aviez une plume légère posée sur la paume de votre main, juste posée là, sans avoir à faire quoi que ce soit avec elle, juste la main tenue avec la paume vers le haut et la plume légère posée sur elle. C'est tout, rien de spécial, juste l'attention qui se pose sur la respiration.

Basée sur la pleine conscience et la sagesse, alors l'attention se repose sur la respiration. Puis dans ces moments où il y a une reconnaissance de la distraction, rattrapée par un sentiment, un son ou une pensée, une humeur, s'endormir... En remarquant cela, plutôt que : « Oh, j'ai été distrait, je devrais laisser tomber, je suis rattrapé à nouveau... » Lorsque vous remarquez cela, plutôt que de vous dire : « Oh, j'ai été distrait, je devrais laisser tomber, je suis de nouveau pris... », remarquez ces « je suis », laissez-les partir ; permettez simplement au pouvoir de l'attention, de la conscience, de ramener l'attention au rythme de la respiration, une fois de plus ; le corps n'a pas arrêté de respirer, juste parce que vous étiez distrait, la respiration continue. C'est le fondement, la base de l'attention dans ce processus. Ainsi vous lâchez ce que l'attention a saisi et revenez au centre, revenez à ce lieu de repos de l'attention une fois de plus.

Les différentes formes de saisies

Nous terminerons cette session du matin en chantant les
brahmavihāra

Chants

Méditation marchée

Nous allons maintenant faire une période de méditation en marchant, comme nous avons l'habitude de le faire pendant ces retraites. Nous alternons entre la pratique assise et la pratique marchée. De nombreuses personnes ici présentes sont très familières avec ce style de méditation, mais pour celles qui ne le sont pas, je vais donner quelques instructions sur la marche méditative.

Le monastère de Ségriès dispose de beaux espaces verts et les gens sont invités à utiliser les espaces autour des bâtiments et dans le patio. Lorsque nous pratiquons la méditation en marchant, nous ne sommes pas encouragés à marcher d'une manière spéciale, au ralenti ou quoi que ce soit de ce genre, mais plutôt à marcher à un rythme naturel et doux, comme si nous nous promenions dans un parc.

Lorsque vous avez trouvé un endroit pour marcher, vous trouvez une longueur de terrain d'environ vingt à vingt-cinq mètres, et déterminez pour cette période de temps, pour la période de méditation en marchant : « C'est mon lieu de pratique ». Tout comme vous avez votre tapis ou coussin et dites « C'est là que je vais m'asseoir pour cette période ». Il se peut qu'il y ait un meilleur endroit où marcher, mais vous le trouverez une autre fois. Nous ne cherchons donc pas l'endroit parfait pour marcher, mais un endroit suffisamment bon pour marcher.

Ainsi, lorsque vous arrivez au début de votre chemin de marche, là où vous avez décidé de marcher, vous établissez l'intention de concentrer votre attention sur le contact des pieds avec le sol pendant que vous marchez et, tout comme pour la pleine conscience de la respiration, vous utilisez le rythme de la respiration comme point d'ancrage pour fixer votre attention. Dans la méditation en marchant, nous utilisons la sensation des pieds au moment où ils rencontrent le sol pendant que nous marchons comme point d'ancrage pour fixer notre attention.

Il est naturel, lorsque nous marchons, d'avoir plus de distractions. Les yeux sont ouverts, le corps bouge, il est donc naturel que l'attention soit distraite par les arbres, les oiseaux, le ciel ou d'autres

personnes, mais nous nous y attendons, c'est donc un exercice pour apprendre à rester concentré avec une plus grande variété de perceptions.

Comme je le mentionnais ce matin, il y a une distinction entre tenir et saisir, s'accrocher, et c'est la même chose avec la méditation en marche, nous effectuons la pratique de la méditation en marchant mais sans une attitude de saisie ou d'attachement.

Ainsi, si nous nous accrochons à la pratique de la méditation en marche, nous pouvons avoir l'attitude : « Je dois faire de la méditation en marche, je dois y arriver, je veux être concentré, je vais vraiment réussir ma pratique », et alors le simple fait d'arriver au bout du chemin peut être une expérience de stress.

Pratiquez la méditation en marche avec l'attitude de tenir sans vous accrocher, puis choisissez un endroit pour marcher, et engagez-vous dans l'action de marcher. Vous faites cette pratique sans attitude de saisie, de sorte qu'il y a la motivation pour marcher, vous sentez le corps marcher, vous percevez tout cela. Gardez l'attention sur le corps qui marche mais sans créer un sentiment de « je devrais, je dois, il faut que », tous ces « je ».

Méditation

Que ressentez-vous à ce moment précis ? Que ressent le corps ? Comment se sent l'esprit ? Quelle est l'humeur du moment ?

Établissez la qualité de la conscience et laissez le corps s'adapter, s'ajuster à une posture équilibrée en énergie et en relaxation. Laissez l'esprit se reposer aisément, attentivement sur le moment présent.

Lorsqu'il est reconnu qu'il y a un équilibre entre l'énergie et la relaxation, que le corps est assis bien droit, qu'il est détendu et à l'aise, l'attention se porte à nouveau sur le rythme de la respiration.

Tout comme pour la marche, nous ne marchons pas d'une manière spéciale ou stylisée, nous marchons simplement d'une manière naturelle et aisée. Il suffit de laisser le corps respirer selon son propre rythme naturel, qu'il soit profond ou superficiel, long ou court. Il s'agit simplement de sentir le corps respirer pour qu'il devienne le centre d'attention : ce n'est pas moi qui respire, c'est le corps qui respire tout seul.

Le premier jour d'une retraite comme celle-ci, il est naturel qu'il y ait beaucoup d'agitation, de distractions, de souvenirs des choses dont nous devons nous occuper avant de venir ici, des pensées sur le lieu, les gens, les projets pour l'avenir, des sensations dans votre corps, de différentes sources de distractions. En anglais, le mot « distraction » signifie « être écartelé », « dis-traction ». L'esprit est attiré par un son, un sentiment, un souvenir ou une idée. Il s'agit d'un type d'attachement. L'esprit s'empare d'une pensée, s'y accroche, y naît, s'y identifie. Nous nous attendons à cela le premier jour de notre retraite. Mais ce n'est pas parce que c'est naturel ou familier que nous devons le poursuivre. Nous pouvons observer, connaître, sentir ce processus de distraction.

Lorsque l'attention est détournée de cette façon, en s'accrochant à un sentiment ou à un souvenir, à une idée, à une sensation, prenez un moment pour ressentir cette expérience de saisie, de fixation sur cette idée, sur ce souvenir, sur cette image. Sentez-la, connaissez la qualité de la saisie, connaissez-la directement, puis laissez la tension, la qualité stressante de cette saisie être connue. Laissez la conscience avoir son effet plutôt que de dire « je devrais lâcher prise parce que c'est la consigne », en connaissant pleinement l'attention stressante de la saisie, laissez la pleine conscience et la sagesse produire leur effet, puis laissez le lâcher-prise venir de ce lieu naturel de pleine conscience plutôt que de l'idée que « je devrais ».

Lorsque le lâcher-prise se produit, il y a un relâchement et une détente, l'attention revient à la réalité présente, au corps et à la respiration. Prenez un moment pour être pleinement conscient de l'esprit libre de toute saisie, de toute attache. Comment le ressentez-vous ?

Dans le cœur libéré de la saisie, il y a de la tranquillité, de la simplicité, de l'espace et aucun sens du soi. Même si cela n'est apparent que pendant un instant, une seconde, remarquez-le, soyez conscient de cette simplicité, de cet espace et de cette tranquillité. Sentez-le, connaissez-le, laissez cette tranquillité parler par elle-même.

Et si l'esprit dit ensuite « Je suis en paix, j'ai cessé de m'accrocher, je comprends maintenant comment faire, j'ai compris », remarquez que « je suis, j'ai, je dois » est aussi une sorte d'attachement, lâchez cela aussi pour qu'il y ait la paix, la clarté, l'espace sans « moi », c'est l'expérience du « moi » en tant que propriétaire.

Méditation assise et marchée

Méditation assise

Période de méditation en marche maintenant en suivant le même thème de pratique que j'ai décrit ce matin.

En marchant, remarquez que l'esprit s'accroche. Il est saisi par un son, une pensée, une humeur ou un sentiment, ressentez-le, remarquez-le, soyez conscient de cela et de la saisie, de cette sorte de sensation d'agrippement, remarquez-le sans commentaire, sans « je ne devrais pas faire cela » ou « c'est mauvais » ou « comment puis-je stopper ce sentiment », ce sentiment d'être pris dans un souvenir, une idée.

Il y a juste cette saisie, puis laissez la conscience faire son effet de sorte que le lâcher-prise se produise de lui-même, puis lorsque la saisie cesse, remarquez ce que vous sentez.

Mettā

J'aimerais insister sur la qualité de l'amour bienveillant en tant qu'acceptation radicale, en particulier au début de la retraite, car c'est une base pour établir la concentration, pour être tolérant, pour être patient, pour avoir le cœur ouvert. C'est ainsi que nous pouvons travailler avec un esprit occupé, endormi ou facilement distrait. Plus il y a cette qualité d'acceptation radicale, un cœur de *mettā*, le mieux nous travaillons avec patience et bienveillance avec les habitudes d'esprit agité qui nous sont si communes.

Le premier jour d'une retraite comme celle-ci, il est tout à fait normal que l'esprit ne soit pas concentré, qu'il soit facilement distrait, qu'il soit affecté par les souvenirs de tout ce qui s'est passé la veille, la semaine précédente. En adoptant une attitude de bienveillance et de patience, nous pouvons recevoir les effets de ces actions et expériences passées. Nous les recevons dans un cœur ouvert, nous les connaissons et nous lâchons prise. Cette réceptivité, cette qualité de patience et de bienveillance devient une base solide pour *samādhi*, la concentration. C'est une attitude en accord avec la vision juste, *sammā-diṭṭhi*.

Si nous abordons la pratique avec une attitude de vision de soi, nous constatons qu'il y a une contestation de nos pensées, de nos sentiments. L'esprit est dans un état d'argumentation avec nos idées, nos perceptions, essayant de forcer l'esprit à être concentré, essayant de le forcer à être paisible. Cette attitude ne fait que créer plus d'agitation ou de confusion et rend la concentration d'autant plus difficile à établir. La méditation n'est pas une lutte contre la nature de l'esprit, mais plutôt un travail habile avec la nature de l'esprit.

Ainsi, lorsque nous nous asseyons, que nous marchons ensemble au cours de cette journée, très patiemment, très doucement, chaque fois que vous remarquez que l'esprit est pris, que l'attention s'accroche à un sentiment, à un son, à un souvenir, à une idée, remarquez-le, soyez-en conscient. Laissez cette prise de conscience servir de catalyseur au lâcher-prise. Lorsque le cœur lâche prise, remarquez ce que vous ressentez. Peu importe le nombre de fois où

l'attention est détournée, avec une gentillesse et une patience extraordinaires, nous le remarquons, nous le ressentons, puis nous le laissons partir et, au fur et à mesure que le cœur devient à l'aise, en paix, libre de toute saisie, nous le remarquons aussi.

De cette façon, nous travaillons avec les énergies de l'esprit, nous apprenons à nous adapter aux habitudes d'agitation ou de sommeil, de distraction, à travailler avec elles comme une institutrice bienveillante ou un parent qui apprend à un enfant à écrire l'alphabet. Ils mettent doucement un crayon ou un stylo dans la main de l'enfant, en faisant la forme de la lettre. Peu importe le nombre de fois que l'enfant veut sauter et s'enfuir, ils le ramènent doucement, gentiment, en prenant le crayon et en recommençant. Il s'agit donc d'une attitude amicale, d'une collaboration, d'un travail avec ces tendances agitées, occupées, distraites.

De cette façon, la méditation devient quelque chose d'agréable, de délicieux, de joyeux plutôt qu'un argument ou un acte de force ou de contention essayant d'intimider l'esprit ou de le forcer à se comporter d'une manière que vous souhaiteriez. C'est comme si vous essayiez de forcer un enfant à bien se comporter et que vous le bousculiez, que vous vous mettiez en colère, que vous soyez contrarié, que l'enfant soit contrarié, et que tout le monde y perde.

Méditation marchée

Enseignement

Puja.

Il y a de nombreuses années, j'ai eu la chance de pouvoir me rendre au monastère Suan Mokkh d'Ajahn Buddhadasa, dans le sud de la Thaïlande, et j'y ai passé deux semaines. Alors que j'étais moine depuis dix ans, j'ai eu la possibilité de visiter la Thaïlande, et de rendre hommage à Ajahn Buddhadasa. Pendant mon séjour, il a mis l'accent sur certains enseignements, dont un en rapport avec le thème de cette retraite, et celui-ci a suscité pas mal de réactions tout particulièrement au sujet d'une phrase extraite d'un *sutta* faisant partie des discours de longueur moyenne (Majjhima Nikaya). Il a dit que bien que le Tipitaka contient plus de quarante volumes d'enseignements, le Bouddha a pointé le fait que l'ensemble de son enseignement pouvait se résumer en quatre mots.

Dans le discours numéro trente-sept provenant des discours de longueur moyenne, et intitulé « Le discours le plus court sur la destruction de l'avidité », le Bouddha est approché par Sakka (Indra), le roi des gardes du Ciel des trente-trois, et ce dernier lui demande outre des enseignements, de lui donner l'essence de son enseignement. Le Bouddha lui répondit en pali « *sabbe dhamma nalan abhinivesaya* ». Soit mot à mot : « *sabbe* », en tout, « *dhamma* », choses, « *nalan* », ne devrait pas être, « *abhinivesaya* », saisir ou attacher, et au final : « Ne vous attachez pas à quoi que ce soit ! ». Dans son enseignement, le Bouddha a fait cette déclaration catégorique : « Si vous avez entendu cela, vous avez tout entendu, si vous avez compris cela, vous avez tout compris, si vous pratiquez cela, votre pratique est complète, si vous réalisez cela, votre réalisation est totale. » C'est une paraphrase, et ce n'est peut-être pas la traduction la plus exacte, mais c'est le sens essentiel de la parole du Bouddha.

Ajahn Buddhadasa a repris cette phrase « *sabbe dhamma nalan abhinivesaya* », « Ne vous attachez pas à quoi que ce soit ! », il a rappelé que le Bouddha a dit que c'est tout son enseignement, tout le Tipitaka peut être résumé dans ces quatre mots, qui sont l'essence de

l'essence, « Ne vous attachez pas ! » C'est un sujet essentiel, et c'est pourquoi nous l'explorons dans cette retraite.

Nous ne devons pas prendre les paroles du Bouddha à la légère quand il dit que si vous comprenez ceci, vous comprenez tout, que si vous pratiquez ceci, vous pratiquez tout, que si vous réalisez cette vérité, vous réalisez tout ce qui doit être réalisé ! Ce n'est pas une petite chose, c'est une entreprise très importante, cela met en évidence à quel point ces qualités d'attachement et de lâcher-prise sont déterminantes et essentielles dans la pratique du *Dhamma*. On trouve aussi autre chose d'intéressant, pour ceux d'entre vous qui ont étudié les écoles bouddhistes du Nord, du Mahayana ou du bouddhisme Vajrayana, et qui sont familiers avec le sūtra de Vimalakirti.

Dans ce sūtra, vous avez un sage laïc, disciple du Bouddha, du nom de Vimalakirti, extrêmement efficace dans ses actes, d'un grand savoir, d'une grande habileté, d'une grande sagesse, qui dialogue avec le vénérable Sariputra et d'autres moines. Dans ce dialogue, ainsi que le rapporte le sūtra, lorsque Vimalakirti parle de l'essence, la plus haute, la plus raffinée, la sagesse la plus parfaite, l'expression qu'il emploie pour exprimer « l'essence de l'essence de la plus haute sagesse », c'est la version sanskrite de : « *Sabbe Dhamma Nalan Abhinivesaya* », la même phrase, mais en sanskrit. Je l'ai fait vérifier par Robert Thurman, le traducteur du sūtra de Vimalakirti, afin d'être sûr de ne pas faire d'erreur. Car il m'est arrivé à l'occasion de me laisser aller à des interprétations, en partant de suppositions que je tenais pour vraies, c'est pourquoi j'ai préféré vérifier.

C'est un principe essentiel, central, de reconnaître notre propension à s'attacher, de la connaître, et ensuite de se déprendre de l'emprise de l'attachement, en lâchant prise. C'est le cœur de l'enseignement. La veille, nous avons décrit les différents registres d'attachement liés à l'avidité, tels qu'on les distingue habituellement. Le premier d'entre eux est l'attachement aux plaisirs sensoriels, aux désirs sensoriels, *kāmapādāna*. Quand on utilise l'expression « s'attacher aux plaisirs des sens », prenons l'exemple de

l'attachement à la musique de Bach, on pourrait penser que lorsque l'on parle de *kāmupādāna*, c'est toujours lié à une sorte de sensibilité raffinée, avec une éventuelle connotation esthétique. Mais il ne s'agit pas d'une problématique épicurienne, il s'agit de quelque chose de beaucoup plus trivial, il s'agit de l'attachement à la perception sensorielle en soi.

Dans une retraite comme celle-ci, le souci ne concerne pas l'esprit qui aspire à des plaisirs sensoriels raffinés, mais l'ordinaire de chaque jour, avec ce que nous sentons émerger en nous au cours de la journée, ces nombreuses voix différentes que nous entendons en nous, et qui veulent des choses spécifiques, au sujet de la retraite, du lieu, de la météo, des gens, bref des choses très ordinaires de tous les jours. Il ne s'agit pas seulement de délectation musicale, gustative, ou visuelle. Je vous rassure tout de suite, je n'ai pas la capacité de lire dans vos pensées, alors ne soyez pas inquiets, mais juste par déduction, à travers la façon dont les gens décrivent leur expérience de retraite, je devine le bavardage de leur esprit : « Ah ! Mais cette personne est en train d'emprunter mon chemin de méditation, le chemin de ma marche méditative ! Mais c'est mon chemin ! Comment ose-t-elle ? Elle sait pourtant que c'est mon chemin ! » Ou bien : « Oh ! Il faisait si beau hier, avec un magnifique ciel bleu ! Et aujourd'hui, tout ce gris, ce froid ! Le temps va-t-il être ainsi tout le reste de la semaine ? J'espère que non ! Sinon, ça va gâcher ma retraite ! » Ou encore : « Comment le gouvernement français peut-il organiser une élection en même temps que ma précieuse retraite, quel manque de savoir-vivre ! ». Ainsi, au cours de la journée, de nombreuses voix différentes s'élèvent dans l'esprit, et nous sommes de nombreuses personnes différentes au cours de la journée. Beaucoup de ces voix surgissent parce que le monde sensoriel change, si quelque chose est bon, nous souhaitons le conserver, si quelque chose est inconfortable, douloureux, nous voulons nous en éloigner.

Tout cela est dans le registre du *kāmupādāna*, l'attachement aux perceptions sensorielles et aux plaisirs sensoriels, il ne s'agit pas

seulement de saveurs délicieuses, ou de beaux sons, ou de couleurs attrayantes, ou d'objets visuels intéressants, mais de simples passions de l'expérience quotidienne : « Si seulement j'étais différent, tout irait mieux ! », « si seulement j'étais cet homme avec le châle bleu, il a l'air si serein et paisible, si j'en avais un comme lui, ce serait vraiment super ! », « et cette femme au châle rose, elle dégage une telle spiritualité ! Il faut que je devienne plus spirituelle, je suis bien trop mondaine ! »

Une grande partie de mon temps en tant que moine, a consisté à vouloir être quelqu'un d'autre. « Ah ! Si seulement je n'étais pas moi, si j'étais quelqu'un d'autre, tout irait bien ! N'importe qui d'autre ! Si seulement je n'étais pas moi, tout serait plus simple ! » Pendant des années j'ai ressassé cette pensée : « Être n'importe qui d'autre serait mieux ! » Là aussi, la pratique est importante pour entendre ces voix, non pas pour les réprimer, refuser d'y croire, mais les écouter et comprendre qu'elles ne sont que les impulsions d'un esprit conditionné. Ce n'est pas nécessairement quelque chose que nous voulons vraiment, ou que nous estimons important, une croyance vraie ou valable, comme la voix des oiseaux dans les arbres, ou le souffle du vent dans les herbes, ce sont juste des impulsions dans le conditionnement de l'esprit, qui s'élèvent et se manifestent. Nous pouvons même l'observer au tout début de la retraite : « Ah ! Que j'aimerais que cette retraite soit déjà terminée ! Mais pourquoi me suis-je donc inscrit ? Pourquoi m'infliger cela ? Pourtant, je m'étais dit que je n'en ferai plus, et me revoilà ! Maintenant que j'y suis, comment faire pour en sortir ? Heureusement, j'ai de très bonnes excuses ! »

Joseph Goldstein, dont beaucoup d'entre vous ont probablement lu les livres, rapporte des dhamma talks au cours de retraites qu'il a conduites. Il raconte dans un de ses livres une excellente histoire. Il faisait une retraite solitaire, et rencontrait beaucoup de difficultés. Ce célèbre enseignant de méditation, qui a écrit de nombreux livres et avait de nombreux étudiants, raconte avoir traversé des moments vraiment difficiles. Alors qu'il était en marche méditative il a vu

passer au-dessus de lui des avions. « Comme ces avions ressemblent à des missiles ! », a-t-il pensé. Ils sont passés si vite, ont fait tellement de bruit, peut-être ne sont-ils pas des avions ! Peut-être que ce sont des missiles ? Peut-être que quelqu'un a déclenché la troisième guerre mondiale ! Et il s'est rendu compte que la pensée qui lui est alors venue a été : « Ah ! Voilà une excellente excuse pour quitter la retraite ! » Mais il s'est aussitôt repris : « Attends un peu ! Je suis un enseignant du *Dhamma*, comment puis-je souhaiter une guerre mondiale afin d'avoir une excuse pour quitter ma retraite ? Ce n'est ni de la sagesse ni de la compassion, c'est la voix de l'illusion ! » Il est naturel d'avoir ces impulsions, et de penser être au mauvais endroit. Si seulement j'étais là-bas ! Si seulement j'étais ailleurs ! Alors tout irait bien ! C'est en définitive très banal, très naturel.

Je vous propose maintenant une autre histoire, sur le même sujet. J'ai vécu en Californie pendant environ quinze ans, au monastère d'Abhayagiri, et j'allais enseigner régulièrement la méditation à Spirit Rock, à San Francisco. Un jour un jeune homme est venu me voir. « Ajahn ! J'ai vu que vous proposez une retraite de dix jours, et j'ai par ailleurs pris connaissance des contraintes imposées sur le programme de retraites de cinq jours. Je n'ai jamais fait de retraite auparavant, mais je veux absolument faire cette retraite, je vous en prie, accordez-moi votre autorisation ! Comme il avait l'air sincère et d'être un jeune bien équilibré, j'ai dit : « Ok ! Mais à deux conditions, la première est que tu ne deviennes pas fou, et la seconde que tu ne t'enfuis pas ! » Il m'a dit : « Oui ! Je vous le promets ! Je suis mathématicien, une personne rationnelle, et je vous promets de tenir mon engagement ! » Il est effectivement venu à la retraite, mais sans vouloir lui faire honte – car nous en avons ri ensemble après la retraite – cinq jours après le début de la retraite, la manageuse est venue me voir, et m'a dit qu'il est venu à son bureau pour lui demander des câbles de démarrage. La manageuse qui était une personne intelligente et finaude, lui a dit : « Des câbles de démarrage ! Et tu en as besoin pour ta méditation ? ». Il lui a répondu : « Non, ce n'est pas ça, il me faut démarrer ma voiture » Elle : « Pourquoi te faut-il démarrer ta voiture, alors qu'on est qu'au

cinquième jour d'une retraite de dix jours ? » Il a alors craqué et a déclaré qu'il lui fallait absolument quitter la retraite, bien qu'il ait promis de rester jusqu'au bout. En fait, dans l'intervalle d'un mois qui séparait le moment où il m'avait rencontré à Spirit Rock, et le début de la retraite, il était tombé amoureux fou, pour la première fois de sa vie. La cause était donc d'ordre sentimental. Je voyais bien qu'il était sincère, étant très rationnel en tant que mathématicien, et qu'il ne s'attendait pas à tomber amoureux, ce qui l'avait conduit à modifier son programme. Comme notre échange se tenait en milieu de journée, je l'ai invité à rester jusqu'à la fin de l'après-midi. Je lui ai demandé de rester assis jusqu'à la fin de l'après-midi, et de venir me voir à l'heure du thé. Et s'il maintenait sa décision de partir, alors il pourrait le faire. Il s'avère qu'en cette occasion, le *Dhamma* a été vaincu par l'amour ! Si je l'ai encouragé à attendre, au moins jusqu'au dernier moment, c'était pour lui permettre d'analyser cette impulsion. Un autre élément amusant, est le fait qu'après avoir retrouvé sa chérie, cette dernière lui a dit : « Mais que fais-tu ici ? Je croyais que tu étais en retraite ! Ça me fait bien sûr plaisir de te voir, mais ça me ferait encore plus plaisir que tu tiennes tes promesses ! » Nous avons bien ri ensemble, lorsqu'il m'a rapporté cet épisode.

C'est toujours la même chose, on peut écouter ces nombreuses voix, les respecter, sans être obligé de croire en leur contenu. Par conséquent, nous avons à travailler avec ces différents désirs sensoriels, ces impulsions, ce que vous voulez être, et à mettre en vis-à-vis l'attitude juste. Rappelez-vous ce moment où vous avez été saisi par le désir de cette délicieuse nourriture servie au monastère de Ségriès. Votre obsession à chercher à savoir où cette femme a pu se procurer le magnifique châle qu'elle porte, et comment vous pourriez vous procurer le même. Lorsque nous sommes confrontés à ce genre d'impulsions, l'un des outils les plus utiles dont nous disposons est ce que l'on appelle la « sage réflexion » ou « l'investigation ». Lorsque nous rencontrons ces sortes d'impulsions, nous pouvons utiliser la « sage réflexion » pour les considérer. Si je dis : « Ok ! Si je quitte maintenant la retraite, j'aurai cette pensée que si je quittais la retraite, je serais parfaitement heureux pour toujours ! » Mais surgirait

aussitôt cette autre pensée : « Oh ! La ferme ! » C'est à dire la voix de la sagesse. La nature et la puissance du désir sont examinées.

Autre exemple, vous venez d'achever votre déjeuner, ou toute autre collation, et c'était délicieux. Vous vous dites : « Ça me suffit ! », « C'est suffisant ! » Néanmoins votre attention est attirée : « Oh ! Il reste du gâteau ! ». Et alors que vous aviez jugé que « Ça me suffit ! », vous considérez maintenant une situation plus intéressante, et personne n'est là pour vous importuner. « Ce serait vraiment une honte que de laisser ce pauvre morceau de gâteau abandonné ! On dirait qu'il a vraiment besoin que quelqu'un s'occupe de lui ! » Faire preuve de sagesse et de réflexion, consiste à considérer les choses : « Ok ! Il y a une minute, j'ai pensé que j'en avais assez, puis j'ai vu ce gâteau, et j'ai pensé : « Oh ! Un petit supplément serait le bienvenu ! Mais, si j'ai ce gâteau, est-ce sûr que je serai plus heureux, est-ce sûr que d'avoir ce petit supplément de gâteau me rendra vraiment et complètement heureux ? » Mais il y a une autre voix, elle aussi vraie, qui vous dit : « Tais-toi ! » C'est une question de jugement et de mise en perspective. En considérant que la chose est vraie et en suivant les implications de vos actes, vous pouvez remettre en cause tout le processus.

Par conséquent, il vous faut utiliser la faculté de sagesse, la capacité d'imaginer et de penser à ce qu'induirait votre désir. Si vous voyez dans un magazine, ou sur votre écran d'ordinateur, la photo d'une maison, et que vous vous dites : « Oh ! Quelle belle demeure ! » Or, vous savez que vous n'avez pas les moyens de vous l'offrir, mais comme l'image est très alléchante, vous ne pouvez pas vous empêcher d'y revenir et de penser : « Si je pouvais acheter cette maison, je ne serais plus jamais malheureux, c'est une si belle maison, je ne pourrais qu'y être définitivement heureux et en paix ! » En raisonnant ainsi, vous ne parviendrez pas au bout de votre raisonnement sans que celui-ci ne s'effondre. Vous utilisez votre capacité à penser, à imaginer, c'est un peu comme de démasquer le tour d'un prestidigitateur ou d'un magicien, en expliquant à tout l'auditoire le truc utilisé. La faculté de sagesse ruine le tour ! Comme

nous le disons en anglais, nous poussons le raisonnement jusqu'à sa conclusion logique. Ainsi, si vous ressentez un désir, vous dites : « Et après ? Et après ? Et après ? » Et en traquant la vérité, il ne faut pas longtemps avant que la chose ne s'effondre.

Une amie de la tradition tibétaine, la Vénérable Tubten Chödren, a proposé un exemple assez voisin, au cours d'une retraite que nous dirigeons ensemble. Une mère et son enfant sont de temps en temps séparés, l'enfant devant se rendre chez d'autres membres de sa famille. Comme ils ont l'habitude de se retrouver en gare, la mère attend sur le quai. Le train arrive, l'enfant descend et tous deux se précipitent l'un vers l'autre. Ils s'embrassent, ils sont si heureux, enfin réunis ! C'est un moment de pur bonheur et de plaisir spontané ! Tubten Chödren poursuit son histoire en faisant remarquer que lorsque la mère et l'enfant se rencontrent, c'est un pur bonheur, et s'ils restent à s'étreindre pendant une minute, rien de plus normal, mais s'ils s'étreignent pendant une heure, ça commence à être inconfortable, et s'ils s'étreignent pendant toute une journée, ça devient un vrai calvaire ! Ce que nous permet ce genre de réflexion, c'est de crever la bulle. Nous détruisons l'illusion que le bonheur, ou la bonté, réside dans l'objet. Nous réalisons que le bonheur réside dans l'esprit, et non dans l'objet ! « Ah ! Si seulement cela pouvait être vrai ! »

C'est l'imagination qui nous guide : « Si seulement je pouvais vivre dans un autre endroit ! », « si seulement je pouvais avoir ceci ! », « si seulement je pouvais être avec cette personne ! », « si seulement..., si seulement... », « si cet objet était à moi, alors je serais heureux ! » Mais le bonheur ne dépend pas de l'objet, il relève de l'esprit. Par cette façon d'analyser, de mobiliser notre capacité à enquêter, à considérer, à utiliser notre imagination, à suivre les choses jusqu'à leur terme logique, et ainsi de suite, alors vient un moment où le cœur spontanément lâche prise. Imaginez : rester debout sur le quai d'une gare toute une journée à s'embrasser ! Rien que l'idée est épuisante ! Le lâcher-prise se produit naturellement, ce n'est pas le résultat d'une injonction à lâcher prise, notre sagesse

intuitive est naturelle, elle est la source du lâcher-prise, elle ne procède pas d'une tentative de faire barrage ou de convoquer un gardien, ou de se convaincre que la jouissance de cet objet est inutile, ou dénuée de sens. Le lâcher-prise est total, parfaitement naturel, et sans reste.

Alors au cours de cette retraite, s'il arrive dans votre esprit ce genre de désir sensoriel, que vous vouliez être ailleurs, être quelqu'un d'autre, que vous vouliez posséder une chose qui ne vous appartient pas, ou que vous souhaitiez vous détacher d'une chose vous appartenant, vous pouvez recourir à la formule : « Supposons ! Supposons ! Supposons ! Et alors ? Et alors ? Et alors ? » Observez ensuite comment l'organisation du désir s'effondre. Il est toutefois nécessaire que l'esprit soit préalablement stabilisé pour s'engager dans : « Et alors ? Et alors ? Et alors ? » Il ne s'agit pas d'une sorte de refoulement, ou d'éviction, car alors cela ne ferait qu'alimenter davantage le mécanisme d'attachement, il s'agit d'une réflexion sans contrainte, stable et naturelle : « Et alors ? Et alors ? Et alors ? », permettant à toute l'organisation du désir de s'évaporer, d'éclater comme une bulle. En pali, « s'accrocher, saisir », se dit *upādāna*, mais ce mot pali signifie également « carburant », comme le mazout, ou le pétrole, c'est-à-dire un combustible pour le feu. Et il ne s'agit pas de deux mots ayant la même orthographe, mais bien du même mot. Cette double signification est intéressante, ainsi la saisie, *upādāna*, est aussi le carburant de la renaissance, le carburant de la création continue de *dukkha*, de la souffrance. Ainsi, sans saisie, le moteur *dukkha* n'a plus de carburant. Dans ce que nous avons chanté ce matin, il y a cette expression : « *pancupādānakkhanda dukkha* ». Si certains d'entre vous sont familiers avec le pali, d'autres probablement ne le sont pas. Il est donc question dans cette expression des cinq *khanda*, ou les cinq aspects du corps et de l'esprit :

« *Pancupādānakkhanda dukkha, seyyathidam :
Rupupādānakkhando, Vedanupādānakkhando,*

*Sannupādānakkhando, Sankharupādānakkhando,
Vinnanupādānakkhandho »*

Quand on traduit le mot *upādānakkhanda*, je ne sais ce que ça donne en français, mais en anglais c'est assez étrange, « les cinq agrégats de la saisie », à moins que vous ne soyez bouddhiste Theravāda, cela ne veut rien dire. « Agrégats de saisie ! » Qu'est-ce que cela veut dire ?

Khanda signifie un tas, un groupe, permettant une division du corps et de l'esprit selon cinq registres : *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāna*, la forme matérielle, le sentiment, la perception, les formations mentales, la conscience. Comme je le disais, je ne sais pas comment cela se traduit en français, mais l'expression « les cinq agrégats de la saisie » est en anglais très étrange, et quand je l'ai vue pour la première fois, je me suis demandé ce que cela signifiait. Le mot *khanda* signifie un agrégat, une collection, un groupe, un tas, ou un morceau ; c'est un terme très banal. Quant à *upādāna*, il signifie : saisir, s'accrocher, mais aussi : carburant, c'est donc un terme singulier, mais aussi fondamental. Il y a moyen de le comprendre, et je pense qu'il est utile de le faire et de le partager ensemble.

Il y a un *sutta* qui a pour titre : *Bhāra sutta*, Le fardeau. Un fardeau est quelque chose de lourd, de pénible à porter. Le Bouddha a dit : « Je vais enseigner le fardeau, à porter le fardeau et à déposer le fardeau. » L'histoire est celle d'un disciple de brahmane adorateur du feu, dont le travail consiste à ramasser du bois pour que le brahmane puisse alimenter ses feux dévotionnels. Son fardeau est constitué de cinq fagots de bois à porter, chaque fagot correspond à un bois différent. Le Bouddha a dit : « C'est la même chose de prendre les cinq *khanda* – le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales, la conscience –, que d'essayer comme ce disciple, de porter cinq fagots de bois en même temps, un sur chaque bras, un sur chaque épaule, et un sur la tête. C'est une entreprise à la fois difficile et très inconfortable ! » Vous imaginez ? Cinq réservoirs de carburant ! *Upādānakkhanda* ! Tous ceux d'entre vous, qui ont déjà ramassé du bois, savent que porter du bois de différentes longueurs

et de différentes formes, n'est pas une sinécure, c'est inconfortable, stressant et fatigant. Et c'est l'image que le Bouddha a retenue pour illustrer l'attachement au cinq *khanda*, pour illustrer l'identification accrochée au corps (la forme matérielle du corps) et aux différents constituants de l'esprit (les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience). Nous avons là, je pense, une façon utile et intéressante, de conduire la réflexion à partir d'*upādāna*. Il ne s'agit pas seulement de s'accrocher, mais aussi de fournir en carburant l'attachement, et ainsi d'alimenter le moteur *dukkha*, celui de nos difficultés quotidiennes. Quand nous essayons de les saisir, de les porter, de nous identifier à elles, c'est désagréable, douloureux, stressant, un vrai fardeau ! S'il est probable que beaucoup d'entre vous n'ont jamais ramassé du bois, en revanche vous êtes sans doute plus nombreux à avoir voyagé avec un surplus de bagages, avec des sacs trop grands, ou trop petits, des sacs à dos, des sacs bananes... Et lorsque les bagages arrivent sur le carrousel, vous constatez qu'il n'y a pas de chariot. Il vous faudra tout porter ! J'ai fait cette expérience, c'est l'expérience du fardeau. Tu es encombré, tu sues, tu dois prendre garde à ne rien laisser tomber, et il te faut passer à la douane, *dukkha* !

Ainsi, lorsque dans le chant, nous disons ces mots : « *pancupādānakkhandadukkha* », ils peuvent sembler relever d'une philosophie abstraite, mais si le Bouddha a utilisé ces mots, c'est précisément pour nous aider à ressentir ce que c'est que de s'attacher, au corps, aux sensations, aux perceptions, aux pensées émotionnelles, et à la conscience discriminante. C'est comme porter trop de bagages, c'est lourd, difficile, et embarrassant. Quelle joie de pouvoir poser ses bagages ! Un bonheur libérateur ! Lorsque vous approchez de la sortie, et qu'il y a là un chariot gratuit qui vous attend, et que vous pouvez y entasser tous vos sacs, pour ensuite vous déplacer sans difficulté ! Ah ! Quel soulagement ! C'est alors que nous pouvons déposer le fardeau !

Nous allons en rester là pour ce soir.

Troisième jour

Enseignement du matin

En lisant la traduction du chant du matin, vous pouvez voir comment dans leur réflexion il est dit :

Appiyehi sampayogo dukkho

S'associer à ce que nous n'aimons pas, être proche des choses que nous n'aimons pas est *dukkha*.

Piyehi vippayogo dukkho

Être séparé de ce que nous n'aimons, ne pas pouvoir être proche des choses agréables, que nous appelons bonnes et agréables, est *dukkha*.

La dernière de ces phrases est :

Yamp'icchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ

Ne pas obtenir ce que nous voulons est *dukkha*.

Tout cela est *dukkha*. L'association avec ce que nous n'aimons pas, être séparé de ce que nous aimons, ne pas obtenir ce que nous voulons, tout cela est *dukkha* ; le fondement de l'insatisfaction.

La ligne suivante dit :

Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā

Ce qui signifie : les cinq combustibles, les cinq formes de saisie sont *dukkha*.

Puis, le chant continue en expliquant ce que nous entendons par ces cinq *khanda*, ces cinq groupes, ces cinq sections du monde expérimentiel :

rūpa, le corps, la forme matérielle,

vedanā, les sensations, les ressentis,

saññā est la perception,

saṅkhāra, les formations mentales, les idées, les souvenirs, l'imagination, les émotions, toute la gamme des activités mentales.

Enfin *viññāṇa* signifie la conscience discriminative, la manière même dont l'esprit distingue une chose d'une autre.

Ce sont les cinq groupes qui nous permettent de pouvoir diviser le corps et l'esprit en cinq catégories pratiques.

Dans ses enseignements, le Bouddha précise que ce sont les *upādānakkhandā*, les sections de l'expérience qui sont saisies, auxquelles nous nous identifions. Il est donc important de se demander ce que signifie ce combustible que nous ramassons et transportons ? Pourquoi est-ce *dukkha* ? Pourquoi est-ce insatisfaisant ? Où est le problème ?

Dans les enseignements, le Bouddha souligne que c'est la saisie, l'identification, qui cause l'expérience de *dukkha*. C'est la cause du problème : la saisie est à la racine de *dukkha*.

C'est l'habitude de saisir qui donne une fausse solidité, une fausse substantialité, une fausse identité au corps, aux ressentis, aux perceptions, aux formations mentales et à la conscience discriminative.

Lorsque la forme matérielle, ce corps ou le monde matériel qui nous entoure et les sentiments, les perceptions, les formations mentales et la conscience discriminative sont vus et connus sans saisie, sans identification, alors il n'y a pas de problème, il n'y a pas de *dukkha*. Ils ne causent pas intrinsèquement de la souffrance ou du stress et des difficultés. C'est seulement cette fausse solidité, cette fausse identité qui est à l'origine de *dukkha*.

Lorsqu'il y a de la sagesse, lorsqu'il y a une vision claire, il peut y avoir un contact sensoriel, entendre, sentir, toucher, voir, penser et cela peut conduire à des sentiments divers, comme aimer, ne pas aimer, des ressentis neutres, mais cela ne produit pas plus de *dukkha*. Quand cela est compris, connu avec pleine conscience et sagesse, cela conduit à la connaissance même de ces perceptions et peut

conduire directement à la libération. C'est seulement lorsque l'expérience sensorielle, le champ de l'expérience sensorielle est apprécié ou connu sans sagesse, avec ignorance et attachement, que *dukkha* apparaît. S'il y a saisie, il y a *dukkha*. Pas de saisie, pas de *dukkha*.

Ainsi, selon le Bouddha, la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, tout cela peut être exempt de *dukkha* et peut être une source de sagesse. Lorsque nous réfléchissons sur le champ de l'expérience sensorielle d'une manière habile, c'est une grande source de sagesse. Et c'est parce que nous ne voyons pas clairement, à cause de l'ignorance, de l'identification et de la saisie qu'au lieu de conduire à la sagesse et à la libération, nous avons l'impression que l'expérience sensorielle conduit facilement à la souffrance et aux difficultés.

Donc ces réflexions sur les cinq *khandas*, ces cinq groupes et l'attachement à ceux-ci représente le domaine que nous explorons. Les réflexions que le Bouddha a suggérées sur *aniccā*, l'impermanence ou le changement et *anattā*, le non-soi constituent les principaux outils que nous pouvons utiliser pour explorer ces habitudes de saisir, pour les connaître et les lâcher. Dans le chant, nous récitons :

Rupa aniccā

Vedanā aniccā

Sañña aniccā

Sankhara aniccā

Viññāna aniccā

Rupa anattā

Vedanā anattā

Sañña anattā

Sankhara anattā

Viññāna anattā

Ce sont les façons de considérer les habitudes d'attachement, d'identification à chacun de ces cinq groupes : le corps, les sensations et les perceptions et de considérer le changement, le non-soi et l'insatisfaction, qui font que le cœur lâche prise. Il voit cela, il sait cela, il réalise ces vérités et se détend.

Ces trois principes *d'aniccā*, *dukkha*, *anattā* appelés les trois caractéristiques de l'existence ne sont pas des positions philosophiques auxquelles il faut croire ou sur lesquelles il faut débattre ou auxquelles il faut s'accrocher. C'est plutôt un assortiment d'outils pour étudier le flux d'expériences que nous ressentons tous au cours de la journée.

En ce qui concerne ce que nous voyons, ce que nous entendons ou ce que nous sentons, ce que nous goûtons et ce que nous touchons, nous pouvons nous demander si cela change. Est-ce quelque chose qui peut être définitivement, complètement satisfaisant et est-ce que ce sentiment, ce son, cette idée a un propriétaire ? Est-ce « moi » et mien ? Puis, en appliquant ces réflexions, remarquez l'effet. Lorsque nous explorons de cette manière, que se passe-t-il dans le cœur ?

Lorsque nous nous livrons à ce genre de réflexion sage et que nous laissons la lumière illuminer notre expérience, nous nous demandons : « Ce beau ressenti est-il en train de changer ? Ce ressenti douloureux est-il en train de changer ? »

Lorsque nous éprouvons un ressenti agréable, ce ressenti agréable peut-il durer éternellement ? Est-ce quelque chose qui me rend complètement et pour toujours heureux ? Ou est-ce *dukkha*, est-ce insatisfaisant ? Ce beau goût agréable, ce beau son peuvent-ils procurer un bonheur complet et durable ?

Quand nous regardons le corps ou l'esprit, est-ce que cette pensée a un propriétaire ? Y a-t-il un « moi » qui possède ces ressentis, ces émotions ? À quoi ressemble ce propriétaire ? Ce qui connaît la personne, est-ce une personne ? La conscience est-elle féminine ou masculine ? Vieux ou jeune ? Française ou anglaise ? Lorsque nous posons ce genre de questions, nous ne cherchons pas une réponse conceptuelle spécifique, mais plutôt à mettre en lumière les habitudes

d'attachement. Ainsi, lorsque nous demandons si cette pensée a un propriétaire, remarquez l'espace qui suit cette question. C'est le silence de l'esprit et c'est en quelque sorte la réponse à la question, pas un nom ou une idée.

Nous utilisons donc ces trois outils : *avijjā*, *dukkha*, *anatta* pour explorer les habitudes de saisie, pour les connaître et, grâce à cette connaissance, pour observer le cœur se détendre, pour savoir que le cœur lâche prise sur la base de cette conscience et de cette vision claire. C'est le résultat de l'application de ces réflexions. Ce qui est important n'est pas de répéter *aniccā*, *aniccā*, *aniccā* ... La chose importante est le changement de cœur qui vient quand on réalise : « Oh ! Ce n'est pas solide, ce n'est pas permanent », « Oh ! Ceci n'a pas de propriétaire ». Comment le pourrait-il ? C'est comme posséder le ciel. Ce "oh !" est le but de ce genre de réflexion, cette qualité de réalisation et de libération, de paix et de tranquillité.

Enseignement

Alors que nous accordons notre attention et nos efforts à la pratique formelle au cours de la journée, rappelez-vous les commentaires faits précédemment sur l'effort qui doit être libre de toute vision de soi, ce moi qui essaie de se concentrer, ce moi qui pratique la méditation, ce moi qui vit l'expérience de ce moment. Tous ces « moi », ces « je » et ces « miens » font tous obstacle à l'effort sincère que nous faisons.

Nous pouvons avoir l'impression de suivre les instructions : « Je dois me débarrasser de mes pensées bavardes, je dois être concentré. » Cela semble être ce que les instructions nous disent, mais remarquez à quel point le « je » entre en jeu : « Je dois me débarrasser de, je dois devenir ». Remarquez-le, sentez la présence du « je » qui fait et du « moi » qui fait.

Il est vrai qu'il faut faire des efforts pour réaliser le *Dhamma*, mais ces efforts peuvent être totalement exempts de vanité et de vision de soi. Au lieu que l'effort soit motivé par le « je », le « moi » et le « mien », il peut être guidé et énergisé par la pleine conscience et la sagesse, *satipaṇṇā*.

Cela s'appelle pratiquer le *Dhamma* en accord avec le *Dhamma* plutôt que de pratiquer le *Dhamma* en accord avec la vision du soi. Cela fait une grande différence.

Lorsque l'effort est basé sur la pleine conscience et la sagesse, alors cet effort n'est pas source de stress. Nous n'attendons pas un moment de repos où nous pourrions arrêter de faire un effort, mais plutôt de faire un effort joyeux et agréable.

Une fois de plus, c'est la saisie, l'attachement au « je », au « moi » et au « mien » qui fait de toute chose un fardeau. Même le fait d'être paisible devient un fardeau. Lorsque le cœur relâche cette saisie, il n'y a pas de fardeau. Il y a une qualité de paix et de tranquillité.

Au fur et à mesure que les heures s'écoulent, nous pratiquons ensemble, voyez si vous pouvez avoir un sentiment, une sensation de cet effort libéré du « je », du « moi » et du « mien ». Remarquez-le,

ressentez-le, reconnaissez-le dans votre propre cœur, votre propre *citta*.

En soutenant la continuité dans la pratique, alors comme je le disais hier, vous pouvez établir la pleine conscience, prêter attention pendant les parties informelles de la journée ainsi que pendant les périodes formelles. Nous pouvons utiliser les réflexions sur *aniccā*, *dukkha*, *anattā*, le changement, l'incertitude, l'insatisfaction et le non-soi au cours des moments informels également.

Nous pouvons appliquer ces réflexions aux différentes choses que nous voyons, entendons, sentons, goûtons et touchons, aux différentes actions, aux différentes humeurs, et je vous encourage à développer ce thème de façon récurrente.

Nous utilisons donc ces outils, *aniccā*, *dukkha*, *anattā*, pour développer une qualité d'observation, d'attention et de réflexion sur ce que nous voyons, entendons, sentons, goûtons, touchons, pensons et faisons.

Nous ne nous contentons pas de fonctionner en mode automatique, ce qui est très facile pour nous, en nous comportant de manière familière, automatique et semi-consciente, mais nous vivons en pleine conscience.

Enseignement

Au fur et à mesure que la pratique progresse et que l'esprit devient un peu plus calme, plus tranquille, nous nous habituons au rythme simple de nos journées. Vous constaterez ainsi peut-être qu'il est un peu plus facile de se concentrer qu'il y a deux jours.

Vous trouvez qu'il est plus facile de maintenir votre attention dans le présent, sentant le rythme de la respiration, sentant le rythme de vos pieds pendant que vous marchez pendant la journée. Vous trouvez que l'esprit est plus stable, plus attentif au présent et dans ces moments de méditation formelle, vous pouvez lâcher prise de l'objet spécifique de la respiration ou des pas.

Si notre petit bateau est dans l'eau, il est bon d'avoir une ancre pour qu'il soit maintenu en place contre la traction de la marée, du vent et des vagues, mais si notre petit bateau est tiré sur la plage, il n'est pas ballotté par la marée, le vent ou les courants et nous n'avons pas besoin d'ancre. De la même façon, nous pouvons poser l'ancrage, ne plus avoir de support spécifique sur la respiration ou sur les pas.

Lorsque nous trouvons que l'attention est capable de se reposer facilement dans le moment présent, nous abandonnons consciemment la focalisation sur un objet spécifique comme la respiration ou les pas pour ouvrir le champ de conscience et faire simplement de l'ensemble de cette expérience présente l'objet de la méditation. De cette manière, nous ouvrons le cœur à la réalité présente. À chaque instant, nous absorbons les qualités du présent, nous le connaissons, nous le lâchons, tout comme nos poumons inspirent l'air, absorbent l'oxygène, se défont du dioxyde de carbone et expirent.

En ouvrant le cœur à l'expérience présente de cette manière, il est un peu plus facile d'être distrait. Nous entendons un son ou une pensée surgit et sans ancrage, l'attention est peut-être attirée. C'est là que nous utilisons la réflexion active d'*aniccā*, *dukkha*, *anattā*, impermanence, insatisfaction, non-soi. Lorsque l'esprit s'empare d'un objet, d'une pensée, d'un son, d'une sensation, quel qu'il soit, en

réfléchissant à *aniccā*, l'incertitude, le changement, à *dukkha*, à *anattā*, le lâcher prise se produit de manière naturelle et utile.

S'il s'agit du son d'un oiseau, plutôt que de s'attarder sur le fait que nous l'aimons ou non, sur le type d'oiseau qu'il pourrait être, nous nous demandons : « Est-ce que le son change ? ». S'il s'agit d'une sensation dans une jambe ou dans notre visage, plutôt que de dire « j'aime ça » ou « je n'aime pas ça », « qu'est-ce que ça veut dire ? ». Nous demandons : « Est-ce que ça change ? ».

Une pensée surgit dans l'esprit, le souvenir d'une conversation que nous avons eue ou l'idée d'un plan pour l'avenir, nous pouvons trouver cette idée inquiétante ou excitante ou quelque chose d'irritant mais au lieu de nous attarder sur ces émotions, ces choses, nous considérons : « Est-ce que ça change ? », « est-ce que cette pensée change ? », « est-ce que ça vient ? », « est-ce que ça part ? ».

Si c'est un souvenir agréable, un doux souvenir, pouvons-nous le garder ? Est-ce quelque chose qui peut rester en permanence, complètement ravissant ? Ou est-ce *dukkha* ? Est-ce quelque chose qui ne peut pas être complètement satisfaisant ?

Lorsque nous entendons le son d'un oiseau, qui est le « je » qui entend ? Dans « j'entends », qui est le « je » ? Qui est-ce ? Est-ce que cela a une forme, un âge, un genre, une nationalité ?

Le souvenir d'une conversation. « Je me souviens de cette conversation », qui est le « je » ? Y a-t-il un « moi », qui est le propriétaire du souvenir ? Est-ce que ça m'appartient ? Il peut y avoir un sentiment « oui, ça m'appartient ». Mais à quoi ressemble ce « moi » ? Est-ce une personne ? Est-ce une femme ou un homme ? Jeune ou vieux ? Français ou Anglais ? Qui est-ce ? Qu'est-ce que c'est ?

Quand nous posons ce genre de questions « Est-ce que ça change ? », « est-ce que c'est parfaitement satisfaisant ? », « est-ce que cela a un propriétaire ? », nous ne cherchons pas une réponse conceptuelle. L'intérêt de poser la question est de défier l'habitude de saisir. C'est donc en posant ces questions de manière consciente et claire que nous éveillons la sagesse du cœur qui reconnaît : « Oh,

bien sûr que ça change, oh, bien sûr que ça ne peut pas satisfaire, oh, bien sûr qu'il n'y a pas vraiment un "je" qui est le propriétaire, qui fait et qui vit l'expérience ».

Le défi est de rester avec cette qualité de compréhension claire, de conscience claire, quand la saisie a cessé, quand il y a cette sagesse intuitive de « oh bien sûr, ce n'est pas le soi, pas moi, pas ce que je suis ». Le défi est de rester dans cette clarté, de permettre au cœur d'être ouvert, simplement réceptif, de savoir qu'entendre, sentir, goûter, toucher est ce qui crée cette personne. C'est le défi de la méditation de la vision profonde.

Enseignement du soir – vues et opinions

Chants

Le deuxième type de saisie, il y en a plusieurs types, est la saisie des vues et des opinions.

C'est l'une de ces phrases, l'un de ces aspects de notre vie auquel nous nous référons très, très régulièrement dans la pratique bouddhiste, mais que nous n'utilisons peut-être pas autant dans la vie quotidienne. Ainsi, lorsque je suis arrivé au monastère en Thaïlande en 1978, il y a quarante-quatre ans, je ne pouvais pas comprendre pourquoi ils parlaient si souvent de vues et d'opinions. Pourquoi parler tout le temps de vues et d'opinions ? Cela semblait être un jargon bouddhiste.

Quand je discutais avec les moines et les novices, je ne connaissais rien au bouddhisme avant d'y aller, alors tout était très nouveau pour moi. Quand je disais quelque chose, les gens répondaient : « C'est juste ton opinion » et je disais : « Non, ce n'est pas une opinion, c'est un fait ». « Mais c'est ton opinion que ce soit un fait ».

J'étais un peu agacé ; je me demandais pourquoi ils continuaient à parler d'opinions tout le temps. C'est parce que c'était une façon peu familière de voir les choses, de penser et d'envisager la connaissance et les idées.

La façon dont j'ai été élevé et éduqué était de considérer la pensée comme la réalité ultime et si je pense quelque chose, c'est vrai. J'ai donc toujours été très sûr de moi. C'était une façon étrange de voir les choses et je ne comprenais pas pourquoi on continuait à dire : « C'est juste une opinion, c'est juste un point de vue ». Je me disputais avec les autres moines et les novices.

Pour autant, j'étais très intéressé par le bouddhisme, vivre dans le monastère de la forêt dans le nord-est de la Thaïlande était vraiment mon premier contact avec le bouddhisme. C'était tout nouveau, très intéressant et je pouvais voir qu'il y avait beaucoup de valeur dans la méditation et beaucoup de valeur dans le mode de vie. J'étais donc

curieux. « Pourquoi parlent-ils des idées et des pensées de cette façon ? Ce n'est pas familier, il doit y avoir quelque chose là-dedans ». Alors je n'ai pas rejeté complètement le bouddhisme, je suis resté et j'ai continué à observer le sujet.

Après avoir été là environ six semaines ou peut-être deux mois, en pratiquant la méditation tous les jours et en observant l'esprit, j'ai remarqué que ce que je considérais comme vrai il y a six semaines, je le considérais maintenant comme faux et je pensais maintenant quelque chose de différent. Je me suis alors rendu compte que si j'avais raison il y a six semaines, je devais avoir tort maintenant, et que si j'ai raison maintenant, je devais avoir tort à l'époque. Ha ! ha ! C'est peut-être ce qu'ils veulent dire en parlant de points de vue et d'opinions. Ce n'était pas un fait, c'était juste ma façon de voir les choses et cela peut changer.

Aussi et c'est intéressant, en anglais le mot « fact » vient du mot latin *facere*, qui signifie faire ou construire. Donc un fait est une chose fabriquée, du moins dans la langue anglaise. Je ne sais pas si cela fonctionne de la même manière en français. L'indice est donc là, dans le mot, que même ce que nous appelons un fait est une impression conditionnée et subjective plutôt qu'une réalité absolue.

L'attachement aux vues et aux opinions, la saisie des vues et des opinions, je ne peux pas lire dans l'esprit des gens et je n'ai pas besoin de le faire pour deviner que chacun d'entre nous a eu des difficultés à cause soit de notre attachement à nos vues et opinions, ou parce que d'autres personnes autour de nous saisissent, s'attachent à leurs propres vues et aux opinions. C'est très, très régulièrement une source de conflit dans nos familles, dans nos relations, sur le lieu de travail, dans la société, donc c'est une question très importante en particulier en terme d'harmonie sociale.

À cause des opinions, des gens qui sont de bons amis ou des parents proches, des gens qui sont très importants les uns pour les autres, peuvent finir par s'affronter très facilement à cause du Brexit, du non-Brexit, de la vaccination, de la non-vaccination, de Macron, de Johnson.

Il y a une différence entre avoir une bonne discussion qui est fructueuse, comme un dialogue socratique, où nous pouvons partager des idées et examiner différents points de vue et saisir une opinion, s'affronter, se disputer, être en conflit. Je dirais que ce sont des choses différentes, il y a des énergies différentes impliquées.

Si nous utilisons la méditation et la pratique bouddhiste et ses principes pour comprendre comment fonctionne la saisie, alors nous pouvons aider à orienter nos interactions avec les autres vers ces discussions intéressantes plutôt que vers des conflits douloureux.

Il y a de nombreuses années, au monastère d'Amavarati, il y avait un *anagārika*, un moine novice, qui avait des idéaux très, très élevés. Il avait des critères très élevés de ce qu'il considérait comme bien et mal, il était très sincère, très dévoué mais très idéaliste et il était très attaché à la façon dont les choses devaient être faites, de sorte que même s'il était sincère, très dévoué, il souffrait beaucoup de tout ce qui était mal autour de lui. Parce que « vous ne devriez pas le faire de cette façon, vous ne devriez pas parler de cette façon, cela ne devrait pas être mis là, cela devrait être mis ici », c'était donc une situation très difficile pour lui dans le monastère parce qu'il voulait tellement la rectitude. À cause de cet attachement à ce qui devrait être fait, à la bonne façon de faire les choses, cette saisie de la justesse, lui causait beaucoup de souffrance.

La raison pour laquelle je l'ai mentionné est qu'un matin, Ajahn Sumedho donnait quelques réflexions matinales sur ce sujet, parce qu'il essayait d'aider ce jeune homme. Il a fait ce commentaire très sage : « Les opinions correctes – d'être dans son bon droit (to be righteous en anglais) – ne sont pas la même chose que les opinions justes (right en anglais) ».

Être juste, être dans son bon droit, c'est être très attaché à sa justesse : « C'est la vraie voie, et il n'y a aucun doute là-dessus. Croyez-moi, c'est vrai. Vous devriez suivre ma voie ».

Nous avons donc l'expression « indignation vertueuse », vous êtes vraiment contrarié par le fait que quelqu'un ou certains groupes ont

tort, et c'est tout. Vous êtes attaché à votre droiture et cela conduit à l'aversion, l'indignation, la colère.

De sorte que lorsque nous avons une opinion ou que nous savons que nous avons raison, nous avons des faits pour prouver que nous avons raison, nous avons des preuves, nous avons la logique, nous avons des témoins : « Oui, c'est vrai ». Alors même si nos faits sont corrects dans un sens conventionnel, nous parlons sur la base de la réalité. Cela s'est produit, la personne a parlé de cette manière ou a effectué cette action sans demander la permission au préalable. Oui, ces choses sont arrivées, donc nous avons raison. C'est peut-être vrai, mais la manière dont nous maintenons cette justesse peut être source de grandes difficultés. Ainsi, même si vous avez raison, cette justesse peut être une cause de souffrance. L'un d'entre vous travaille-t-il dans le domaine universitaire ou est-il familier avec le fait de faire valoir un point de vue, de défendre une position et d'entrer en conflit, en compétition en raison de la défense de ses positions ?

Il y a encore plus longtemps, quand Ajahn Sumedho était un jeune moine, un incident se produisit dans ses premières années au monastère d'Ajahn Chah. Il racontait cette histoire comme un exemple de ce principe.

À l'époque, un moine venait d'arriver à Wat Pah Pong, le monastère d'Ajahn Chah, et même si dans la société thaïlandaise, il est fortement recommandé d'être très poli, d'être très gracieux, d'être très prudent dans sa façon de se comporter avec les gens et de parler, ce moine était tout à fait différent. Il était très bruyant. Il parlait très fort, utilisait un langage très vulgaire et grossier et ne cachait pas ses sentiments. Ainsi, très vite après son arrivée, il était une présence remarquée dans le monastère, le moine bruyant. Le jeune Ajahn Sumedho se demandait : « Pourquoi Ajahn Chah ne dit-il rien ? ce moine est tellement inconvenant, il est vraiment bruyant, il est grossier, je ne peux pas comprendre une grande partie de son langage qui semble assez inapproprié pour un moine. Pourquoi Ajahn Chah ne dit-il pas quelque chose ? Pourquoi ne fait-il pas quelque chose ? » La conversation entre lui et les autres jeunes moines à la

buanderie où les moines lavaient leurs robes, était la suivante : « Ce moine bruyant, il est vraiment inconvenant. Il ne devrait pas être comme ça ».

Ceux d'entre vous qui passent beaucoup de temps avec des Américains le savent, j'ai aussi la citoyenneté américaine, donc je peux dire que les Américains sont très enclins à l'indignation vertueuse. En fait, en Amérique, c'est même une qualité que l'on loue, en disant que si vous n'êtes pas en colère c'est parce que vous ne faites pas attention. Donc le jeune Ajahn Sumedho, qui n'était pas encore un Ajahn, le jeune Bikkhu Sumedho, rempli d'indignation vertueuse, se sentait poussé à bout. Comme il était très jeune et c'est un système assez hiérarchique, ce n'était pas sa position de critiquer ce moine parce qu'il était un peu plus âgé que lui et c'était à l'Ajahn de corriger les gens. Il a donc dû rester avec son indignation pendant un certain temps.

A cette époque, Ajahn Chah est parti visiter d'autres monastères. Toutes les deux semaines, nous avons une récitation de l'ensemble de notre règle monastique, le Patimokha. C'est une réunion de toute la communauté. Tout le monde doit être présent. À la fin de la récitation, qui prend environ quarante-cinq minutes, le moine le plus âgé dit : « Quelqu'un a-t-il une affaire à discuter ? ». Le jeune Bikkhu Sumedho s'est dit « Ok, c'est ma chance ». Il dit : « Je voudrais porter quelque chose à l'attention du Sangha » et s'est lancé dans une longue série de critiques à l'encontre de ce moine et de son discours. La société thaïlandaise évite les conflits mais là, c'était direct, il a raconté les choses que le moine avait dites, les différents incidents qui s'étaient produits, les fois où il avait été vraiment grossier, où il avait contrarié des gens, le langage qu'il utilisait et la distance à laquelle on pouvait entendre sa voix. Toutes ces choses étaient exactes, et il en a donné toute une liste. Pendant tout ce temps, le moine regardait le sol. Quand il eut terminé, le moine le plus âgé qui était là, Ajahn Lee, a dit : « Merci, Tan Sumedho, nous avons entendu ce que vous aviez à dire ». C'était la fin de la discussion.

Ce moine devint très silencieux et, en l'espace d'un jour environ, il quitta le monastère et disparut.

Le jeune Ajahn Sumedho pensa : « J'ai fait un assez bon boulot là, quelqu'un aurait dû dire quelque chose, je suis plutôt content d'avoir tout dit. C'est un peu dommage qu'il se soit enfui, mais bon. »

Quand Ajahn Chah revint de ses voyages, il apprit assez rapidement ce qui c'était passé et le fait que le moine bruyant avait fait ses bagages et avait disparu. Quand il en eut l'occasion, il appela le jeune Bikkhu Sumedho et lui dit : « Sumedho, je veux vous dire un mot ; Sumedho, j'ai entendu ce qui s'est passé lors de la récitation du Patimokha et ce que vous avez dit à l'égard du moine bruyant. Pensiez-vous que je n'ai pas réalisé qu'il avait de très mauvaises habitudes de langage ? Aviez-vous l'impression que je n'en étais pas conscient ? »

« Non, Luang Por, je suis conscient que vous le saviez. » Ajahn Chah dit : « Sa parole est mauvaise, mais son cœur est bon. Il avait été chassé de tous les autres monastères où il était allé à cause de ses mauvaises habitudes de parole. C'était le dernier endroit où il pouvait vivre, alors j'ai délibérément fait de la place pour lui. Je savais que ses habitudes de parole étaient vraiment malhabiles, mais il avait bon cœur. Il voulait pratiquer le *Dhamma* et j'ai donc fait de la place pour lui ici. Vous lui avez fermé la porte. Vous lui avez rendu la vie impossible ici en lui faisant honte publiquement, vous devez accepter cela, Sumedho ». Puis il a utilisé cette phrase très intéressante, il a dit : « Vous aviez raison dans les faits, mais tort dans le *Dhamma*. »

C'est une très bonne phrase à retenir : « Juste dans les faits mais tort dans le *Dhamma* ». C'est parce que c'est si facile pour nous de nous concentrer sur : « Mais j'ai raison. C'est comme ça que ça devrait être et ils ont tort. Ils ne devraient pas être comme ça ». Ensuite, nous saisissons notre justesse et nous pouvons avoir raison ; en fait, nous avons notre évidence, nous avons notre preuve, la logique et c'est parfaitement cohérent. Mais la façon dont nous tenons cela avec une attitude de saisie, alors exactement de la même

façon, nous avons raison dans les faits mais tort dans le *Dhamma* et le résultat est plus de *dukkha*.

En considérant ce domaine, ce n'est pas seulement l'opinion particulière que l'esprit prend pour vraie, mais aussi les histoires que nous ajoutons à cela, ce que nous construisons autour d'un point de vue ou d'une opinion, d'une idée. Cela nous conduit au domaine de ce que l'on appelle la prolifération conceptuelle, *papañca*.

Alors probablement que beaucoup d'entre vous ont déjà entendu parler du terme pali *papañca*, et même si vous n'avez jamais entendu parler de *papañca*, je suis sûr que vous en avez fait l'expérience.

C'est un territoire très familier pour la plupart d'entre nous, l'esprit prend une seule expérience, une seule perception, une seule idée, puis la saisit et court avec elle.

Le principal enseignement sur ce sujet, l'enseignement le plus détaillé sur *papañca*, sur la prolifération conceptuelle dans le canon pali est le *sutta* 18, dans les discours de longueur moyenne (MN 18 Madhupindika Sutta).

Dans cet enseignement, le Bouddha est assis dans la forêt, il médite seul et un brahmane traverse la forêt ; il s'agit d'un philosophe professionnel, un débateur. Il y en a encore en Inde aujourd'hui, des gens dont la profession est d'être des experts religieux et philosophiques, et d'entrer dans des débats, des discussions et des arguments philosophiques. Ce philosophe brahmane traversant la forêt, vit le Bouddha assis sous un arbre et se dit : « C'est un moine à l'allure impressionnante. Je me demande quelle est sa philosophie, quel est son enseignement, je vais écouter ce qu'il a à dire, puis je vais argumenter contre lui et montrer que ma philosophie, mes compétences intellectuelles, sont supérieures ». Il s'approcha du Bouddha et se plaça devant lui.

Le brahmane, dont le nom était Dandapani, se tenant face au Bouddha lui dit : « Cher monsieur, dites-moi quelle est votre philosophie ? Quelle voie spirituelle suivez-vous ? Quel est votre enseignement ? » Le Bouddha, qui était un très bon juge de caractère, se rendit compte que cette personne cherchait à se disputer. Il

répondit : « Je suis un tel enseignement qui est basé sur l'absence de contentieux, ne pas se quereller avec qui que ce soit ou quoi que ce soit dans le monde. » Le brahmane n'avait alors rien à dire, aucun argument à avancer. Il est dit qu'il claqua sa langue trois fois, que son front se contracta en trois sillons et qu'il s'en alla en secouant la tête. Il a dû laisser le Bouddha tranquille. Rien à dire, aucun argument à avancer.

Le Bouddha retourna au monastère et raconta cet incident aux autres moines. Il fit une courte déclaration. Il dit que la saisie, l'attachement aux perceptions et aux vues est la cause des disputes et de la discorde. C'est la raison pour laquelle les gens prennent les armes et commencent à se battre et à se disputer les uns avec les autres dans le monde, c'est la cause des conflits dans le monde. Puis il prit congé et rentra dans son *kuṭī*, sa petite hutte.

Alors le sangha dit : « Il n'a pas dit grand-chose, qu'est-ce qu'il veut dire par là ? Comment pouvons-nous en savoir plus ? Allons demander à Mahâkaccâna. »

Mahâkaccâna avait la réputation d'être l'expert qui explique en détail les déclarations faites par le Bouddha très brièvement.

Ils allèrent donc le voir et lui demandèrent d'expliquer ce que le Bouddha voulait dire en disant que la saisie des perceptions et des pensées est la cause des conflits, de la prise d'armes et des disputes dans le monde. Mahâkaccâna donna cette belle et claire explication sur le fonctionnement de ce processus. Il commença par dire qu'il y a l'organe des sens, l'œil, il y a l'objet des sens, une forme visible, puis la lumière et la forme se rejoignent. Lorsque la lumière et la forme se rejoignent, la conscience oculaire apparaît. Ces trois éléments forment une unité et constituent le contact sensoriel, *phassa*.

Le contact conduit ensuite à la sensation, *vedanā*, soit agréable ou désagréable ou neutre, l'impact sensoriel initial, agréable, désagréable ou neutre.

Très rapidement, cela conditionne l'apparition de la perception, *saññā*, c'est donc la lumière qui entre dans l'œil. Ensuite, il y a *phassa*

le contact et l'impulsion électrique descend le long du nerf optique et atteint le centre visuel dans le cerveau, et très rapidement cela est enregistré comme une couleur ou une forme avant qu'il y ait un concept, comme rouge ou bleu ou rond ou carré ou grand ou petit ou se déplaçant vers moi. La perception conduit très rapidement à la pensée conceptuelle, *vitakka*. Alors il y a le mot rouge ou bleu ou rond ou bouger, qui vient vers moi. *Vitakka* est le moment où le langage et la mémoire, les concepts entrent en jeu. Mais *vitakka*, s'il n'y a pas beaucoup de pleine conscience, conduit très rapidement à *papañca* une prolifération conceptuelle, l'œil voit une couleur particulière.

Alors, avec le mot bleu, *papañca* ajoute « c'est un très joli bleu. Je pourrais l'utiliser pour mes rideaux. Je me demande d'où ça vient. Je ferais mieux de trouver une étiquette sur ce produit, peut-être qu'il est démodé. Ils ne font plus les choses comme avant. Les choses vont vraiment à vau-l'eau de nos jours. Dans le temps ils fabriquaient les choses si bien, mais vraiment ce n'est pas la même chose qu'avant. Je suis vraiment nostalgique, j'ai essayé dans le passé ... » *Papañca* ! Je pense que nous sommes tous familiers avec le processus, je n'ai pas besoin de lire dans l'esprit de qui que ce soit.

La dernière section de ce processus est appelée *papañca*, *saññā*, *saṅkhāra*. C'est comme il est dit la grande variété de conceptions et de projections qui pressurisent le cœur et provoquent la division, la séparation et le stress entre nous et le monde.

Cela représente donc le sentiment d'aliénation : moi ici, le monde, ce stress et cette tension entre le moi qui n'obtient pas quelque chose que je veux, le moi qui a peur que quelque chose m'arrive, le moi irrité par quelque chose que je n'aime pas. Cette aliénation, cette division et le stress qui en découle, c'est *papañca*, *saññā*, *saṅkhāra*.

Ainsi donc, le Vénérable Ananda écoutait ce discours et en était très impressionné. Il alla voir le Bouddha et lui dit : « Mahākaccāna a donné cette grande explication sur cette petite phrase que vous avez utilisée » et le Bouddha dit : « Qu'a-t-il dit ? » Ananda qui avait une mémoire parfaite raconta tout le discours sur le contact des sens, la

sensation, *papañca*, *saññā*, *vitakka*. Le Bouddha dit : « Mahākaccāna est très sage, très astucieux. J'aurais expliqué le processus exactement de la même manière ».

Le Vénérable Ananda pouvait parfois être un peu trop excité. Il s'est montré très enthousiaste, il a dit : « Ce discours sur le *Dhamma* était incroyable, il était merveilleux, il était comme un morceau délicieux, comme une friandise sucrée, il était si magnifique, qu'il était comme un bol de miel ». Puis il demanda : « Comment devrions-nous appeler ce discours ? » Le Bouddha répondit : « Vous pouvez l'appeler le *sutta* du bol de miel ». *Madhupindika Sutta*, *Madhu*, miel et *pindika*, morceau en français Le récit du gâteau de miel (MN 18)

Même si cela vient de temps très anciens, c'est un processus familier qui se produit plusieurs fois par jour pour beaucoup d'entre nous. Donc en terme de comment travailler avec cela, parce qu'il est si facile de commencer avec une pensée, nous voyons une couverture bleue ou nous entendons le son d'un oiseau ou nous goûtons une saveur particulière ou nous voyons quelqu'un marcher le long du chemin et nous pensons : « Oh, c'est exactement comme ma grand-mère avait l'habitude de marcher, oh ! ma grand-mère, elle est morte, je suis si malheureuse ». Nous nous laissons entraîner dans les histoires qui gravitent autour des perceptions.

Et la raison pour laquelle cela conduit à des conflits est que nous prenons une perception simple comme nous disons britannique ou français, américain, russe ou ukrainien, et puis nous prenons un simple mot et très rapidement nous y attachons notre histoire, nos sentiments. Par exemple nous avons Macron, Le Pen, Starmer, Johnson, Biden, Trump et donc cela crée des conflits à cause des histoires que l'esprit crée autour de ces différents aspects de notre vie. J'utilise délibérément des politiciens suscitant des émotions fortes pour vous garder tous éveillés. Vous voyez ce que je veux dire ? Il n'est pas nécessaire que ce soient des politiciens. Ça peut être mon cousin, ma sœur, mon père.

Nous nous perdons dans nos propres histoires et parce que notre histoire ne correspond pas à celle de quelqu'un d'autre, il y a conflit, une controverse.

En termes de moyens habiles de lâcher-prise des vues et des opinions, de travailler avec les habitudes de *papañca*, une méthode que nous pouvons utiliser est la pleine conscience et déceler quand nous nous sommes perdus dans une histoire. Ainsi, lorsque nous nous retrouvons pris dans une chaîne de pensées, et dans toute une histoire, à nous inquiéter au sujet de notre sœur ou à nous plaindre de notre mère ou à nous inquiéter de nos médicaments ou de cette sensation étrange dans le genou, cela signifie-t-il qu'une opération chirurgicale est nécessaire ? Remarquez ce sentiment d'être perdu dans une histoire et ensuite utiliser le pouvoir d'investigation pour dire « d'où cela vient-il ? ».

C'est une pratique utilisée dans de nombreuses traditions bouddhistes. Il y a un maître coréen appelé Chinul qui décrit cette pratique. Il appelle ça remonter à la source, d'où vient l'énergie, la radiance.

Vous vous inquiétez peut-être de la santé de votre sœur, et vous imaginez que vous devez vous occuper d'elle et l'emmener à l'hôpital, et vous vous demandez comment vous allez vous en occuper à cause de votre propre vie, de votre travail et de vos responsabilités. Et vous vous dites : « Comment vais-je me rendre à l'hôpital ? » Parce que j'ai pensé à ma sœur, qui est plus âgée que moi et dont la santé n'est pas excellente. Et puis j'ai pensé à ma sœur parce que j'ai vu les cheveux de cette personne et j'ai pensé qu'elle a les cheveux de la même couleur que ma sœur. Donc j'ai vu les cheveux de cette personne et puis il y a eu ma sœur, puis l'âge de ma sœur, puis sa santé et puis le voyage à l'hôpital. Donc, tout est venu de cette conscience oculaire, c'est là que ça a commencé et en remontant à la source, les choses deviennent beaucoup plus simples et beaucoup moins personnelles. C'était juste voir la couleur, la forme, c'est tout, il n'y a pas de complications, pas d'implication personnelle.

Ainsi, pendant le temps que nous passons ensemble et afin de considérer les moyens habiles de gérer l'attachement aux opinions et comment nous nous perdons dans la *papañca*, nous pouvons utiliser cet exercice. Lorsque nous trouvons que l'esprit est perdu dans une histoire, excité par quelque chose, inquiet par quelque chose, irrité par quelque chose ou simplement nous nous souvenons de nos responsabilités ou nous sommes pris dans la liste des choses à faire, suivez la chaîne d'associations pour voir où elle a commencé : voir, entendre, sentir, goûter, toucher. Une pensée surgit au hasard et remarquez comment elle devient de plus en plus simple au fur et à mesure que vous vous rapprochez de sa racine.

Ainsi, comme dans l'enseignement du Bouddha donné au vagabond Bahiya, celui-ci l'arrêta dans la rue et lui demanda un enseignement (sutta Ud 1.10). Le Bouddha répondit : « Dans le vu, il n'y a que le vu, dans l'entendu, il n'y a que l'entendu, dans le connu, il n'y a que le connu. Quand vous voyez les choses de cette façon, Bahiya, vous reconnaissez qu'il n'y a rien là, qu'il n'y a pas de réalité extérieure solide. Quand vous reconnaissez qu'il n'y a rien là, vous reconnaissez aussi qu'il n'y a rien ici. Le monde de l'objet est vide. Le monde du sujet est vide. Lorsque vous reconnaissez qu'il n'y a pas de chose là et qu'il n'y a pas de chose ici, alors vous ne pourrez-vous trouver ni dans le monde de ceci, ni dans le monde de cela, ni nulle part entre les deux. C'est la fin de la souffrance, la fin de *dukkha*. »

Nous allons donc explorer cela un peu plus. Nous entrons dans le lâcher-prise du soi, mais dans le contexte de cet enseignement, il est utile de reconnaître que lorsque nous développons le lâcher-prise de la saisie, la vie devient beaucoup plus simple, beaucoup moins pesante, beaucoup moins stressante et nous sommes capables de voir, entendre, sentir, goûter, toucher, penser, ressentir, mais le cœur est libre de toute complication et le mot pali pour cela est *nipapañca*.

Le Bouddha avait un savoir extraordinairement vaste, une gamme incroyable de capacités, la possibilité de regarder dans tous les différents domaines de l'existence, une mémoire et une imagination vastes et approfondies. L'un des termes utilisés pour le décrire est

nipapañca, celui qui est sans complication. C'est une épithète du Bouddha.

Une des déclarations qu'il a faites est *appapañcam papañceti*, ne compliquez pas ce qui n'est pas compliqué.

On pourrait mettre ça sur un t-shirt ou un mug. Vous pouvez l'utiliser pour vos cartes de vœux.

Je vais arrêter mes enseignements pour ce soir.

Quatrième jour

Enseignement – Refuge dans le Bouddha, Dhamma, Sangha

Nous nous retrouvons ensemble en ce début de journée pour rendre hommage au triple joyau « Bouddha, Dhamma et Sangha », et pour réfléchir sur ces enseignements essentiels. Nous avons recours à ces rituels pour nous aider à focaliser notre attention, unifier nos efforts, nous soutenir mutuellement, et aussi pour exprimer un sentiment de dévotion qui confère de l'importance à ces trois entités spécifiques que sont le Bouddha, le Dhamma et le Sangha.

Ces formes rituelles, telles que se prosterner et chanter, sont des moyens habiles utilisés dans notre tradition pour insister sur l'importance de ces qualités et pour centrer notre attention. Le triple joyau est constitué des trois refuges : Bouddha, Dhamma, Sangha, et chacune de ces qualités possède un aspect interne et un aspect externe. Lorsque nous nous prosternons devant le Bouddha, ou chantons les louanges des qualités du Bouddha, nous nous référons au Bouddha Gautama, le Grand Enseignant, le fondateur de cette tradition religieuse. Nous avons recours à des images, à des expressions humaines de l'éveil, qui constituent l'aspect externe du Bouddha, ce Grand Enseignant et cet incroyable être éclairé, qui a apporté cet enseignement, et traduit ces pratiques simples en paroles. Nous sommes maintenant en mesure de le suivre et d'en bénéficier. Alors le refuge, autrement dit cet endroit sûr, est un lieu véritable où il n'y a pas de danger, mais sécurité et certitude, c'est un repère ou une ressource mémorielle. Le message du grand enseignant d'il y deux mille cinq cents ans, est justement qu'il n'existe pas dans le monde d'endroit sûr, de demeure fiable. Notre maître Ajahn Chah disait souvent que le Bouddha qui est notre refuge, le vrai Bouddha si vous préférez, est toujours là, parce que le Bouddha est incarné dans la qualité de la conscience, la conscience éveillée de notre

propre cœur. Ce Bouddha intérieur est un refuge, parce que cette qualité de conscience est toujours disponible. Elle est conscience du plaisir et de la douleur, du gain et de la perte, du bonheur et du malheur, elle connaît toutes ces modalités, mais sans être ni limitée, ni perturbée, ni accablée par les autres choses dont elle est également consciente.

Le Bouddha a de son vivant, défini lui-même sa propre nature. Ainsi, alors qu'il vivait à la campagne, et était assis sous un arbre dans un bosquet, un brahmane qui empruntait un chemin dans les environs, a soudain aperçu les empreintes laissées par le Bouddha dans la poussière. Il s'est exclamé : Oh ! Voilà une personne extraordinaire, si j'en juge d'après les signes présents dans ces empreintes. Ce n'est pas un être ordinaire, à quoi peut-il bien ressembler ? L'homme a suivi les empreintes de pas et a découvert le Bouddha assis sous un arbre dans un bosquet. Il s'est approché du Bouddha et fut émerveillé par son attitude paisible, rayonnante et sereine. Il lui a alors demandé : « Excusez-moi, mais êtes-vous un dieu ? ». Le Bouddha a répondu : « Non, je ne suis pas un dieu ! ». « Êtes-vous un *devatā*, un ange du ciel ? ». Le Bouddha a répondu : « Non, je ne le suis pas ! ». « Êtes-vous une espèce de démon céleste, un *yakkha* ? ». « Non, je ne le suis pas ! ». Puis il a demandé : « Êtes-vous un être humain ? ». Et le Bouddha a répondu : « Non, je ne le suis pas ! », ce qui est très étonnant, car un être éveillé ne peut mentir ! C'est à cela que vous pouvez savoir que c'est un être humain, mais dont quelque chose a été sectionné, abandonné, et a pris fin. Le Brahmane a alors demandé : « Alors, qui êtes-vous ? ». Le Bouddha a répondu : « Vous pouvez me reconnaître comme un être éveillé ! »

« Buddho », « Buddho ! Comme lui ! », « Buddho ! Comme moi ! ».

C'est l'une des raisons pour lesquelles nous utilisons le mot « Bouddha » pour désigner ce Grand Être, qui définit sa nature comme « Éveil » et non comme « personne ». Parce que dans notre cœur, ou dans notre esprit, « ce » qui connaît notre personne en tant

que : corps, cerveau, sexe, esprit, n'est précisément pas une personne !

Lorsque nous pratiquons la méditation *vipassana* – la méditation de la vision profonde - nous cultivons cette qualité de Bouddha, cette qualité de la conscience éveillée du cœur qui sait, qui est conscient du corps (*rupa*), des sentiments, *vedana*, des perceptions, *sannā*, des pensées, idées, souvenirs, *saṅkhāra*, et de la conscience discriminante *viññāna*. Elle connaît ces qualités qui viennent du passé, mais elle n'est ni définie, ni remise en cause, ni limitée par ces processus. Nous pouvons d'ailleurs utiliser le terme *satipaṇṇā*, sagesse de la pleine conscience, ou *vijjā*, pour désigner cette qualité de la conscience éveillée du cœur, qui est le véritable refuge. C'est un refuge parce que c'est un endroit sûr, vivant, et plus cette qualité est développée, plus elle est libre de toutes prescriptions et plus le cœur ressent de la tranquillité, de la paix, et de l'espace dans toutes les expériences du présent.

Dhamma comme refuge. Nous ne pouvons envisager ou penser le *Dhamma*, autrement qu'en nous référant à l'enseignement du Bouddha, aux explications qu'il a laissées. Ce sont des enseignements essentiels, fondés sur la vérité. Ils sont conçus pour être utiles à chacun, en accord avec la réalité. Mais le *Dhamma* n'est pas que des mots, des idées. *Dhamma* signifie « réalité », ou « vérité », c'est par conséquent peut-être la meilleure façon d'envisager le *Dhamma*, que de l'appréhender en tant que « nature subtile », ou « réalité ultime ». C'est la nature fondamentale de notre cœur, de notre esprit, c'est notre qualité. *Dhamma* n'est donc pas seulement un doigt pointé, mais fondamentalement ce qui sous-tend ce corps, cet esprit, ce cœur, dans tous ses aspects, *Dhamma* est « nature ». Nous sommes, ainsi que chaque aspect de notre corps, de notre esprit, de notre personnalité, une composante de cette nature. Nous devons considérer cet esprit comme *Dhamma*, et non comme une personne. Nous pensons à notre façon d'appréhender nos pensées, nos émotions, nos souvenirs, et en conséquence notre moi et ce qui est mien, ainsi que toutes choses distinctes, mais pour bien

penser, pour prendre refuge dans le *Dhamma*, il nous faut reconnaître que ce cœur, cet esprit, sont *Dhamma*, et ne sont pas une personne, mais une composante de la nature. Cela ne procède pas d'une volonté de penser, mais de ce qui est mis à jour, de cette part identifiée, la réalité, l'être que nous sommes, une composante du vaste ordre naturel.

C'est sans doute difficile à comprendre, mais c'est l'une des composantes de « se réfugier dans le *Dhamma* ». Cela signifie que notre cœur, notre esprit, notre nature, sont plus grands, plus profonds, que ce que nous pensons habituellement. Nous nous rapportons à notre esprit, nos pensées, nos idées, nos soucis, nos espoirs, mais avec la méditation intérieure, nous explorons des niveaux plus profonds. On réalise alors : Oh ! Regarde ! L'esprit est *Dhamma*, il n'est pas « je », pas « moi », pas « mien », mais « écoute » !

Se réfugier dans le Sangha, respecter le Sangha, c'est son aspect extérieur, ainsi quand nous récitons dans le chant : « Les quatre paires, les huit sortes d'êtres nobles », cela se réfère à ceux qui se sont éveillés à différents niveaux de réalité, celui qui est entré dans le courant, celui qui revient une fois, celui qui ne reviendra plus, *l'arahant*. C'est l'aspect externe du Sangha, mais c'est aussi un aspect interne. Dans la réflexion sur le Sangha, nous pouvons considérer que l'aspect intérieur est dans notre cœur, lequel aime le bien, se réjouit de l'honnêteté et du calme, ainsi que du désintéressement, de la compassion et de la bonté. Se réfugier dans le Sangha, c'est écouter notre voix, qui se réjouit du bien, de ce qui est noble et sain. C'est un aspect de notre *citta*, dans notre cœur, sur lequel nous pouvons nous reposer, et encore une fois, c'est un refuge, un endroit sûr, une qualité longuement attendue. Et ce qui est constant, quelques soient les expériences finales difficiles que nous pourrions rencontrer, quand les choses sont douloureuses, difficiles ou excitantes, c'est que nous pouvons toujours nous tourner vers le bien, le beau, le noble, le saint. Et nous disposons toujours de cette capacité, que le cœur s'oriente dans cette direction, qu'il choisisse le

bien, arrive alors comme sanction, une paix immense, qui conduit au bonheur et au bien-être.

Pendant la journée, lorsque nous pratiquons ensemble la méditation, utilisez ce temps et ce lieu pour pratiquer le *Dhamma*, pour incarner le *Dhamma*, et de grâce ne pensez pas à vous réfugier dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha comme s'il s'agissait d'un petit rituel à faire en début et en fin de journée ! Nous sommes là au cœur de notre travail, en termes de pratique de méditation, d'être éveillé, d'incarner la réalité, de choisir le bien.

Cinquième jour

Enseignement

Nous nous rassemblons le matin pour réciter ces versets, ce qui est un acte de piété et de remémoration du triple joyau, mais aussi de recueillement et de dépôt de ces enseignements essentiels dans notre cœur.

Nous nous remémorons les aspects de *dukkha*, les attributs du vieillissement qui sont notre lot ici-bas, le fait d'être associé à ce que nous n'aimons pas est *dukkha*, d'être séparé de ce que l'on aime est *dukkha*, de ne pas obtenir ce que nous désirons est *dukkha*. Transporter constamment ces cinq fagots de bois de chauffe que sont les cinq *khanda*, cela aussi est *dukkha*. Ils sont à la fois *anicca*, incertains, transitoires, et *anattā*, non-soi. En fait, nous ne nous appartenons pas vraiment. Nous récitons ces paroles : *rupam aniccam, vedanā, anicca*, etc, et comme pendant ce jour nous œuvrons avec notre corps, notre esprit, notre environnement, nous produisons *anicca sannā*, la perception de l'impermanence, l'observation du corps, des sentiments, des perceptions, des formations mentales et de la conscience discriminante. Il s'ensuit une réflexion sur *anatta* : *rupam anattā, vedanā anattā, sannā anattā, saṅkhāra anattā, vinnanam anattā*, une remémoration récitée tous les jours, qui nous guide en tant qu'outil à changer la perception habituelle du corps, des sentiments, des sensations du corps, des perceptions, des idées, des émotions, de cette conscience commune. C'est une façon de changer consciemment notre attitude envers le corps et l'esprit, et sur la façon dont les formations du « je », du « moi », du « mien » apparaissent, et comment elles peuvent être abandonnées. Ainsi, en appréciant une saveur particulière ou la délicieuse nourriture servie ici au monastère de Segriès, nous pouvons y réfléchir. Oh ! *sannā anicca* ! Surgissement d'une perception de changement, avant il n'y avait pas de saveur,

maintenant il y a une saveur ! Et lorsque la bouchée aura été avalée, à nouveau plus de saveur ! *sannā anicca* ! Aussi, au lieu de vous attarder sur cette saveur particulière, quelle que soit sa qualité gustative, changez votre perspective, et regardez ce qui change *sannā anicca* ! La mémoire, qui est pleine de souffrances, intervient alors, et peut faire remonter de l'enfance un souvenir douloureux, qui nous a traumatisé, et les images de ce souvenir reprennent alors vie, mais nous pouvons changer la perspective, en tant que : *saṅkhāra anicca*, une condition changeante, qui n'était pas là il y a cinq minutes, et qui maintenant est présente. Elle a certes des propriétés, mais cinq minutes plus tard, elle a disparu : *saṅkhāra anicca* ! La mémoire, l'imagerie mentale, surgit puis disparaît, c'est *anicca*. Par conséquent, laissez se déployer le contenu de l'expérience pour connaître *anicca*, du processus d'expérience.

Au cours de la pratique, en appliquant ces réflexions *anicca*, *dukkha*, *anattā*, nous modifions notre perspective née de l'habitude d'observer la sensation et de donner de la valeur au contenu de l'expérience, en un nouveau regard de connaissance du processus d'expérience. De cette façon nous nous déchargeons d'un fardeau, et le cœur s'en trouve plus ample, plus apaisé et rempli de bien-être. Mais nous connaissons tous aussi des moments où il nous est difficile de modifier cette perspective. Nous pouvons nous trouver embarqués dans une histoire, nous perdre dans une fragrance, nous oublier dans une vision, et nous nous égarons. Nous constatons alors que nous ne sommes plus dans la pratique de *vipassana*. En réalité c'est juste l'esprit qui erre et dérive, se perdant dans nos pensées, nos idées, nos sentiments et nos humeurs. À ce moment-là, il est bon de reconnaître que, ce n'est plus *vipassana*, que ce n'est pas de la perspicacité, c'est juste mon esprit qui vagabonde. Lorsque cela est constaté, le moment est venu de porter l'attention sur la posture, d'observer comment le corps est assis, ou dans le cas de la marche, comment le corps est incliné en marchant. Portez l'attention sur le corps, rétablissez la pleine conscience et la qualité d'intégration de l'énergie et de son impact. À mesure que la posture est rétablie, prenez le temps de vous concentrer finement d'une manière différente, en utilisant les pas

dans la marche, le rythme de la respiration dans la position assise. Nous affermissons ainsi notre attention dans le moment présent, nous la rétablissons, la requalifions, la renforçons, et quand elle est stable à nouveau, qu'elle est bien installée de manière régulière dans le présent, nous pouvons alors relâcher le souffle, les pas, et ouvrir plus largement notre attention et notre conscience afin d'ouvrir le cœur à la spécificité de l'instant.

C'est à chacun de nous d'observer où en est notre esprit. Nous nous efforçons d'avoir l'esprit concentré, d'être attentif au présent ; cependant l'esprit part à la dérive, se disperse et vagabonde. Lorsque vous le constatez, vous prenez la décision de travailler avec lui tel qu'il est réellement, et non pas tel que vous aimeriez qu'il soit, ou tel que vous vous le représentez dans tout ce que vous faites, car parfois, l'étiquette de la bouteille n'a pas de rapport avec ce qui s'y trouve. Un registre particulièrement utile pour favoriser notre appréhension du changement, est la sensation de la douleur physique. Lorsque nous ressentons une vive douleur aux genoux, dans le dos, ou plus généralement dans le corps, il nous est difficile d'avoir un point de vue objectif. Lorsque nous entendons le bruit que fait quelqu'un qui marche à côté de nous dans la salle, ou lorsque nous entendons le chant d'un oiseau, nous pouvons facilement identifier cela, constater ce changement, il ne s'agit pas de nous, c'est facile et évident. Peut-être qu'au fur et à mesure de notre pratique, nous devenons capables de reconnaître une pensée qui surgit dans notre esprit, une idée, un souvenir, qui surgit et meurt, c'est *anicca, dukkha, anattā* ! Il n'est pas trop difficile de le constater, de le reconnaître, de l'identifier, et cela ne soulève pas vraiment la question de leur propriétaire, ce n'est ni moi, ni à moi, cela vient et s'en va, c'est quelque chose qui ne peut être satisfait, et il n'est pas trop difficile d'y reconnaître les qualités d'*anicca, dukkha, anattā*. Mais quand il s'agit de la douleur physique, j'ai alors la certitude définitive qu'il s'agit de *dukkha*. Oh ! Oui ! Et en même temps, ce n'est ni *anicca*, ni *anattā*, mais c'est définitivement à moi, c'est « ma » jambe ! Et ça fait vraiment mal. Et, ça n'est pas près de disparaître ! C'est une expérience très commune pour nombre d'entre nous, et probablement pour tous.

Lorsque nous pratiquons la méditation, dès que nous avons identifié la douleur physique comme un intrus indésirable, une sorte d'oppression externe, nous voulons nous en libérer, et revenir à la méditation. Ajahn Chah a donné la recommandation suivante : si la douleur physique survient et que vous vous efforcez de vous en débarrasser, et si au bout de deux ou trois essais elle est toujours présente, alors au lieu de penser à la douleur comme un intrus indésirable, faites plutôt de la douleur physique l'objet de votre méditation. Le ressenti de la douleur est naturellement désagréable, mais ce que nous ne réalisons pas toujours, c'est que le ressenti de la douleur a deux composantes, deux aspects. Le Bouddha a comparé cela à un soldat abattu par une flèche sur un champ de bataille. La douleur physique elle-même est associée à une première flèche. Si vous avez un corps, si vous avez un esprit, la douleur de la première flèche est incontournable. Même si vous êtes un Bouddha pleinement éclairé, vous ressentirez toujours une douleur physique, de sorte que la douleur n'est pas négociable, elle est incontournable. Quand le Bouddha fut devenu âgé, il se mit à beaucoup souffrir du dos, et se référant à cette douleur chronique du dos, il sollicitait ses assistants Vénérable Sariputta ou Vénérable Manuñño ! : « Je vous en prie, l'assemblée est en train d'attendre, mais mon dos me fait souffrir, je vais m'étendre et étirer mon dos, veuillez continuer et donnez un discours sur le *Dhamma*, tout le monde est éveillé et attend ! »

La deuxième flèche est plainte, inquiétude, négociation, stress, attente d'une fin, toute la négativité et la peur qui se rassemblent autour du sentiment douloureux. Mais cette seconde flèche est complètement évitable. En conséquence, quand nous parlons de la fin de *dukkha*, de la fin de la souffrance, il s'agit de cette seconde flèche, pas de la première. Quand nous nous livrons à ces techniques, dans la méditation assise en particulier, lorsque nous rencontrons la douleur physique, nous pouvons poursuivre avec elle de cette façon, la douleur peut rester présente dans nos jambes, notre dos, nos épaules, notre cou, mais nous n'avons pas à investir le chemin de la seconde flèche, la seconde flèche est négociable, facultative, et si nous entraînons notre cœur à avoir une attitude différente, alors bien

qu'il y ait toujours un sentiment d'inconfort, l'esprit n'engendre aucune agitation supplémentaire, aucun stress, aucun *dukkha*, aucune peur autour de lui.

Au fil des ans, j'ai trouvé la recommandation suivante d'Ajahn Chah extrêmement utile : lorsque vous ressentez une sensation douloureuse, que ce soit dans le dos, dans les jambes, n'importe où, de ne pas changer immédiatement de posture, mais de travailler consciemment avec cette sensation de douleur pendant quelques minutes. Portez votre attention sur la sensation douloureuse, détendez votre corps autour de cette zone autant que possible, et laissez se dissoudre les sentiments de peur, d'impatience, d'attente de quoi que ce soit, de ressentiment à l'égard de la sensation. Considérez tout cela comme un nuage de mouches bourdonnant autour d'un objet attirant en plein été, bourdonnant autour de sentiments de négativité, d'aversion, de peur, de ressentiment, d'impatience, notez-les, ressentez-les, laissez-les aller, et restez avec la conscience de ce sentiment douloureux pendant quelques minutes au moins. Puis si le sentiment douloureux est toujours présent, et si vous avez l'intuition que si la posture était maintenue plus longtemps elle pourrait vous occasionner quelque blessure, dommage, ou problème grave, il est alors tout à fait admissible de bouger, mais le mouvement du corps doit être guidé par une bienveillance à l'égard de ce dernier plutôt que par une aversion à l'égard de la douleur.

Enseignement – règles et conventions

Ce soir, j'ai pensé vous proposer quelques réflexions sur le troisième des quatre types classiques de saisie, à partir de *sīlabbatupādāna*, qui signifie saisie des rituels corrects et des conventions sociales.

En anglais, comme en français, lorsque nous employons le mot « convention », nous ne faisons pas référence à une sorte de conférence non écrite, mais plutôt à une coutume, une forme sociale, une façon ritualisée de faire les choses, une sorte d'accord tacite dont chacun fait l'expérience en de nombreuses occasions de sa vie. En conséquence, nous utiliserons souvent le mot « convention » au cours de cet enseignement !

Bien que ce ne soit peut-être pas très logique de le faire en commençant, je dirai néanmoins que l'un des enseignements les plus admirables et les plus profonds sur le *Dhamma* de Luang Po Chah, s'intitule « convention et libération », et je pourrais me limiter à vous dire : « Lisez-le, et n'en parlons plus ! ».

L'une des choses qu'il dit au début de son exposé est que toutes les choses du monde ne sont que des conventions, fruits de notre création. Après les avoir conçues, nous nous perdons parmi elles et engendrons toutes sortes de problèmes et de confusions. Ajahn Chah nous signifie ainsi que nous déterminons l'existence des choses, par exemple lorsque nous disons : « microphone », « bâtiment », « personne », « moine », ou « cloche », mais sans réaliser que nous les déterminons. Ainsi cette « cloche » n'est pas une cloche, vu de son côté à elle. Nous l'appelons « cloche », mais elle est ce qu'elle est. En adoptant une perspective humaine, nous disons « cloche », ou « bell », mais si nous ne savions pas qu'il s'agit d'une retraite bouddhiste, nous pourrions penser : « Quel étrange saladier ! »

Il en est ainsi, pour déterminer l'existence des choses, nous leur donnons un nom, en nous référant à notre jugement d'humain, notre conditionnement humain au sein des choses.

Tout ce domaine d'investigation de l'étude du *Dhamma* tourne autour de la façon dont l'esprit crée ce genre de détermination, comment nous créons des conventions consciemment ou inconsciemment, et nous nous perdons ensuite au sein de ce que nous avons créé.

Il y a de nombreux exemples de conventions que nous créons au cours d'une vie en tant qu'être humain, ainsi par exemple si je dis : « Quelle heure est-il ? » En France, il est six minutes après huit heures du soir, si la montre qui est devant moi est juste. Au Royaume-Uni, il est sept minutes (car entre temps une minute est passée) après sept heures du soir. En Thaïlande, il vient juste d'être une heure du matin, et en Californie, il vient juste d'être midi. Alors, quelle heure est-il ? C'est un cas manifeste de convention, et si nous jouons avec ces différentes temporalités, nous ne sommes jamais perdus en matière de temps. Cette chose que nous appelons « l'heure exacte » résulte d'un consensus. Ainsi au Royaume-Uni, comme en France, nous modifions notre heure le dernier dimanche de mars, et le dernier dimanche d'octobre.

Si certaines des conventions et des accords avec lesquels nous vivons sont évidents, nous avons aussi beaucoup de coutumes sociales qui organisent notre vie. Nous serons considérés comme polis, ou impolis, en fonction de notre attitude et des conventions, ce qui est très contraignant. Nous pouvons être fortement affectés par ces conventions et ces coutumes que nous avons tendance à considérer comme des choses réelles et vraies.

Ainsi, par exemple, en Angleterre, si vous montez dans le train et que vous trouvez une place à côté de quelqu'un, si vous vous asseyez à côté de lui, vous ne devez surtout pas lui adresser la parole, pas même un « bonjour ! » Strictement interdit ! C'est une convention, qui garantit qu'aucun de vous deux n'existe ! Le même comportement dans un autre pays, sera perçu comme très étrange ! Pourquoi une telle attitude inamicale ? En Angleterre, le simple fait de dire « bonjour » sera vécu comme une invasion de la vie privée. Je peux le dire parce que je suis Anglais ! J'ajoute, que je n'ai

nullement exagéré, mais les coutumes dans un pays disparaissent aussi, les populations anciennes s'en vont. Maintenant, les gens ont des écouteurs, c'est donc très différent. Mais avant l'ère des écouteurs, quand le train s'arrêtait en gare, silence absolu ! Même dans un train à moitié bondé, ou archibondé avec deux cents personnes dans le wagon, silence ! C'est une convention !

Ainsi en produisent les pays, ainsi en produisent les situations, et vous également. Dans tous les pays, et bien sûr en France, vous avez de nombreuses coutumes similaires, de choses que vous faites toujours, ou ne faites jamais, et nous pourrions dresser une longue liste de ces conventions avec lesquelles nous vivons, de ces comportements sociaux, de ces conventions religieuses... Bernard, puis-je vous utiliser pour une illustration ? Merci ! Voici : Bernard vient d'entrer, vêtu d'un costume trois pièces et d'un chapeau haut-de-forme ! Il s'est habillé pour le mariage de sa fille ? Mais ici, c'est une retraite bouddhiste ! Pourquoi s'est-il habillé ainsi, son habit est totalement inadapté ! Autre illustration : Supposons que Geneviève soit venue dans une longue robe du soir, avec une traîne de dix mètres de long, des boucles d'oreilles coûtant des millions d'euros, des diamants aux doigts... Va-t-elle au Festival de Cannes ? Se rend-elle compte qu'elle est ici comme interprète d'une retraite bouddhiste ? A l'inverse, si elle était allée au Festival de Cannes habillée comme elle l'est ici, il faudrait qu'elle soit une réalisatrice extrêmement célèbre pour pouvoir y entrer.

Nous vivons donc avec beaucoup de conventions de ce type, et nous les prenons de manière inconsciente. Nous avons des conventions religieuses, des conventions sociales, des conventions familiales, ce dont nous parlons, ce dont nous ne parlons pas. J'ai de nombreux membres de ma famille en Belgique, avec une longue liste de choses dont il ne faut pas parler au sujet de la famille, et d'autres dont vous pouvez parler, mais je ne vous dirai pas lesquelles ! Encore une fois, je pourrais faire une longue liste de ces choses.

Certaines d'entre elles quand nous les considérons, nous paraissent logiques, bonnes à réaliser, polies, bien rangées, correctes,

et pour d'autres par contre, nous trouvons étrange que leur soit accordé tant d'importance. Mais les us et coutumes évoluent avec le temps, ce qui est approprié à un moment donné, ne l'est plus cinquante ans plus tard.

Une histoire me vient à l'esprit, qui en est un bon exemple. Il y a un certain nombre d'années, j'ai lu un livre de l'écrivain anglais Robert Byron, intitulé « First Russia then Tibet ». C'était un écrivain-voyageur, qui voyageait en 1930 à travers l'Europe et l'Asie. Lui et son ami avaient entrepris un voyage au Tibet mais relativement tard dans la saison ce qui rendait le voyage assez dangereux. Ils faisaient route en direction de Shigatse, quand au cours de leur progression le long d'un étroit sentier de montagne, l'un des ânes chargés de bagages a glissé dans un ravin et est mort au fond de celui-ci. Les deux amis réussirent néanmoins, malgré la neige et la glace, à atteindre Shigatse, complètement gelés, affamés, et épuisés. Or, dans cette région du Tibet, les Anglais disposaient d'une représentation gouvernementale, et il y avait à Shigatse un commissaire de district, qui possédait un cottage dans la plus pure tradition anglaise, avec jardin et fleurs. Robert Byron et son compagnon furent très heureux de découvrir ce havre britannique au milieu de cette sauvage nature tibétaine. Ils sont donc arrivés, et se sont présentés au commissaire de district et à son épouse, une Anglaise pur jus. Le commissaire et son épouse furent très accueillants, et montrèrent beaucoup de sympathie en essayant de les aider, en s'occupant d'eux. Ils leur ont dit qu'ils seraient très heureux qu'ils se joignent à eux pour le dîner de la résidence. Robert Byron a alors expliqué : « C'est très aimable ! Mais l'âne qui est tombé dans le ravin, a emporté avec mes bagages mon habit de soirée, je n'ai donc rien à me mettre pour le dîner ! ». Le commissaire est alors intervenu : « C'est très regrettable ! Vous ne pouvez effectivement pas vous joindre à nous pour le dîner ! Mais votre compagnon, lui n'a pas perdu son habit, il pourra donc dîner avec moi et mon épouse ! Je connais par ailleurs un bon couturier dans le village, qui pourrait vous dépanner et qui travaille vite. Il devrait être capable de vous faire une veste décente d'ici à demain, et vous pourrez alors

vous joindre à nous. » Quand j'ai lu cette histoire, je me suis dit : « Wow ! ». Que là-bas, dans cette région perdue, dans cette nature sauvage du Tibet, il soit impensable qu'un homme de qualité puisse s'asseoir à la table du dîner avec d'autres personnes de qualité parce qu'il ne porte pas la cravate de rigueur, c'est incroyable ! Je me suis alors dit que c'était là un parfait exemple d'attachement ridicule aux conventions.

Dans la sphère religieuse, lorsque nous parlons de « *sīlabbataparāmāsa* », l'attachement aux droits et aux rituels, ou conventions, les Écritures parle principalement d'attachement aux formes religieuses. Et lorsque le Bouddha évoque ce sujet, il a recours à des exemples issus de traditions religieuses, de coutumes et de formes de son temps. Comme je l'évoquais il y a quelques jours, Ajahn Chah, qui met un accent particulier sur le sujet, y inclut toutes sortes de conventions sociales comme notre habillement, le fait de serrer la main, ou encore la manière de se comporter dans le train, mais l'enseignement principal se réfère aux conventions religieuses dans lesquelles nous vivons.

Je vis dans un monastère, où nous avons beaucoup de règles, de coutumes, de traditions et de formes, comme ce soir le fait de chanter, de parler de l'attachement aux conventions. Si je chantais par exemple deux fois le « *Namo tassa ...* » au lieu de trois, aussitôt entendrai-je : « Oh ! Il a oublié la troisième fois ! » Et si je le faisais quatre fois au lieu de trois, j'entendrais alors : « Oh ! Ajahn Amaro perd la mémoire ! » Mais si nous le faisons trois fois, c'est uniquement par convention. Cela relève de dispositions rituelles, de même l'image de Bouddha est toujours placé au centre du sanctuaire, si elle était placée sur le côté, immédiatement nous en chercherions la signification. Mais pourquoi au milieu du sanctuaire ?

Il est probable que la plupart d'entre nous en tant qu'Occidentaux, nés et ayant grandi en Occident, et vivant maintenant en Occident, ont été attiré par le Bouddhisme par réaction aux conventions des autres religions dans lesquelles nous sommes immergés. Ainsi personnellement j'ai grandi au sein de l'église d'Angleterre, dans le

contexte chrétien de l'église d'Angleterre. Ma grand-mère, la mère de ma mère, était belge et catholique, et son père était juif allemand, je suis issu de ce milieu, de ce mélange religieux, donc un peu belge, un peu allemand, un peu anglais, un peu juif, j'ai donc des influences religieuses mélangées.

Beaucoup d'entre nous viennent au bouddhisme à cause du sentiment qu'on leur a imposé des choses. Ceci est la vérité ! Vous devez le croire ! Ceci est une bonne chose ! Cela est une mauvaise chose ! Vos parents et la société vous ont transmis les conventions de leurs confessions religieuses, du judaïsme, du christianisme, de l'islam ou de l'hindouisme, avec des conventions très différentes. C'est la vérité ! Vous devez le croire ! Vous devez le faire vôtre ! Vous devez faire comme ceci ! Et le jour où on ne travaille pas est le vendredi ! Non le samedi ! Non, le dimanche !

C'est ce que l'on trouve chez la plupart des gens, dans leur mentalité. Il n'y a rien d'étonnant à ce que les gens attirés par la pratique du bouddhisme, le fasse comme une tentative de s'éloigner de leur conditionnement, des conventions, de l'église catholique, d'un contexte familial juif, du protestantisme chrétien, ou plus simplement des conditions dans lesquelles ils ont grandi, et le rejet qu'elles ont engendré, parce qu'elles étaient vécues comme oppressantes, limitantes, irréalistes, ou fondées sur des histoires auxquelles ils ne pouvaient adhérer, parce que non crédibles, et en les repoussant ils se sont ouverts à d'autres conventions !

J'ignore comment c'est en France, mais en Grande-Bretagne nous avons un phénomène assez courant, ainsi dans le monastère d'Amaravati, il y a des gens qui viennent en visite tout le temps, qui font toutes les retraites, qui sont présents à chaque discours sur le *Dhamma*, qui participent aux rituels, qui se sont consacrés à la pratique du bouddhisme pendant trente ou quarante ans, et quand vous leur demandez : « Êtes-vous Bouddhiste ? » La réponse est : « Non ! » Cependant, le bouddhisme est la chose la plus importante de leur vie ! Mais quand vous leur demandez : « Êtes-vous

bouddhiste ? Non ! Je ne suis rien ! » Est-ce la même chose ici en France ?

C'est un fait que beaucoup de gens souhaitent faire partie de quelque chose, mais ne veulent pas être reconnus comme appartenant à quoi que ce soit ! Le résultat le plus consternant se trouve en Grande-Bretagne où vous rencontrez cette catégorie de : « Je ne suis pas Bouddhiste ! » A ce sujet il y a eu une étude intéressante, qui résultait d'une enquête nationale par sondage, dans laquelle il était demandé aux gens de cocher la case de leur religion. Eh bien ! Un message a dû être envoyé aux différents mouvements bouddhistes qui disait : « SVP, SVP, nous savons que vous ne souhaitez pas être identifié comme Bouddhiste, mais si vous suivez la pratique bouddhiste, si vous fréquentez un centre bouddhiste, si vous pratiquez la méditation bouddhiste, merci de cocher la case « Bouddhisme », parce que le constat est qu'au Royaume-Uni on n'arrive jamais à une représentativité à cent pour cent de la population bouddhiste réelle. Alors, SVP, SVP, veuillez bien cocher la case en question ! Un courriel s'est mis alors à circuler au sein des différents mouvements bouddhistes, demandant aux adhérents : « SVP, cochez la case ! » En vain !

Je ne me moque pas de ces gens, mais seulement du fait qu'ils choisissent de ne pas se définir comme Bouddhiste. On peut y voir une tentative d'échapper aux conventions : je ne veux pas être limité par ceci, je ne veux pas être défini par cela, donc je repousse ceci, je ne suis pas cela. Mais, l'ironie de la chose, c'est que lorsqu'on repousse une chose, le simple fait de la repousser, est tout autant un attachement que le fait de saisir n'importe quoi, ou de s'en remettre aux mots.

Certains enseignants spirituels très influents et remarquables, je mentionnerai en particulier : Krishnamurti et Goenkaji, mettent en avant le fait de ne pas être tributaire des conventions, ou des formes, et déclarent que c'est la dimension la plus importante de la spiritualité. Je n'émetts aucune critique à leur endroit, mais l'idée d'une religion dans laquelle nous ne serions pas liés à des

conventions, est elle-même une forme spirituelle, une pratique spirituelle, et nous prétendrions dès lors n'être associé à aucune forme religieuse traditionnelle ? Ainsi, même du côté de ces éminentes personnes, très sages et très pédagogues, essayez de ne pas être tributaires des conventions ! Ceux qui ont participé à une retraite de Goenkaji, ou assisté à un enseignement de Krishnamurti, savent combien de nombreuses conventions sont imposées, de nombreuses choses à faire et d'autres à ne pas faire au sein de ces groupes, de ces organisations, par conséquent d'une manière ou d'une autre, nous vivons tous avec des conventions.

Quand j'étais plus jeune, avant d'entrer au monastère, j'appréciais beaucoup la philosophie du hippie anarchiste, son attitude et son mode de vie, et l'attitude des étudiants à l'université. Le style de vie du hippie anarchiste était pour moi le plus attirant, pas de règles, pas de limites, « soyez tel que vous êtes, tel que vous le sentez ! ». Mais j'étais un gentil anarchiste, qui agissait des fleurs, pas des bombes ! Vivant avec d'autres hippies anarchistes, j'ai alors pensé que c'était ça la liberté, la vérité, le bien ! Mais après quelques temps passé avec des leaders du mouvement anarchiste, j'ai été très déçu. Leur façon de se vêtir, leur mode de vie, étaient très libres, et allaient effectivement à l'encontre du modèle social dominant, mais j'ai été choqué que certains dirigeants n'hésitaient pas à se compromettre avec le gouvernement afin d'obtenir certains avantages sociaux, la sécurité sociale, des allocations liées à l'emploi. Je leur disais : « Mais, vous êtes des anarchistes, vous ne pouvez accepter l'argent du gouvernement ! » Mais, même les hippies ont besoin d'argent ! J'étais jeune et idéaliste ! Même ces individus qui parlent d'abondance de liberté, de n'avoir aucune limite, d'être sans limites, de vie pleine et parfaite, faite de pureté et de simplicité, même ces personnes se trouvaient embarquées dans des compromissions. Ainsi est restée en suspens cette question, comment peut-on être vraiment libre, comment peut-on vraiment vivre sans limites, comment peut-on y parvenir ? Bien qu'animé des meilleures intentions, toutes mes tentatives achoppaient sur des contraintes, des limites, des compromis, et je n'ai pas trouvé la solution.

Aussi, pour faire court, quand j'ai eu fini l'université, je suis parti voyager en Asie du Sud-Est avec un billet ouvert. Je me suis envolé pour Kuala Lumpur en Malaisie, et je suis parti à la découverte de l'Asie du Sud-Est en ne disposant que d'un très petit budget. J'étais donc un jeune hippie, voyageant en Asie du Sud-Est, à la fin des années 1970, en 1977 précisément. Même si j'essayais de vivre sans conventions : de profiter des plages, d'échanger avec les hippies de passage, de camper dans d'agréables conditions, de suivre un mode de vie parfaitement naturel, j'étais néanmoins tourmenté par des sentiments d'insécurité et d'inquiétude. Si vivre dans un tel endroit, qui vu de l'extérieur avait tout d'un paradis, avec ces plages tropicales à la fois sauvages et magnifiques, sans besoin de travailler, pouvant fumer de la ganja tous les jours, déguster des ananas délicieux, nager dans une onde transparente et chaude, un vrai paradis de douceur et de plaisir, j'ai cependant été surpris de réaliser que je n'étais pas heureux ! « C'est un véritable paradis, pourquoi bon sang ne suis-je pas heureux ? » C'est pourtant un environnement de vie idéal ! J'ai alors commencé à réaliser que je ne pouvais aucunement rendre responsable de mon malheur tout ce qui m'entourait, la cause était ailleurs et ne pouvait être qu'en un seul endroit, dans mon esprit ! C'est alors que j'ai eu l'idée de m'éloigner de la plage, de cette plage emblématique pour les touristes occidentaux, et de chercher une sorte d'orientation spirituelle.

J'ai alors décidé dans une perspective ouverte de me diriger vers le nord-est de la Thaïlande, où il n'y a pas de voyageurs étrangers, pas de plages, pas de montagnes, pas de langue anglaise, afin de m'immerger dans la société paysanne thaïlandaise, et voir si j'arrivais à trouver là-bas une orientation spirituelle. Je n'avais à l'époque aucune attirance particulière à l'égard du bouddhisme. J'avais l'impression que c'était une religion surannée, compliquée, avec beaucoup de règles, davantage encore que l'environnement dans lequel j'avais grandi. Je ne m'intéressais donc pas au bouddhisme, mais quand je me suis rendu dans le nord-est de la Thaïlande, j'avais quelques adresses pour me servir de points de chute. Je venais de visiter deux semaines plus tôt Wat Pah Nanachat,

le monastère de la forêt international, et arrivant à Ubon je demandais s'il y avait quelque chose d'intéressant à visiter dans les environs. On m'a répondu : « Oui ! Il y a un monastère de moines occidentaux, juste sur votre route. Peut-être pouvez-vous y faire un saut pour entendre des sermons sur le *Dhamma* ! » En entendant cela, je me suis dit « Des moines ! Beurk ! » L'image m'est instantanément venue de « faces de lune » ! En tant qu'anarchiste hippie, j'avais une prévention foncière à l'égard de toute organisation régentée et une objection philosophique de principe à l'égard des règles et règlements. J'ai néanmoins fait une concession : « OK ! Deux ou trois jours pas plus ! ». En fait en matière de religion, j'étais davantage inspiré par Carlos Castaneda et Don Juan, et leur pratique, mais je n'étais pas mieux organisé que Carlos Castaneda.

Quand je suis arrivé au monastère, j'ai été vraiment surpris par la quantité des règles. Lorsqu'ils m'ont annoncé que la cloche du matin sonnerait à trois heures, j'ai d'abord pensé qu'ils devaient avoir un décompte horaire spécifique, peut-être en lien avec trois cloches, comme on l'observe sur certains navires. Cela devait probablement correspondre à quelque chose comme six heures... Mais non ! La cloche du matin sonnait bien à trois heures du matin, bien que pour moi ce fut plutôt une fin de soirée, qu'un début de journée !

Ils ont beaucoup de règles, comme on peut en trouver dans les religions très anciennes, très structurées, très orthodoxes. Ce qui m'a également étonné, c'est que tous les gens du monastère semblaient très heureux. Qu'est-ce qui peut les rendre aussi heureux ? Ils ont des montagnes de règles, et pourtant ils sont souriants ? Les gens qui étaient là, moines et nonnes, étaient pour la plupart de la même génération et du même milieu que moi, ayant connu les mêmes expériences, sexuelles, drogues, rock and roll... et pourtant ils vivaient tous en moines stricts, et avaient l'air si heureux ! Comment était-ce possible ? Que savaient-ils que j'ignorais ? Certains étaient allés aux mêmes festivals de rock que moi.

Quand j'ai rencontré Ajahn Chah, quelques jours seulement après mon arrivée, j'ai été très impressionné. J'avais en effet décidé après

le premier jour, de rester deux ou trois jours de plus, me rendant compte qu'il y avait là quelque chose d'intrigant et qu'il me fallait enquêter. J'ai pu rencontrer Ajahn Chah trois ou quatre jours après mon arrivée. Il ne parlait pas anglais, mais en le regardant, en rencontrant et en discutant avec les gens, et aussi par l'entremise d'un ou deux moines occidentaux qui me traduisaient, j'ai pu me faire une idée de ce qu'il disait et de comment il agissait. Il est devenu clair pour moi, que c'était un moine très strict, qui respectait les règles avec rigueur et sincérité, mais aussi que c'était l'homme le plus heureux du monde, il ne semblait ressentir aucunes limitations, alors comment était-ce possible ? Parce que je pensais auparavant que la seule façon d'être libre c'était de rejeter les règles, de n'avoir aucune règle, aucune frontière, aucune limite ! Mais lui a énormément de règles, et pourtant il dégage l'impression d'être sans limites, sans contraintes, d'être parfaitement à l'aise, parfaitement à l'aise et heureux. Comment fait-il ?

Il a parlé des conventions, des règles et des coutumes, et de tout ce qui tourne autour de ce sujet, ce qui m'intéressait beaucoup, car depuis mon adolescence, j'essaie d'être libre et n'y arrive pas ! L'élément fondamental de la pratique du Bouddha Dhamma, est qu'il vous faut rechercher la liberté là où vous pouvez réellement la trouver, ce qui ne peut être que dans l'esprit. Par conséquent, vous devez chercher la liberté au sein même de la limitation, plutôt que dans la liberté elle-même, il vous faut alors travailler avec la limitation. Il s'ensuit que si vous comprenez les conventions que nous appliquons et qui structurent notre vie, les règles que nous appliquons ici, que nous appliquons dans un souci de simplicité, ce ne sont pas des vérités absolues, c'est un ensemble de conventions humaines, c'est tout ! Elles ne sont pas plus que cela, mais cela ne signifie pas qu'il ne faut pas les utiliser. Ce sont des outils, à l'instar de ce maillet de cloche, regardez-le, c'est juste un morceau de bois, un outil ! Mais si vous l'utilisez habilement, si je frappe la cloche de la bonne manière, j'obtiendrai un son agréable, c'est un outil utile. Mais si je la frappe au mauvais endroit, alors le son sera différent. Si

j'utilise un outil de manière habile, le résultat obtenu sera satisfaisant.

Ainsi, les conventions et les formes sont vides en elles-mêmes, et n'ont aucune valeur dans l'absolu, mais si elles sont appliquées habilement, alors elles peuvent devenir avantageuses. Par conséquent, soyez en mesure d'appliquer habilement les formes du bouddhisme Theravāda, de la vie monastique, des enseignements bouddhistes, sans être limités par eux, sans y être attaché. Soyez capables comme nous l'avons dit au début de cette retraite, de les « tenir » et non de les « saisir ».

Dans un autre ordre d'idée, nous pourrions aussi dire qu'il n'y a ici ni femmes, ni hommes, ni moines, ni nonnes, mais seulement de pures conventions formelles, qui nous permettent de nous repérer au sein de l'existence, de simples formes changeantes de la nature, c'est tout ! Et l'opinion pourrait parfois en être choquée. Pas de moines ! Pas de femmes ! Pas d'hommes ! Vous vous exprimez avec le souci d'être compris lorsque vous utilisez des mots comme : « femme », « homme », « moine », « laïcs », « bouddhisme Theravāda » ! Mais il n'y a pas réellement de bouddhisme en fait. C'est une affirmation assez radicale, j'en conviens ! Mais c'est juste le résultat d'un consensus humain, le bouddhisme n'existe pas réellement, il n'est que le produit d'un accord partagé. Il suffit de rassembler toutes ces conventions et d'appeler le résultat : « bouddhisme Theravāda » ! C'est juste un ensemble de conventions, mais de conventions utiles ! Elles sont utiles même si nous ne les comprenons pas, ou ne les appliquons pas.

Alors, comment opèrent ces principes ? Quand j'ai vu qu'Ajahn Chah faisait corps avec son enseignement, j'ai été saisi de la certitude que je me fichais de savoir s'il me faudrait quarante ans pour arriver là où il en est, mais la solution du puzzle sur lequel je m'épuise depuis l'âge de onze ou douze ans était là devant moi, peu m'importe qu'il me faille travailler pendant quarante ans pour y arriver, j'allais m'y consacrer et je me fichais du reste.

En ce qui concerne notre pratique, il nous faut lâcher prise. J'ai le sentiment que dans le travail sur les conventions et l'attachement aux conventions, l'erreur à ne pas commettre est de penser que les conventions me limitent et qu'il me faille les combattre. Au contraire, il nous faut prendre conscience de cette tendance que nous avons et identifier le conditionnement qui nous lie à elles, c'est la chose la plus utile à creuser. Si nous renouons avec le fil de notre journée, l'objectif est d'être conscient du nombre de fois où l'esprit dit : « C'est bon ! C'est juste ! C'est comme ça qu'il faut faire ! » ou encore : « Oh ! Mais c'est faux ! Ce n'est pas comme ça qu'il faut faire ! C'est mal fait ! » Combien de fois l'esprit porte-t-il un jugement ? Et si l'esprit porte un jugement : « C'est vrai ! C'est faux ! C'est beau ! C'est moche ! Ça devrait être ainsi ! Ça devrait être comme ça ! », testez-vous, posez-vous la question : « Est-ce ainsi ? » Ajahn Chah conseillait à ce sujet une pratique très simple : chaque fois que l'esprit porte un jugement, demandez-lui simplement : « Est-ce ainsi ? » Et observez son effet, en plaçant votre attention dans le cœur, où s'opère la reconnaissance. Je dis que c'est « mal » à cause du conditionnement de mon esprit, je dis que c'est « juste », ou que c'est « beau », à cause du conditionnement de mon esprit.

Et pour rester avec ça, quand une simple question est posée, la qualité de l'ouverture est d'autant plus grande. C'est en définitive une pratique très simple, mais si vous l'appliquez, vous serez étonné de sa capacité à changer le monde dans lequel vous vivez. Une pratique encore plus simple, mais que certaines personnes trouvent un peu agressive, consiste à se limiter à dire l'expression « Et alors ? ». Par exemple si je pense : « C'est exactement ce que je devrais être ! », « Et alors ? » Et vous pouvez étendre son application au-delà des jugements, des sentiments émotionnels. « Tout le monde m'aime ! », « Et alors ? » ; « Personne ne m'aime ! », « Et alors ? » Encore une fois, c'est une pratique très simple, et si vous l'appliquez réellement, je trouve qu'elle change radicalement le monde. C'est un moyen très direct de prendre conscience de notre conditionnement présent, et comment nous conférons de la valeur aux choses,

comment nous déterminons le bien et le mal, le beau et le laid, ce qui est bon et ce qui est mauvais.

Et encore ceci, l'éveil montre que l'existence que détermine l'esprit n'est pas la réalité absolue ! Ah ! Ah ! Le relâchement de nos résistances permet au cœur de réaliser sa propre nature illimitée, directement.

Une dernière chose que je partagerais avec vous ce soir, c'est la façon naturelle dont se présente ce genre d'exercice quand nous allons dans un pays étranger ou avec un groupe de personnes. Nous ne connaissons a priori ni leurs conventions, ni leur langue, ni leurs coutumes, nous sommes en dehors de notre zone de confort. C'est une excellente occasion d'identifier le conditionnement dans lequel nous vivons. Je ne me rendais pas compte à quel point j'étais Anglais, jusqu'à ce que je sois allé vivre en Thaïlande parmi des gens qui ne sont pas Anglais. Je pensais jusque-là que j'étais normal ! C'est un autre type de conditionnement, parfaitement basique, un espace particulier et vaste, avec une grande variété de conditionnements.

Je vous offre ces pensées à prendre en considération.

Sixième jour

Session du matin – son intérieur

Si nous prêtons attention à notre faculté d'écoute, nous pouvons comme la plupart des gens, discerner en arrière-plan de notre audition, comme un arrêt, un son intérieur subtil, un léger sifflement. Fixez votre attention sur l'ouïe et voyez si vous arrivez à discerner, à identifier, en arrière-plan, ce son argenté continu. Même quand je vous parle, je peux l'entendre résonner dans ma tête.

Cette capacité d'identifier, d'entendre ce son intérieur, peut être utilisée comme objet de méditation. Dans différentes traditions spirituelles, et ce depuis l'Antiquité, il a été utilisé comme méthode de méditation particulière. En sanskrit, le terme utilisé pour ce son intérieur est « nada ». Nous pouvons l'utiliser comme support de méditation de différentes manières en fonction de l'identification et de la pratique envisagée. On peut l'utiliser en premier lieu comme objet de concentration, en focalisant l'attention sur le fonctionnement du corps en mettant de côté les objets sensoriels, de sorte qu'il devienne ainsi un point de focalisation excluant tout le reste.

Lorsque nous nous mettons à l'écoute de ce son intérieur, de cette vibration, nous pouvons constater qu'il est doté de qualités propices à la pratique spirituelle. La respiration est une chose qui à des degrés divers peut être contrôlée par un contrôle personnel. Nous pouvons choisir de respirer profondément ou superficiellement, d'avoir une respiration longue ou courte, et ainsi d'agir sur la respiration, mais avec le son intérieur, il n'y a pas d'action possible d'une volonté personnelle, la seule intervention possible est de choisir de prêter attention ou non. Je ne peux pas décider d'en faire quoi que ce soit, je ne peux pas le rendre ni plus fort, ni plus faible, je ne peux pas le faire se comporter selon ma volonté, ce qui favorise sa grande réceptivité.

Quand vous portez votre attention sur lui, à condition bien sûr d'être capable de le discerner, vous n'entendrez jamais ni son début, ni sa fin, sa présence est continue, alors que la respiration elle, va et vient, peut être suspendue un temps, puis reprendre ensuite. Le son lui, ne semble avoir ni début, ni fin. Vous ne l'entendrez jamais se modifier, pas plus que vous ne l'entendrez débiter. Aperçu sous cet angle, c'est un excellent outil, propre à porter ces deux qualités du *dhamma* : *sandiṭṭhiko* et *akālika*, apparent et intemporel.

Un autre aspect intéressant de la concentration sur le son intérieur, est sa vertu énergisante. Les gens se demandent parfois d'où vient ce son et quelle est sa nature ? Il semble lié au corps, au système énergétique du corps et au mode selon lequel se développe votre concentration. Plus l'énergie est forte, plus vous vous concentrez dessus, et plus l'esprit devient lumineux. C'est une boucle de rétroaction positive ; plus vous vous concentrez et plus la concentration devient aisée. Ainsi le son intérieur devient un soutien pour la concentration, *samādhi*, mais il est également un support pour la pratique intérieure de *vipassanā*.

Si nous parlons à haute voix avec lui en fond sonore, il devient comme un écran, sur lequel se projettent toutes les perceptions, les pensées, les sentiments. C'est comme cette chapelle, dont les murs au revêtement blanc et le plafond bleu servent de support à des motifs religieux, mais aussi d'écran sur lequel ressortent les mouvements de va et vient de tous les gens ici présents. De la même manière, le son intérieur, le « nada », peut être un arrière-plan, une toile de fond. Et, même quand je parle, je peux l'entendre être présent en continu.

Quand nous marchons et que nous percevons le corps qui marche, il est toujours là, de même lorsque nous mangeons, lorsque nous pensons, le « nada » est toujours là en arrière-plan. Par conséquent, l'employer comme toile de fond, comme écran, écran intérieur, cela facilite grandement l'attention à la circulation habituelle des pensées et des sentiments, de la vision, de l'ouïe, de l'odorat, du goût et du toucher. Si nous employons ainsi ce son intérieur comme toile de fond, cela nous aide à orienter notre esprit par rapport à

l'impermanence, la vacuité et le non soi, et il en va de même quant aux pensées, aux sentiments, aux images et aux sons. Ainsi l'esprit réalise que toutes nos perceptions, pensées, sentiments, humeurs, sont nécessairement impermanents, vides de soi et insatisfaisants. Cet outil pour la pratique intérieure, est aussi une aide pour le lâcher-prise. Ce champ de perspective élargie, peut aussi être appelé un point inclusif, car l'intention est focalisée sur ce point de la réalité présente, mais ce point focal inclut tout, tous les aspects de notre champ d'expérience.

Il est possible en entendant ces mots, que vous ayez un sentiment d'accablement et de découragement, parce que vous ne l'avez pas entendu et que vous n'arrivez toujours pas à l'entendre. Vous vous dites que décidément ce n'est pas pour vous, et vous vous sentez rejeté. Mais telle n'est pas mon intention. Parfois, lorsque nous avons construit notre vie en mobilisant un sens particulier, comme c'est le cas pour un peintre, un graphiste, un danseur, ou un professeur de yoga, nous développons une faculté particulière comme celle de voir, ou de ressentir physiquement les choses. Dans ce cas, la vibration intérieure ne se manifeste pas nécessairement par un son, c'est par exemple une vibration du champ visuel pour le graphiste, mais ça peut être aussi une sensation vibratoire, un picotement dans le corps, dans les doigts, dans le système énergétique du corps. Donc, même si le son n'apparaît pas ici, vous pouvez explorer un autre type de manifestation. Il se peut aussi qu'il n'y ait rien à explorer, ni dans le monde du son, ni dans celui de la vue, ou de la sensation, ou dans celui du goût, ou de l'odorat, rien ! Il n'y a rien ! Mais ce n'est pas grave. Si ce chemin n'est pas disponible, alors empruntez un autre chemin qui le soit. En tant qu'êtres humains, nous avons la capacité de nous adapter, nous devons donc utiliser les chemins et les moyens disponibles, s'ils ne le sont pas, alors nous ne pouvons pas les utiliser ! Si nous sommes capables d'entendre le son intérieur, de nous concentrer sur cette vibration intérieure, une des façons habiles de l'utiliser, consiste à favoriser le développement de la perspicacité dans le non-soi.

Au cours de cette retraite, j'ai mentionné à plusieurs reprises la pratique de l'investigation, le fait de poser des questions, d'enquêter, or la pratique de l'écoute intérieure peut être d'un grand soutien dans ce processus de recherche, d'exploration du sentiment intérieur du moi et du mien, et de l'entraînement du cœur à voir à travers cela, à lâcher prise. Si vous dirigez votre attention sur le son intérieur, et que vous maintenez votre attention, quelque chose va s'éveiller dans votre esprit. Dans cet espace intérieur, déposez alors une question telle que « Qui suis-je ? », ou « Que suis-je ? Qu'est-ce qui est conscient de ce moment ? ». Prenez la première question qui se présente et qui semble avoir du sens, puis déposez-la délicatement dans cet espace intérieur. Quand la question est déposée, il y a un temps pour que les mots se forment, mais qu'est-ce qui est conscient à ce moment-là ? Ensuite, une fois que la question est posée, il y a un nouveau temps avant que l'esprit pensant ne suscite diverses réponses conceptuelles. Une question comme « Qui suis-je ? », une fois formulée et déposée dans l'espace mental, notez l'écart, la pause, l'hésitation qui survient immédiatement après la question et avant que les réponses conceptuelles n'apparaissent. Toute l'attention portée sur cet écart engendre un espace.

Le but de poser des questions comme celle-ci n'est pas d'obtenir une réponse philosophique intelligente, mais bien plutôt d'interrompre les habitudes du « je » qui fait et du « moi » qui fait. Dans cet espace, cet espace après que la question a été posée, il y a la conscience, il y a le son intérieur, et une qualité d'espace, une absence de soi, il y a la paix et la liberté. En chinois, ce genre de pratique s'appelle « wato », « la tête et la queue », la question est la tête, et l'espace, l'écart, le silence intérieur qui suit, est la queue. Dans notre cas, il s'agit de la queue, qui est la plus significative et la plus intéressante. Nous pouvons utiliser ce genre de pratique pour explorer les nombreux types de « je » qui fait et de « moi » qui fait. Dans ce sens, nous pouvons remplacer la question par la simple affirmation que « nous faisons », l'élément essentiel n'étant pas les termes de la question, ou son énoncé, mais bien l'espace qui suit et qui suscite ce silence remarquable.

Il y a aussi ce qui reste des questions posées et qui les traversent, en termes de « je », de « moi » et de « mien ». Dans cette pratique, nous portons l'attention sur le silence intérieur, et tout en l'écouter, nous abandonnons la question et son énoncé dans ce silence, ce silence énergétique, puis nous nous concentrons sur l'espace, l'écart qui suit la question, avec le « nada » en arrière-plan. Pour y parvenir et connaître pleinement cette qualité de paix, de clarté, d'énergie, d'espace et de non soi, il est nécessaire que les habitudes de fabrication du soi soient abandonnées, alors instantanément le cœur prend conscience de sa propre nature, libre de saisie. Voilà à quoi ressemble le cœur lorsque la saisie, même des plus subtils sentiments du « je », du « moi » et du « mien », a été abandonnée.

Il est naturel que cette clarté ne dure qu'un instant, après sa disparition l'esprit est à nouveau occupé par d'autres objets. Nous établissons alors à nouveau notre attention sur le son intérieur, éclairant cet espace, nous concentrons notre attention et laissons ensuite se former une autre question, ou un autre énoncé. On peut aussi ne déposer que le mot « je », ou « moi », seulement ça, juste un mot dans cet espace, et voir ce qui se passe. Vous pouvez aussi déposer votre nom de famille sans plus de commentaire, déposer votre nom dans cet espace vibrant du cœur et observer l'effet obtenu. Nous disposons ainsi d'une remarquable capacité à enquêter et de voir à travers les sentiments habituels de « je », de « moi », et de « mien », et de connaître un cœur libre de toute fabrication de soi.

Enseignement

Alors que nous entrons dans ce temps informel de la journée, nous essayerons d'appliquer la pratique décrite ce matin, l'enquête réflexive. Nous pouvons tout à fait essayer de l'appliquer dans des moments informels ouverts comme celui-ci, tout comme nous le faisons dans le temps formel de la méditation qu'elle soit assise ou en marche. Nous nous adaptons aux choses, qu'elles soient habituelles, ou inhabituelles, il en va ainsi lorsque nous mangeons, ou marchons, ou que nous nous asseyions dans une chaise longue. Qui fait cela ? Nous pouvons réfléchir et nous demander, qui mange, qui marche, qui se détend ? Nous pouvons utiliser cette façon d'interroger notre vie en esprit, afin d'explorer ces expériences : je vois, je ressens, je fais, je choisis, et projeter ainsi une lumière qui éveille l'esprit, sur ces habitudes de penser en termes de « je » et de « moi ».

Nous pouvons aussi envisager un autre mode exploratoire qui consiste à poser des questions telles que : cet arbre a-t-il un propriétaire ? Le ciel appartient-il à quelqu'un ? Ce corps appartient-il à quelqu'un ? Si ces pensées ont un propriétaire, à quoi ressemble-t-il ? S'agit-il d'une personne ? Pourtant l'esprit ne connaît pas cette personne ! Est-ce alors quelque chose qui n'a pas de forme ? Comment est-ce ? Est-ce masculin ou féminin, est-ce français ou anglais ? Nous n'avons vraiment pas besoin de ces questions, au demeurant très simples, pour nous rendre la vie plus compliquée, plus dense, plus confuse ! Leur intérêt réside en fait dans l'examen, la mise en lumière des sentiments « je suis anglais », « je suis français », « je suis un homme », « je suis une femme », « je suis non défini ». Si nous appesantissons notre regard sur ces « je suis » c'est précisément afin d'éliminer tous ces « je suis », « j'ai », « je fais », et que l'on puisse enfin dire « c'est ainsi ! ». Et dans le ressouvenir, l'important est de savoir où va l'esprit. L'esprit est calme après la question qu'il pose. Rappelez-vous, la queue est la partie la plus importante dans « la tête et la queue ».

Questions

Questions : Est-ce que vous pensez que la maladie auto-immune pourrait être une maladie psychosomatique et si c'est le cas est-ce que la méditation pourrait aider ?

Réponse : Je ne suis pas un expert médical et je ne peux donc pas dire si une maladie auto-immune ou quelque chose qui se manifeste comme une maladie auto-immune peut être complètement psychosomatique, je ne sais pas.

Mais s'il s'agit d'une maladie psychosomatique, c'est à dire si elle résulte de la manière dont l'esprit s'est saisi de certains sentiments, de certaines pensées ou de certaines idées et a produit des effets physiques dans le corps, s'il s'agit d'une maladie générée par l'esprit, je dirais qu'il est tout à fait possible d'utiliser l'esprit pour aider la maladie à prendre fin, mais cela dépend aussi des compétences de l'individu, si la personne n'a pas développé la méditation ou une capacité d'auto-examen avant la maladie, je dirais qu'il sera plus difficile pour elle de développer ces compétences après le début de la maladie et d'être capable de mettre fin à la maladie.

Je ne sais pas si c'est une réponse très satisfaisante, mais dans le domaine des maladies psychosomatiques ou de l'hypocondrie, si vous dites à quelqu'un : « Tu n'es pas vraiment malade, tu es hypocondriaque, tu t'inquiètes ou cela vient de ton esprit », souvent la personne n'est pas ouverte à cette suggestion, elle dit : « Non, je suis vraiment malade ».

Encore une fois, je ne suis pas médecin, mais j'ai obtenu une licence en psychologie et en physiologie il y a longtemps et je suis donc intéressé par ce domaine, et l'une des choses qui est très curieuse et intéressante pour moi est ce que l'on appelle l'effet placebo. Il s'agit d'une chose que des scientifiques très expérimentés et bien informés ne parviennent pas à expliquer : une personne qui présente peut-être des symptômes graves et qui prend un placebo, c'est-à-dire un médicament qui ne contient aucun ingrédient actif, mais qui, parce qu'elle fait confiance au médecin, pense qu'il s'agit d'un bon médicament et que le médecin lui dit « voilà, prenez ceci »,

quelle que soit la manière dont le médecin s'exprime, cette personne prend le placebo et la maladie disparaît. Les médecins et les chercheurs en médecine, pour la plupart, ne parviennent pas à expliquer pourquoi quelque chose qui est neutre d'un point de vue médical, simplement grâce à l'interaction entre le médecin et la consommation d'un médicament, a pour effet de mettre fin à la maladie. Ce domaine m'intéresse, mais je ne peux pas dire que je suis compétent.

Je connais également des cas où des médecins ont utilisé l'hypnose sur des personnes présentant des symptômes assez graves, comme la cécité, cette cécité n'était pas due à un défaut organique, elle était due à un problème psychologique, et qui, grâce à la suggestion hypnotique, ont pu être libérées de quelque chose d'aussi extrême que cela. Encore une fois, pas d'explication, comment cela fonctionne-t-il ? Nous ne pouvons pas vraiment l'expliquer.

Questions : Vous avez cité la bienveillance comme un moyen habile dans le travail sur soi, sur le lâché-prise. Quelle est la signification exacte de la bienveillance dans l'enseignement ?

Réponse : Comme je l'ai mentionné plus tôt dans la retraite, il y a quelques jours, j'ai expliqué que l'amour bienveillant avait deux aspects – un aspect expressif et un aspect réceptif, comme l'inspiration et l'expiration.

L'aspect réceptif de l'amour bienveillant est ce que l'on peut appeler l'ouverture du cœur, proche d'*upekkhā*, l'équanimité, dans la mesure où le cœur est ouvert à tous les autres êtres tels qu'ils sont ainsi qu'à tous les aspects de notre propre corps et de notre propre esprit, tels qu'ils sont.

Ainsi, dans le terme « amour bienveillant », le mot « amour » peut être trompeur, car nous pouvons être bienveillant ou accepter des choses que nous n'aimons pas du tout, de sorte qu'aimer et bienveillance ne sont pas la même chose. Cet aspect réceptif de l'amour bienveillant est ce que j'aime appeler l'acceptation radicale.

C'est établir l'attitude selon laquelle tout a sa place : mes sentiments de colère, mes genoux douloureux, mes voisins difficiles, même des choses comme la guerre en Ukraine. Vous n'aimez pas cela, vous ne pensez pas que c'est agréable, réjouissant ou sain, mais c'est ainsi, cela fait partie de notre monde. C'est pourquoi il est important de faire la distinction entre l'acceptation et l'appréciation, ou même entre l'acceptation et l'approbation. Vous allez accepter quelque chose sans l'approuver, donc si vous avez une pensée de colère, vous ne prétendez pas « oh c'est une bonne chose » ou « c'est bien que je ressente de la colère », vous savez que c'est un état malsain qui a surgi, ce n'est pas beau, ce n'est pas sain, ce n'est pas noble, mais c'est ainsi, donc l'acceptation est cette reconnaissance que « dans ce moment, il y a ceci ».

Quel est le lien avec le lâcher-prise ? Dans cette acceptation radicale, vous n'approuvez pas et vous n'essayez pas de vous faire aimer ce qui est désagréable. Dans cette ouverture du cœur qui dit « voilà, c'est comme ça », il y a un lâcher prise de nos jugements habituels : « J'aime ça » ou « je n'aime pas ça » ou « ça m'implique » ou « ça ne m'implique pas », toutes les façons habituelles de créer un jugement ou une attitude autour de différentes expériences. Cette acceptation radicale permet de se défaire de ces jugements habituels et de connaître la qualité de l'expérience telle qu'elle se présente à ce moment précis.

Et pour souligner ce que je disais plus tôt dans la retraite, lâcher prise ne signifie pas être passif, ne signifie pas ne pas s'engager et ne signifie pas que nous restons inactifs, parce que nous pouvons aussi lâcher prise de notre hésitation, notre manque de courage, nous pouvons lâcher prise des choses qui nous empêchent d'agir de manière habile. Lâcher prise ne signifie donc pas être passif, insensible ou désengagé.

L'aspect expressif de *mettā*, de l'amour bienveillant, repose donc sur cette acceptation, cette absence de biais. Ce qui est exprimé, ce sont des mots, des actions ou des sentiments qui incarnent la bienveillance, la bonté par le biais d'actions et de mots qui peuvent

être bénéfiques aux autres êtres. Mais comme pour la respiration, l'inspiration est plus importante que l'expiration parce qu'elle apporte l'oxygène, elle nous maintient en vie, et l'expiration en est le résultat. Je dirais que l'aspect réceptif de *mettā* est la partie la plus importante, la source de vie de *mettā* est l'acceptation et l'expression en est le résultat.

Ces aspects fonctionnent ensemble et la qualité de l'acceptation permet au cœur d'être en accord avec la façon dont les choses sont, avec la façon dont la nature est en ce moment. Et grâce à cette syntonie, une action habile et appropriée, en harmonie avec ce qui se passe, se met en place. C'est comme les musiciens d'un orchestre, ils doivent être attentifs au chef d'orchestre, ils doivent connaître leur instrument et le morceau de musique, ils doivent aussi écouter le reste de l'orchestre afin d'être en harmonie avec la musique. Ils sont attentifs et ce qui sort des mains ou de la bouche de l'instrument s'accorde harmonieusement avec ce que l'orchestre joue.

Questions : J'ai une question qui concerne l'enseignement sur la saisie. Dans la première catégorie au niveau des cinq sens, vous aviez illustré en utilisant l'exemple de la musique de Bach en disant que de cette musique naît la saisie et donc les cinq khandha, dès qu'il y a saisie il y a aussi dukkha, une solution serait de supprimer tous les plaisirs, tous les bons moments de la vie donc mais pour un laïc la vie serait triste et terne. Il n'y aurait peut-être plus de saisie mais il y aurait de la frustration et beaucoup de sensations de manque et donc beaucoup de dukkha. Mais vous avez aussi dit que les cinq khandha pouvaient être source de sagesse donc si on reprend l'exemple de la musique de Bach cela veut dire qu'on peut l'écouter et qu'elle peut être une source de sagesse mais comment passe-t-on de la sagesse à la saisie ? Qu'est-ce qui fait qu'on va passer de la sagesse à la saisie avec le même morceau de musique ?

Réponse : Tout d'abord, les *khandha* ne sont affectés par *dukkha* qu'à cause de la saisie. Le corps, les sentiments, les perceptions, les formations mentales et la conscience discriminative ne sont en soi

que des aspects du champ expérientiel, s'ils ne sont pas saisis, si on ne s'y identifie pas, s'ils ne sont pas considérés comme moi ou mien et s'ils ne sont pas considérés comme quelque chose de solide, d'absolu, ils ne sont alors que des aspects de la nature – ils font partie de la sphère du *Dhamma*.

Si l'esprit ne confère pas une fausse solidité au corps, aux sentiments, aux perceptions et ainsi de suite, si les *khandha* sont connus comme étant dans un état de changement, ils n'ont rien d'absolu, ils n'ont pas de propriétaire alors il n'y a pas de problème, il n'y a pas de *dukkha* provenant de la présence des *khandha*. Si c'était le cas alors dès que les êtres deviennent éveillés, ils s'évapoureraient, mais le Bouddha ne s'est pas assis sous l'arbre de la bodhi et ne s'est même pas transformé en un rayon de lumière arc-en-ciel. Il y a le corps, il y a les pensées, les sentiments et les idées ; c'était un penseur incroyablement créatif qui prenait beaucoup d'initiatives, il était très courageux. L'éveil et la connaissance des *khandha* ne signifient donc pas nécessairement qu'il y a *dukkha*. C'est le premier principe à comprendre : le Bouddha avait un sens du goût très aigu.

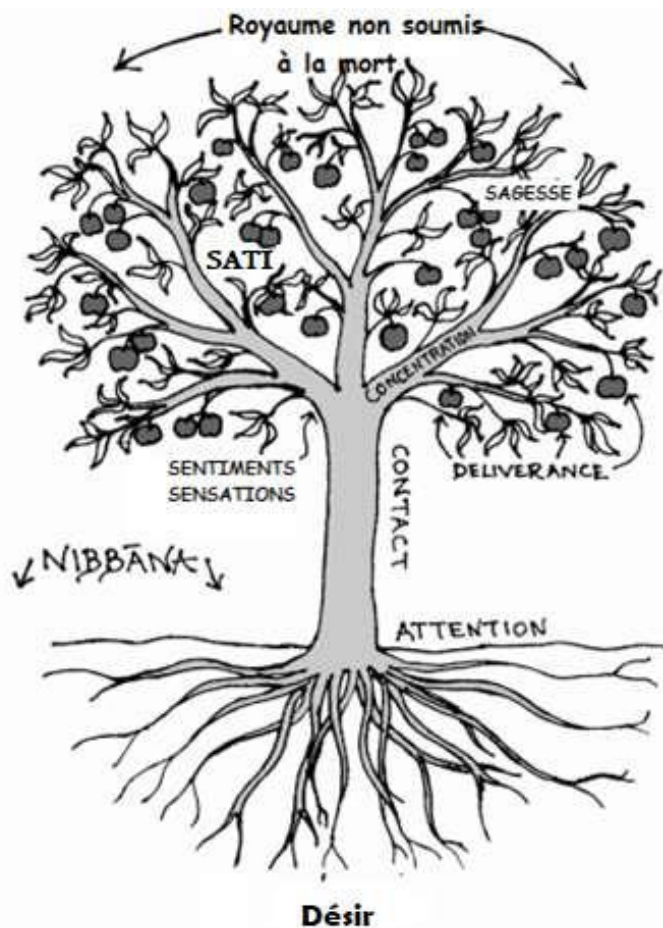
Lors d'un événement, le Bouddha fut invité à prendre un repas au palais d'un des rois locaux et le Vénérable Ānanda était assis à côté du Bouddha. Il dit : « C'est remarquable, c'est merveilleux de voir que même s'il y a cette nourriture extraordinairement luxueuse et délicieuse, l'esprit du Tathāgata est complètement équanime, c'est comme si cette nourriture était extrêmement simple pour ne pas perturber l'esprit du Bienheureux ». Le Bouddha dit, comme il en a l'habitude, « pas vraiment, Ānanda, pas vraiment » et il prit un peu de nourriture dans son bol, la donna à Ānanda et dit : « Mangez ceci et vous goûterez les choses comme le Tathāgata les goûte » ; Ānanda mangea donc la nourriture et eut cette explosion, cette incroyable, cette délicieuse saveur, même à partir d'un peu de riz. Le Bouddha dit alors : « Les Bouddhas ont un sens aigu du goût et j'ai cette expérience à chaque repas, mais le Tathāgata, bien qu'il ait ce sens très aigu du goût et qu'il fasse l'expérience de saveurs très puissantes

et très riches, n'a pas le cœur troublé et n'est pas attaché à ces expériences sensorielles intenses ».

J'ai été très impressionné par le fait que le groupe du Refuge ait déjà publié le livre issu de la retraite que nous avons effectuée il y a quatre ans et qui s'intitule « Catastrophe Apostrophe ». J'aime donner des titres intéressants aux livres. Mais dans ce livre, qui parle de l'origine interdépendante, un *sutta* particulier est cité, ainsi qu'un petit diagramme représentant un arbre. Le Bouddha y explique comment l'expérience sensorielle se produit lorsqu'il y a une forte présence de pleine conscience, d'attention et de sagesse. Si cela vous intéresse, le *sutta* se trouve dans le livre des dix et le nombre de discours est cinquante-huit. (AN 10.58). Pour décrire brièvement ce *sutta*, il commence par dire : « Toutes les choses sont enracinées dans l'intérêt, toutes les choses naissent de l'attention, toutes les choses naissent du contact, toutes les choses divergent vers les sensations. Vous pouvez donc imaginer cela à l'aide d'un petit diagramme représentant un arbre : l'intérêt est la racine et le tronc de l'arbre naît du sol qui est l'attention, la base de l'attention est l'endroit où le tronc de l'arbre rencontre le sol, puis naissant du contact, *phassa*, le contact sensoriel est le tronc de l'arbre et ensuite, là où les branches commencent, c'est la divergence dans les sensations. Il poursuit en disant qu'il y a donc perception, contact sensoriel, puis sensations, *vedanā*, les sensations apparaissent, mais au lieu que ces sensations conduisent à *dukkha* et à la difficulté, il dit « contenues par la concentration, dominées par la pleine conscience et surmontées par la sagesse, elles donnent lieu à la délivrance. Les branches épaisses de l'arbre représentent la concentration, les branches plus fines représentent la pleine conscience et les brindilles plus petites représentent la sagesse.

Les fruits et les pommes suspendus à l'arbre représentent la délivrance, *vimutti*. Ainsi, tout ce qui diverge vers les sentiments, tout ce qui est dirigé par la concentration, tout ce qui est dominé par la pleine conscience, tout ce qui est surmonté par la sagesse, tout ce qui a pour essence la délivrance, tout ce qui est, et le suivant est la fusion

dans le sans-mort. La convergence avec le sans-mort est représentée par l'espace autour de l'arbre. Le dernier de la liste se termine par toutes choses se terminent par *Nibbāna*. Cela est représenté par l'esprit de la personne qui regarde l'image. Comment faire sortir une flèche de la page pour qu'elle pointe vers le lecteur ?



Ceci décrit la façon dont les processus sensoriels fonctionnent. Mais s'il y a concentration, pleine conscience et sagesse, alors, plutôt que de conduire à *dukkha*, la conscience du champ d'activité sensorielle, le champ expérientiel, conduit à *Nibbāna* plutôt qu'à *dukkha*. Ainsi, si vous voulez vraiment apprécier la nourriture ou la musique de Bach, ou tout autre plaisir sensoriel, les ingrédients spéciaux que sont la concentration, la pleine conscience et la sagesse sont les agents qui font vraiment la différence.

Le poète William Blake a écrit un court vers sur ce thème il y a environ deux cents ans.

Qui veut lier à lui-même une Joie,
De la vie brise les ailes.
Qui embrasse la Joie dans son vol,
Dans l'aurore de l'Eternité demeure.

Si vous prenez quelque chose de joyeux et d'agréable et que vous vous y accrochez, que vous le saisissez, que vous vous y attachez, c'est comme si vous attrapiez l'oiseau en vol, cela détruit l'être ailé. La vie perd son esprit et sa vitalité.

La troisième ligne représente le même principe, nous sommes alors capables d'apprécier le champ de nos expériences, nos pensées, ce que nous voyons, entendons, sentons, goûtons, touchons, alors sans saisir, nous l'apprécions comme un baiser. Il y a un contact mais le baiser n'interrompt même pas le vol. Vous pouvez imaginer embrasser un oiseau pendant qu'il vole et l'oiseau n'est même pas dérangé. C'est ainsi que nous vivons dans le lever du soleil de l'éternité. La luminosité et la joie, pour ainsi dire, du lever du soleil de l'éternité. Le *Dhamma* mécanique et intemporel. Je dirais que le lever du soleil de l'éternité est la version du *Nibbāna* de William Blake.

Enseignement – soi, non-soi, désir

Ce soir, nous abordons le quatrième et dernier *upādāna*, attachement, saisie, appropriation, il s'agit de *attavādūpādāna*, l'attachement à l'ego, à la personnalité. C'est s'accrocher aux idées du soi, *atta* signifie soi, *vada* signifie voie comme dans Theravāda, la voie des aînés, ici il s'agit de « la voie du soi », et *upādāna*, c'est s'accrocher, ou s'accrocher à.

Au cours des entretiens et des discussions que j'ai eus, ont été abordés différents sujets relevant d'enseignements du *Dhamma*, dont le soi et le non-soi, qui relèvent directement du domaine *attavādūpādāna*. Ce sentiment du soi, du moi et du mien, sont abordés de différentes manières dans les Écritures, et cela très tôt dans les enseignements du Bouddha. Dans le deuxième discours prononcé par le Bouddha, l'*Anattalakkhana sutta*, « Discours caractéristique du non-soi » est précisément abordé le non-soi. Dans ce discours le Bouddha analyse les constituants du corps et de l'esprit d'un individu, les *khandha*, et démontre qu'ils sont chacun impermanents, *anicca*, sujets à la souffrance, *dukkha* et donc impropre à l'identification à un soi, *atta*.

Dans ce *sutta*, pour ceux d'entre vous qui le connaissent, le Bouddha évoque les trois caractéristiques et les cinq *khandha*, ces cinq groupes, ces cinq divisions du corps et de l'esprit entre le monde matériel et l'esprit, et leurs domaines d'expérience respectifs : *rūpa*, la forme matérielle, *vedanā*, les sensations, les sentiments, *sannā*, les perceptions, *saṅkhāra*, les formations mentales, les idées, les émotions, les humeurs, les intentions, les souvenirs, et *viññāna*, la conscience discriminative. Il indique également comment chacun de ces cinq *khandha*, ces cinq groupes, sont impermanents, insatisfaisants et dépourvus de soi.

Son enseignement ne se borne pas à une présentation de ces cinq *khandha* et de leurs qualités, mais par une voie analytique, il guide ses cinq compagnons vers une nouvelle approche. Cette méthode d'analyse s'appelle *dibbajavada*, où *dibbaja* signifie analyse, et *vada* que nous avons déjà vu, voie, soit donc : « La voie de l'analyse ». Il

commence par la forme matérielle, la plus évidente et la plus concrète des objets, et demande à ses amis, si la forme matérielle, *rupa*, change ou ne change pas ? Elle est changeante, vénérable ! *anicca bhante* ! Si c'est le cas, est-ce que cette chose sujette au changement, est sujette à l'affliction ? Ou sinon, peut-elle être satisfaisante de manière permanente ? Non ! Répondent-ils, si une chose est changeante, elle ne peut être satisfaisante de manière permanente, c'est *dukkha*. Il poursuit l'analyse en leur demandant, si à propos de la forme matérielle qui est dans un état de changement, et qui en conséquence n'est pas satisfaisante de manière permanente, est-il approprié d'employer des expressions comme : je suis ceci, ceci est à moi, ceci est mon vrai moi ? Ils répondent à nouveau que non, ce n'est pas approprié. Il faut à ce moment-là savoir qu'à l'époque du Bouddha et encore aujourd'hui, plusieurs philosophies indiennes et hindouistes recourent au concept d'*atta*, d'*atman*, une pure conscience qui serait intrinsèquement permanente et paisible, également appelée « *sat* », et se retrouvant dans l'expression « *sat-chit-ananda* » utilisée dans l'hindouisme pour décrire l'état de conscience le plus élevé ou la réalisation spirituelle suprême. Le Bouddha s'appuyant sur le fait que la forme matérielle ne possède pas ces qualités de permanence et d'être totalement satisfaisant, en conclut que la forme matérielle ne peut avoir d'*atta*. Il développe ensuite devant ses compagnons la même analyse à propos du ressenti *vedanā*, de la perception *sannā*, des formations mentales *saṅkhāra* et de la conscience discriminative, *viññāna*. Ses compagnons répondent à chacune de ses interrogations par la négative, cela ne concerne pas l'esprit, ce n'est pas ce que je suis, ce n'est pas mon soi.

L'une des raisons pour lesquelles je vous parle de ça ce soir, c'est que les trois types d'égoïsme mentionné par le Bouddha, et qu'il est utile de connaître, gagnent à être analysé à partir de leur expression originale en pali dans les questions du Bouddha :

- « Est-il approprié de dire ceci est à moi ? », « ceci est à moi » correspond au pali « *etam mama* », avec « *etam* » : ceci, et « *mama* » : mien.

- « Est-il approprié de dire que c'est ce que je suis ? », « je suis » correspond au pali « *aham asmi* », avec « *aham* », je, et « *asmi* », ceci.
- « Est-il approprié de dire c'est mon soi ? », « c'est mon soi » correspond au pali « *eso me atta* », avec « *eso* », c'est, « *me* », mon, et « *atta* », soi.

Ces trois types d'égoïsme sont en lien avec le sens de la possession, le sens d'être, et la description d'un soi. C'est pourrait-on dire, le trio gagnant, les trois premiers types d'égoïsme que notre esprit construit, le soi possédant, le soi étant, et le soi narratif. Ces trois-types – je poursuis ma leçon de pali inaugurée ce soir – sont appelés *papañca dhamma*. Vous vous souvenez de ce que je vous disais il y a quelques jours à propos de prolifération des concepts *papañca*, ces trois-là sont le combustible de la prolifération, ils sont le meilleur carburant pour maintenir le moteur de *papañca* en marche. Ces trois-là, le soi possédant, le soi étant et le soi narratif, sont liés à l'envie, *tanhā*, le sentiment de posséder, ceci est à moi, cela m'appartient, je suis le propriétaire, c'est lié à la caractéristique de *tanhā* ou envie. Le second, le sentiment d'être, je suis, c'est-à-dire moi, est lié au *māna*, à l'orgueil, le sentiment d'être – quand le soi est conçu comme une entité indépendante –. Et le troisième, peut-être un peu plus technique, car opérant une mise en connexion, le moi narratif donc, est lié aux vues, *diṭṭhi*, « c'est moi, c'est mon histoire », c'est pour ça qu'on l'appelle « moi narratif », parce que si quelqu'un vous demande qui vous êtes, ou votre profession, ou votre lieu d'habitation, vous répondrez par exemple « je viens » de Marseille, ou « je suis » né dans le Kent, ou « je suis » de Nîmes, « je suis » moine, etc. C'est toute la part narrative de soi, qui s'inscrit dans la durée et dépend d'un point de vue. *Tanhā*, *māna* et *diṭṭhi* sont d'autres *papañca Dhamma*.

L'enseignement du Bouddha, présente trois types de fabrication d'ego, mais la psychologie scientifique occidentale en distingue bien davantage, tout dépend du livre de psychologie que vous consultez, ou de celui avec lequel vous avez fait vos études. Si vous y

recherchez les différents types de soi, vous obtiendrez une liste très variée et très conséquente.

Par souci de commodité pour notre pratique, je vais vous présenter trois autres types de fabrication de soi qui vous sont familiers. Je parlerai d'abord du « soi choisi », associé au sentiment « je décide », par exemple vous avez décidé de partager cette retraite, vous avez décidé de vous asseoir ici dans cette chapelle. Ce sentiment de « je choisis », « je décide », je l'appelle le « soi choisi », ou « décidant ». Le suivant, dans la séquence d'organisation que je vous propose, c'est le « soi expérimentant », « je vois », « j'entends », « je ressens », avec le sens d'un moi agent-receveur du contact sensoriel. Et le dernier, c'est ce que j'appellerai le « soi en train de faire », « je parle », « j'écoute », « je marche », « je traduis ». Les trois se chevauchent en partie, car il n'y a pas de division stricte et rigide, ils peuvent donc interférer les uns avec les autres, ici et maintenant, mais ces six divisions par certains côtés un peu sommaires, constituent autant de zones où le sentiment de soi, je, moi et mien, prend une grande place dans la plupart de nos vies.

En m'entendant parler de tous ces « soi », vous pourriez légitimement réagir en disant : « Attendez une minute ! Je croyais que le bouddhisme prônait la notion de non-soi ! » Effectivement, cela peut prêter à confusion ! Pourtant mon but n'est pas de générer de la confusion, mais d'apporter un peu de clarté et de favoriser la fin de la souffrance. Je vais donc essayer de vous fournir davantage d'explication.

Lorsque nous utilisons le terme non-soi, *anattā*, ainsi que je l'ai déjà fait à plusieurs reprises, entre autres au cours des entretiens, ce n'est pas une position philosophique du Bouddha, nous invitant à croire qu'il n'y a pas de soi, une sorte d'affirmation du type « ce n'est pas vrai ! » Il n'y a en effet aucun endroit dans le canon pali où vous pourrez trouver que le Bouddha dit qu'il n'y a pas de soi. Le principe du non-soi, *anattā*, est un outil, un moyen habile, *upāya*. *Upāya* est un moyen habile de lâcher prise, de relâcher l'emprise de l'esprit sur ces six différents types d'égoïsme, parce que l'esprit a l'habitude de

phagocyter tout cela : je, moi, mien, ces six sortes d'égoïsme, ces réalités puissantes, je ressens, je suis, ceci est moi, cela m'appartient. C'est parce que l'esprit donne une force redoutable à ces types de soi, que nous créons de la souffrance, et le principe *anattā* permet de desserrer l'étreinte, de desserrer l'attachement à ces différentes formes de soi. Ces structures psychologiques peuvent être utiles et donc un bon outil à l'égard de ce qui s'apparente à un fardeau, à cette source d'annihilation, *dukkha*.

Lorsque j'ai étudié pour la première fois les enseignements du bouddhisme et que j'ai découvert le principe d'*anattā*, j'ai été désemparé, probablement comme beaucoup d'entre vous. Difficile à croire qu'on n'existe pas ! Je peux à la rigueur admettre que mes perceptions ne sont pas fiables, voire trompeuses, mais il me semble que cet esprit qui connaît les choses, est bien la chose la plus réelle qui soit, alors comment admettre que je n'existe pas ! Au fil du temps, avec la pratique de la méditation introspective, et le fait d'être revenu en Angleterre bénéficier de la proximité d'Ajahn Sumedho et de ses enseignements, les choses se sont peu à peu éclaircies. La méditation *vipassanā* est centrée sur cet aspect, il ne s'agit pas d'essayer de croire que nous n'existons pas, mais plutôt d'apprendre à lâcher prise de toutes les choses auxquelles nous nous identifions habituellement. Un lâcher-prise des habitudes d'identification, et une libération de la conscience, un éveil à la connaissance des limitations induites par l'attachement et l'identification. Ainsi l'objectif est de se poser, et de connaître ce qu'il y a de plus réel dans nos vies, sans avoir à nous penser en tant que personne, individu, homme, femme, jeune, vieux, britannique, français, belge, allemand, moine, ou quoi que ce soit d'autre, dans tous les cas nous n'avons pas à nommer ou à concevoir.

Comme je le disais dans l'une de nos discussions au cours des entretiens d'aujourd'hui, le Bouddha a choisi cette méthode appelée « *via negativa* », la voie de la négation, qui consiste pour réaliser le lâcher prise de l'identification, à observer ce que nous ne sommes pas, ce qui reste alors après cette élimination, est la réalité. Le Bouddha ne parle jamais d'un soi réel, *atta*, il n'utilise pas ce genre

de langage, car il savait que dire que le vrai soi est ceci ou cela, c'est développer une idée, un nom, auquel nous nous attachons aussitôt. L'accès au réel de la conscience éveillée est alors rendu impossible parce que l'esprit reste suspendu à une idée, un nom, un concept.

Un autre aspect de l'enseignement du *Dhamma* sur lequel insiste Ajahn Sumedho, et que j'ai trouvé extrêmement utile au fil des ans, porte sur *bhava taṇhā*, le désir d'exister, et *vibhava taṇhā*, le désir de ne pas exister. Dans le premier enseignement du Bouddha, celui qui précède l'enseignement du non-soi, et qui est intitulé « Mise en mouvement de la roue du *Dhamma* », il y décrit la voie du milieu, et les quatre nobles vérités. Lorsqu'il explique en détail la deuxième noble vérité, la cause de *dukkha*, la cause de la souffrance, de l'insatisfaction, il dit que la cause en est l'avidité, *taṇhā*, et il spécifie les trois types d'avidité. Le premier de ces trois types d'avidité est étroitement lié au premier des types d'attachement, une envie suscitée par l'attraction d'un objet, et l'attachement qui s'ensuit, nous nous y accrochons.

Ainsi, le premier des types d'envie que le Bouddha met en évidence est *kāma taṇhā*, l'envie de plaisir des sens, il est le numéro un sur la liste ! C'est généralement un désir sensoriel, un plaisir sensoriel qui nous vient à l'esprit, nous parlons de désir envieux, c'est le plus apparent et le plus visible, et aussi le plus familier. Donc, d'abord *taṇhā*, puis *upādāna*, d'abord l'envie et ensuite la saisie.

Les deux autres types de désir, sont plus subtils, et très difficiles à discerner, car compagnons de l'avidité dans le plaisir des sens, *bhava taṇhā* et *vibhava taṇhā*, le désir d'être et le désir de ne pas être, de se déconnecter, de ne pas s'aliéner. Là où l'envie de plaisir des sens est très visible, très évidente, l'envie d'être et l'envie de ne pas être sont beaucoup plus subtiles, c'est comme deux motards encadrant une grosse limousine. *Bhava taṇhā*, le désir d'être, est une force motrice agissant derrière la fabrication d'ego, elle confère de la solidité aux affirmations : je suis, je ressens, ma pratique, mon esprit, ma vie, ma maison, ma position dans le monastère. *Bhava taṇhā*, ce désir d'être quelque chose, peut également porter sur quelque chose de négatif :

je suis un échec, ou je suis le pire remède. Il n'est pas nécessaire que ce soit quelque chose de gratifiant, cela peut être quelque chose de non valorisant, mais c'est toujours une force motrice présente derrière le « je suis », « je possède ». *Bhava taṇhā* est ainsi la force motrice des six types d'égoïsme.

Je peux aussi m'attacher à un objet spirituel, comme dans la méditation, « j'ai besoin de me concentrer, je veux méditer en ligne, je veux être le meilleur méditant, j'ai besoin de développer la perspicacité, j'ai besoin d'être une meilleure personne, il faut que je me plonge dans les livres d'Ajahn ! Devrais-je être ce que je fais ? » Tout cela n'est qu'illusion, parce que toutes ces intentions, habiles ou non, sont en fait cooptées, elles sont détournées comme le ferait un virus informatique, un cheval de Troie ! Elles sont régies par un je, moi, mon. « J'ai besoin d'être concentré, j'ai besoin d'obtenir des idées, je veux marcher en ligne », dans tous ces cas l'intention est bonne, voire habile, mais elle a été prise en charge inconsciemment et de manière subtile par un « je », le sentiment du je, le *bhava taṇhā*, le désir d'être, le désir de devenir.

Et son partenaire, *vibhava taṇhā*, le désir de se débarrasser, fonctionne de la même manière, « je dois me débarrasser de mes pensées bavardes, je dois me débarrasser de mon égoïsme, je dois me débarrasser de ma jalousie et de tous ces genres de choses qui m'empoisonne la vie », *vibhava tanha* ! « Je veux juste arrêter de ressentir, je veux juste oublier, m'éteindre, ne pas ressentir », tout cela est aussi *vibhava taṇhā*. « J'aime n'être personne ! », *vibhava taṇhā* !

Ces intentions qui sont miennes peuvent être considérées comme louables, mais malheureusement, ironiquement, le résultat des courses est que cela génère plus de *dukkha* que de choses saines. Aussi pour permettre à ces différents types d'égoïsmes de déboucher sur de l'utile, il est important de pouvoir les nommer, comme il est utile de vous rappeler dans quelle chambre vous dormez. Bien qu'il s'agisse de conventions, ces pensées du type, « ceci est mon châte, ceci est mon sac », sont des conventions, et elles sont utiles car elles

répondent à un but. Ce n'est que lorsque l'esprit les absolutise, que surgit *dukkha*. Donc, la façon de travailler au lâcher-prise, à l'écoute de l'emprise de *attavādupādāna*, c'est de voir la nature vide, la nature conditionnée du soi. Là où le soi possédant, le soi étant, le soi narratif, le soi décidant, le soi expérimentant, le soi agissant, peuvent être vus avec perspicacité, ils peuvent alors être reconnus comme transparents, comme vides, tout en étant néanmoins très utiles. L'ego n'existe pas naturellement, si nous ne l'avons pas créé, mais il garde une fonction d'utilité. C'est pourquoi nous avons un ego, et c'est lorsque l'esprit lui confère une solidité inébranlable, permanente, que les errements commencent.

Donc, l'une des meilleures façons de ne pas donner à ces fabrications de soi de la force, c'est d'apprendre à reconnaître le désir d'être et le désir de ne pas être, d'apprendre à prendre conscience de la façon dont cela fonctionne, de reconnaître ces deux motards, ces forces subtiles du désir d'être ou de devenir, et du désir de se débarrasser, ou de ne pas être. Et quand ceux-ci peuvent être reconnus comme n'étant rien, et qu'ils peuvent s'en aller, l'esprit peut faire face d'une manière beaucoup plus large et légère au va-et-vient des pensées, des pensées possédantes, des pensées d'être, des pensées narratives, des pensées qui racontent des histoires, et ainsi de suite. Il n'y a alors pas de *dukkha* surgissant de ces auto-fabrications.

Ce n'est certes pas facile pour la plupart des gens, je vous l'assure, car ces deux dimensions, *bhava taṇhā*, *vibhava taṇhā*, sont subtiles, et pas faciles à appréhender, mais c'est ainsi qu'elles opèrent, et cela vaut vraiment la peine de prendre le temps de les identifier, de les connaître, puis de les laisser partir.

Comme je l'ai mentionné plus tôt au moment des questions-réponses, les trois qualités que sont la concentration, la pleine conscience et la sagesse, sont très utiles pour permettre à l'esprit d'identifier le désir d'être ou de devenir, et le désir de se débarrasser. Plus elles pourront être associées à notre pratique et plus elles vont valoriser nos efforts, car ce travail ne doit pas être un fardeau, mais quelque chose de vrai, d'énergisant et de joyeux.

La concentration permet à l'attention de se focaliser sur le présent, d'être consciente des attitudes qui se manifestent, et ainsi de relier l'esprit au présent, à ce moment présent sur lequel vous êtes focalisé et sur les habitudes qu'il favorise.

La pleine conscience est ce qui reconnaît ce type de pensée : « J'ai besoin d'être plus concentré, je suis vraiment dispersé ». La pleine conscience est cette instance qui dit : « Ah ! Je suis, j'ai, je devrais, je dois... » Soyez vigilant, c'est le désir de devenir, c'est *bhava tanhā* qui entre en jeu. Soyez vigilant à l'égard de pensées du type : « Oui ! C'est possible, j'ai bien compris, je suis vraiment concentré, je suis en paix, j'ai réalisé le *Dhamma* ! ». L'attention est cette instance qui reconnaît ce « je suis en paix ! », « j'ai lâché prise ! », « J'ai réalisé le *Dhamma* ! » Elle capte ce « je suis », et comme le dit le Bouddha dans le discours « Cinq et trois » – pancattaya sutta dans le majjhima nikaya, discours de moyenne longueur –, quand un méditant déclare : « Je suis en paix », « je fais un avec le *Dhamma* », « j'ai réalisé le *Nibbāna* », la façon même dont l'esprit l'énonce, prouve que l'attachement est toujours présent.

La faculté de sagesse est ce qui initie le lâcher-prise, et la perspicacité. Comme je reste présent, l'attention les remarque, et la sagesse est cette lumière qui les traverse et dissipe leur substantialité, les rend clair, ce sont des formations mentales qui ne confèrent aucune réelle solidité au moi agissant. Il s'agit juste d'une apparence, la sagesse est alors ce qui instruit la délivrance et permet d'accéder au *Nibbāna* définitif.

Oh, certes, cela demande du travail, ce n'est pas facile à réaliser, mais c'est essentiel. C'est comme l'apprentissage de n'importe quelle langue, ou comme l'apprentissage d'un instrument de musique, ou comme l'apprentissage pour devenir moine bouddhiste, cela prend beaucoup de temps, au moins dix mille heures ! Ainsi, à titre d'exemple, quand j'ai entendu pour la première fois Ajahn Sumedho parler du désir de devenir et du désir de se débarrasser, c'était probablement en 1980, revenant de Thaïlande à la fin de l'année 1979, je n'ai probablement pas compris ce qu'il voulait dire...,

jusqu'en 1985 ou 1986 ! J'entendais bien les mots prononcés et j'y souscrivais. « Oh ! Oui ! Complètement d'accord ! » Mais pour réellement comprendre cette qualité de l'esprit, il m'a bien fallu cinq ans de méditant à temps complet ! Certes je ne suis peut-être pas particulièrement rapide ! Mais si vous pouvez avoir réaliser cela avant la fin de la semaine ! Félicitations ! Plus sérieusement, il est important d'apprendre à reconnaître ces aspects, parce qu'il est très facile de pratiquer la méditation, d'être très engagé dans la vie spirituelle, d'être très sincère et de travailler très dur, mais si votre effort est pris en charge par : « Je devrais être ceci, je devrais être cela, je dois faire plus que cela, je dois me débarrasser de cela », ce noble effort sincère et continu risque d'être corrompu et détourné par ce virus, ce cheval de Troie. Le détournement par *bhava taṇhā* et *vibhava taṇhā*, ces deux motards, nous conduira vers une profonde déception, mais si nous apprenons à libérer le cœur de ces influences, du désir de devenir et du désir de se débarrasser, alors, en suivant les recommandations du lâcher prise de ce qui est malsain, pour accéder à ce qui est sain, nous deviendrons un être sain. Tout est guidé par l'attention et la sagesse, non par *atta*, le soi, ou les forces de l'auto-fabrication, les habitudes de l'auto-fabrication.

L'effort, ou la façon dont nous opérons pour reconnaître ces qualités subtiles, du désir de devenir et du désir de se débarrasser, consiste à prêter attention à nos attitudes et à maintenir une présence d'esprit face à leur surgissement, puis à déterminer et mettre en œuvre les mesures propres à modifier ces attitudes en s'appuyant sur l'action de la pleine conscience et de la sagesse. Nous apprenons ainsi à mieux appréhender la nature de l'effort à fournir pour la pratique de la méditation, un effort dépourvu d'orgueil et de suffisance. Nous découvrons alors combien l'effet de nos efforts cela change radicalement dans la méditation, celle-ci devenant un processus beaucoup plus joyeux. Bien qu'il s'agisse d'un vrai travail, celui-ci n'est pas perçu comme un fardeau ou comme un stress, nous ne sommes pas obnubilés par la fin de la méditation, afin d'être en paix. Avez-vous remarqué combien, le moment le plus paisible de la méditation, est souvent le moment où la cloche sonne. Et ce n'est pas

parce que vos jambes sont libérées de leur prison, c'est parce que : « Ah ! Je n'ai plus besoin de faire cette chose ! ». Une partie de la tranquillité vient du fait que le stress de faire ma méditation s'évanouit quand la cloche sonne : « Ouf ! » Il y a une réelle libération, mais cela ne doit pas nous surprendre, la paix vient quand cesse la méditation. Cela révèle clairement l'influence de *bhava taṇhā* et de *vibhava taṇhā*. Si la pratique était exempte de ces désirs, alors quand la cloche sonne, nous devrions simplement ressentir un : « Oh ! La séance, est finie ! Très bien ! Quelle est maintenant la prochaine étape ? » Et il n'y aurait pas ce sentiment de libération de cette chose que je dois faire et que je n'ai plus à faire !

La dernière chose que je souhaiterais partager avec vous ce soir, c'est l'évocation de ces différents types d'égoïsme et du fait qu'ils sont intrinsèquement vides. Quand le Bouddha parle de la vacuité et des cinq *khandha*, sujet que j'ai déjà abordé avec certains d'entre vous, il a recours pour les décrire à des images, c'est-à-dire à des formes vides de substance. Le Bouddha se trouvait avec un groupe de disciples du *sangha* au bord de la rivière Jamuna, à Ayoja, et sur celle-ci flottait un impressionnant volume d'écume. Le Bouddha a alors dit : « Voyez-vous cette masse d'écume ? C'est *rūpa*, la forme matérielle, une masse d'écume ! »

Il a poursuivi avec le *khandha* suivant, *vedanā*, la sensation, qui est comme une bulle d'eau. Lorsque la pluie fouette avec force la surface d'un étang, il se forme des bulles de tous côtés, mais ces bulles sont éphémères, au bout d'un bref instant « clac ! », elles ont disparu. *Vedanā* est comme une bulle d'eau.

Il a poursuivi avec *sannā*, la perception. La perception est comme un mirage dans le désert, vous voyez une forme, un bâtiment, des palmiers, de l'eau, c'est juste un jeu de lumière, il n'y a pas vraiment d'arbres, ou de bâtiment il y a l'apparence d'une forme, mais il n'y a rien derrière.

Il a poursuivi avec *saṅkhāra*, les fabrications mentales, qui sont semblables au bananier. Ceux d'entre vous qui ont voyagé dans les pays d'Asie connaissent bien cette plante, une espèce de compromis

hybride entre le poireau et l'oignon, un simple empilement de larges feuilles, sans tronc, sans bois dur, juste un empilement de feuilles. Vous enlevez les feuilles et vous ne trouvez pas de tronc ! *Saṅkhāra* est comme le tronc du bananier.

Le dernier, *viññāna*, la conscience discriminatrice, est comme un tour de magie, un magicien qui sort le lapin du chapeau. C'est juste un tour, une apparence, il n'y a là aucune réelle magie, juste une forme par laquelle nous sommes abusés. Donc encore une fois, un simple jeu d'apparence sans aucune réalité intrinsèque.

C'est ainsi que le Bouddha parle de la vacuité, il y a une forme, une figure, mais aucune substance, aucune essence. Je trouve que c'est une bonne manière d'envisager les auto-fabrications, les différents aspects de soi dont j'ai parlés ce soir. Nous pouvons être dans la convention, en étant propriétaire, acteur, en ayant un nom, ou des noms comme un moine qui reçoit différents noms au cours de son parcours monastique. Nous avons besoin d'utiliser ces différentes formes, car l'esprit a besoin de s'y reconnaître, de se souvenir au sein du vide, mais il ne fait que façonner cette forme, il n'y a pas d'essence à l'intérieur, il y a une forme, ou des formes, et celles-ci interagissent les unes avec les autres d'une manière prévisible, le fonctionnement de la nature est en effet d'une certaine manière prévisible, régi par des lois. Il y a un ordre naturel dans la façon avec laquelle les formes interagissent et fonctionnent les unes avec les autres, mais essentiellement elles sont vides, il n'y a pas de substance permanente dedans.

Le mot « person » en anglais est très intéressant, mais le mot français « personne » l'est encore davantage. Le mot « personne » vient du latin « persona » qui est un masque, le son « sona » qui passe à travers « per », donc, « persona » c'est le son qui traverse. Ce masque était porté par les acteurs de théâtre à Rome et dans la Grèce antique. Le « persona » était donc un masque qui représentait la personnalité du personnage joué par un acteur. Par conséquent, une « personne » est un masque ! En français c'est encore plus

intéressant, parce que « personne » veut dire à la fois quelqu'un (somebody) et personne (nobody) ! Grande profondeur du français !

Ainsi, nous pouvons relier ces différentes modalités d'action du soi : faire, expérimenter, choisir, prendre une décision, conter son histoire personnelle, comme autant de masques. Nous portons un masque, avec ce masque nous jouons un rôle, mais nous pouvons aussi jouer notre rôle avec une grande sincérité, une grande bienveillance, une grande ouverture, en associant la pleine conscience et la sagesse, et ainsi être en relation avec le sentiment de je, moi et mien, mais sans leur accorder de solidité, de substance. Alors ces différentes personnalités qui peuvent se déployer en diverses occasions seront à la fois bénéfiques et utiles.

Septième jour

Session du matin

Nous nous rassemblons ainsi tous les matins pour exprimer notre respect et notre gratitude au triple joyau, afin de pouvoir contempler, réfléchir aux enseignements. Le fait d'amener ainsi à l'esprit les mots des enseignements essentiels, cela s'appelle étudier, *pariyatti*. L'étape suivante est la pratique, *paṭipatti*. Le résultat, le fruit de cela est la réalisation, *paṭivedhi*. Ces trois aspects vont ensemble : l'étude, la pratique et la réalisation.

Pendant la dernière journée j'ai beaucoup parlé de l'investigation sur les aspects du soi et du non soi. Dans ce domaine, il est important de voir aussi que le Bouddha a parlé de différents niveaux, différents degrés de saisie. Le plus basique, le plus grossier est l'attachement à la vue de soi *sakkāya diṭṭhi*. C'est le premier sur la liste des dix obstacles à l'éveil, le tout premier, la vue de soi, de sa personnalité. Le mot pali *sa*, signifie vrai, réel, puis *kāya* le corps de la personne et *diṭṭhi* est la vue. Mis ensemble c'est la vue de la personne comme réelle. En résumé c'est croire que je suis ce corps, que je suis cette personnalité. Ceci est exactement et complètement qui je suis.

Dans la liste que le Bouddha décrit comme les dix entraves, les dix obstacles à l'éveil, beaucoup plus loin dans la liste, beaucoup plus raffiné et subtil, il y a le numéro huit dans la liste c'est l'orgueil de l'identité. Tandis que le numéro un, la vue de soi doit être lâché pour atteindre le premier niveau de la libération, de l'éveil, qui est appelé « l'entrée dans le courant », cette entrave, l'orgueil de l'identité, ne peut-être lâché avant d'atteindre l'éveil complet, l'état d'*aharant*. Cet orgueil de l'identité s'appelle en pali *asmi māna*. *Asmi* signifie « je suis » et *māna* est l'orgueil, la croyance que cette identité est quelque chose de fixe, de solide, qui a une réalité permanente.

Asmi māna, cet orgueil de l'identité est très subtil. Ce ressenti du je, moi, mien, même sans attachement à un objet particulier, est beaucoup plus difficile à discerner, à voir, à connaître et donc à lâcher.

L'enseignement que j'ai donné hier soir sur *bhava taṇhā*, *vibhava taṇhā*, le désir de devenir, le désir d'être, le désir de ne pas être sont liés de bien des façons à cette identification subtile à cet orgueil de l'identité.

C'est une attitude subtile presque invisible et cependant sa présence à un grand effet sur nous. Bouddha a dit dans un enseignement qu'être libre de l'orgueil de l'identité c'est la même chose que la réalisation de *Nibbāna*, ici et maintenant.

Être libre de l'orgueil de l'identité, ici et maintenant est une affirmation puissante. Cela montre combien c'est important et utile de reconnaître cette qualité.

Une histoire dans les *sutta* décrit très clairement les différences entre ces deux niveaux d'identification, ces deux degrés de saisie.

Il y avait un vieux moine, le vénérable Khemaka qui était près de la fin de sa vie. Ses compagnons savaient qu'il n'en avait plus pour très longtemps. Ils lui envoyèrent un jeune moine pour lui poser cette question : « La mort est proche, as-tu fini ta tâche ? As-tu atteint l'éveil maintenant ? »

Il était véritablement sur son lit de mort et il leur envoya le message « non je n'ai pas fini mon travail, je n'ai pas encore atteint l'éveil complet ».

Ses compagnons lui envoyèrent en réponse le message suivant « de quelle façon n'as-tu pas encore fini ton travail ? »

Le vénérable Khemaka leur envoya une nouvelle réponse et ses compagnons lui envoyèrent encore des questions mais pour faire l'histoire courte, à la fin, après trois ou quatre aller-retours du jeune moine, le vénérable Khemaka en a eu assez, se leva de son lit de mort pour aller voir en personne ses compagnons et leur parler.

C'est une histoire très vraisemblable, très humaine que d'aller voir ses compagnons pour leur décrire sa vie spirituelle.

Il leur a dit : « Je n'ai aucun doute, il est sûr qu'il y a un lâcher prise total, il n'y a plus aucun attachement, aucune identification aux cinq *khandas*, le corps, les ressentis, les perceptions, les formations mentales et la conscience. Tout cela a complètement été lâché mais il y a toujours ce ressenti de "je suis", ce *asmi māna*, qui tourne autour comme le parfum d'une fleur. On ne peut pas dire si ça provient du pollen du nectar, des pétales ou du pistil. On peut en sentir la fragrance mais on ne peut pas dire exactement d'où ça vient. De la même manière, il y a l'odeur, la fragrance de ce "je suis", mais ce n'est pas relié à quoi que ce soit. »

Et alors que le vénérable Khemaka donnait cette explication, il a atteint l'éveil. Il est devenu un *arahant* en écoutant son propre enseignement. Je crois que c'est la seule personne qui a réalisé cela et du moins c'est la seule mentionnée dans le canon Pali. Pour rendre l'histoire plus joyeuse encore, certains de ses compagnons qui l'avaient harcelé de questions sont aussi devenus des *arahant*.

Dans notre pratique, ici au monastère de Ségriès, et non pas à celui du temps du Bouddha, nous pouvons aussi explorer ces attitudes subtiles d'identité à « je suis », je suis le propriétaire de ces pensées, le propriétaire de ce corps, c'est moi qui sent, qui agit, qui choisit.

Nous avons l'opportunité d'explorer, d'investiguer, d'examiner ces formes subtiles de soi, même sans objet particulier, juste le ressenti de « je suis ». Le résultat de cette exploration peut être connu et réalisé. Durant toute la journée pendant que nous pratiquons très attentivement nous pouvons noter quand apparaît ce sentiment de : c'est moi qui pratique, c'est mon esprit, c'est moi qui ressent cela, c'est moi qui entend, qui marche.

Notez ces formations de « je suis » quand elles apparaissent. Une façon de pratiquer avec cela quand c'est noté, c'est de s'arrêter, de le pointer, de laisser l'esprit se concentrer sur cela.

Dans le silence intérieur répétez le jugement que l'esprit a porté : « je marche, j'entends, ce sont mes pensées », afin de donner une voix

à ces attitudes, en les exprimant lentement dans le silence de l'esprit. Et ainsi par cette exploration de voir à travers ces attitudes, de lâcher prise de leurs apparentes solidités ; ces attitudes de « je suis, c'est moi, c'est à moi ». Quand ces attitudes sont vues comme des concepts vides alors elles peuvent être lâchées.

Nous pouvons utiliser nos propres mots mais ce qui est important c'est ce silence de l'esprit et ces qualités illimitées qui demeurent quand nous avons lâché prise.

Ainsi lorsque nous saisissons, nous pointons, un mot, une parole et que nous répétons lentement ce qui a été dit, comme par exemple le mot mien, ressentir combien il y a quelque chose d'étrange dans cette attitude. Comment qui que ce soit peut posséder quoi que ce soit ? Prendre conscience du caractère étrange, très bizarre de cette affirmation. Cela permet alors de lâcher prise.

De la même façon, répéter silencieusement son propre prénom, qui nous est si familier, que l'on énonce tout le temps, tous les jours. Répéter ce prénom dans le vaste silence de l'esprit. Cela paraît étrange.

C'est une investigation intéressante de répéter ce prénom qui est si familier et pour autant lorsqu'il est répété lentement ainsi, il est dénué de toutes les associations auxquelles il est connecté la plupart du temps, et alors il se révèle de manière particulière.

A-MA-RO A-MA-RO A-MA-RO.

Mais qu'est-ce que cela veut dire ? À quoi cela fait-il référence ? Tiens, tiens ! Oh, Oh !

Dans cet instant on peut alors lâcher cette notion subtile d'identité, du « je », du « moi », du « mien ».

Alors comme l'a dit le Bouddha, on a le goût du *Nibbāna*, ici et maintenant. Une saveur de paix, de liberté, de la dimension illimitée de la conscience, vaste et spacieuse. Ainsi avoir une courte saveur du *Nibbāna*.

Huitième jour

Enseignement - ressenti

A la dernière retraite que j'ai faite ici au monastère de Ségriès, le thème en était l'origine interdépendante. C'est un enseignement très complexe que le Bouddha a donné en détail pour montrer comment l'esprit arrive à l'expérience de *dukkha* et aussi comment *dukkha* peut arriver à sa fin. Cela recouvre de nombreux thèmes que nous avons abordés cette semaine.

Ces enseignements se superposent c'est pourquoi je pense qu'il est bon de porter l'attention sur cette origine interdépendante. Ce qu'elle décrit essentiellement est que, quand l'esprit ne voit pas les choses clairement, qu'il est voilé par la peur, l'aversion, l'illusion, le désir, quand il y a un manque de pleine conscience, alors l'esprit s'établit dans un rapport de sujet-objet, un rapport de dualité.

Il semble alors qu'il y a ici, un moi solide séparé du monde extérieur. Ou au moins un moi qui ressent les émotions comme étant relié soit au monde intérieur, soit au monde extérieur, dans cette dualité d'un sujet et d'un objet.

C'est ainsi que l'on peut appréhender l'établissement de la réalité sujet-objet. L'origine interdépendante décrit comment quand il y a un contact sensoriel particulier, quelque chose qui peut être vu, entendu, senti, goûté, touché ou pensé, cet événement sensoriel entraîne l'apparition d'un ressenti, d'une sensation, *vedanā*.

Quand on utilise ce mot de ressenti pour *vedanā* cela ne signifie pas nécessairement une émotion complexe mais plutôt une simple sensation, un ressenti agréable, désagréable ou neutre. C'est le champ des ressentis très simples, mais aussi très puissants.

Dans un enseignement plus tôt dans la semaine je disais que s'il y a beaucoup de pleine conscience, si l'attention, la présence, la conscience éveillée, *vijjā*, est forte, alors ces ressentis sont canalisés

par la concentration, dominés par la pleine conscience et soumis à la sagesse. Ce sont ces qualités qui sont développées quand il y a une attention forte.

Le processus de l'origine interdépendante, la catastrophe, décrit la situation quand il y a peu d'attention ; c'est alors ce qu'on appelle l'ignorance, *avijjā* le contraire de *vijjā*. La présence de ressentis *vedanā*, de sensations a alors un effet différent.

Quand l'ignorance *avijjā* est présente ces ressentis aimer, ne pas aimer ou neutre entraînent le désir avide, *taṇhā*. Le processus décrit l'impulsion que provoque le ressenti « j'aime » vers « je veux » ou bien « je n'aime pas » et alors je repousse, je veux m'éloigner de cela.

Si cette impulsion est suivie cela provoque *upādāna*, la saisie. L'esprit est attiré vers l'objet qu'il désire, il le veut. Cette saisie dont nous avons beaucoup parlé cette semaine, conditionne *bhāvanā*, le devenir c'est-à-dire l'absorption dans l'objet. Si le ressenti est plaisant, l'esprit est absorbé dans le ressenti plaisant de l'expérience. Si l'expérience est pénible, l'esprit est absorbé dans ce ressenti pénible, totalement attentif. Le monde se réduit alors à la dimension de cet objet particulier, c'est cela qu'on appelle le processus du devenir.

Ce devenir conditionne la naissance. Ayant été absorbé dans cet objet de désir, d'aversion, de peur, d'opinion, la naissance est le point de non-retour.

Ayant été absorbé par cette délicieuse pâtisserie, vous voulez l'obtenir alors vous en prenez une bouchée et vous vous dites : « Oui, c'est le bonheur ». La naissance c'est quand vous réalisez : « Oh! J'en ai déjà mangé la moitié alors que j'avais dit que je n'en mangerais plus. Ce n'est pas bon pour ma santé, j'ai perdu ma résolution d'arrêter de manger des sucreries. » C'est *jāti*, la naissance, le point de non-retour.

Dans la récitation de la forme standard de l'origine interdépendante, la naissance est rapidement suivie par le chagrin, les lamentations, la douleur et le désespoir. C'est le ressenti

douloureux après que l'esprit ait été absorbé, soit né, dans une condition particulière.

Cela n'est pas seulement vrai avec le désir pour une pâtisserie, cela peut être un sentiment de colère si quelqu'un se met sur notre ligne de marche méditative, ou un souvenir douloureux, un regret pour quelque chose que l'on a fait dans le passé, une préoccupation pour quelque chose dans le futur, n'importe quel objet qui peut être plaisant ou pénible, à l'intérieur ou à l'extérieur de soi.

Cela fonctionne de la même manière dans le chagrin et les lamentations qu'on pourrait appeler la mort de l'ego, dans ce ressenti que tout va mal.

La raison pour laquelle on appelle cela un cycle, la roue du devenir, la roue de la naissance et de la mort c'est parce que quand nous sommes dans cet état, il y a *dukkha*, ce ressenti pénible de solitude, d'insécurité.

Cela nourrit la qualité d'ignorance, de ne pas voir les choses clairement. Nous sommes perdus dans un désert, dans le sentiment d'être désolé, malheureux, incomplet.

Notre esprit se rappelle alors la dernière fois où il a été heureux, où il s'est senti bien. On décide alors : « Ok, je me fiche de la ligne de méditation à suivre, n'importe laquelle fera l'affaire », ou bien « je ne mangerai plus de pâtisserie ».

Mais même si le mental rationnel, l'esprit noble établit une résolution, cela ne marche pas de la même manière avec les forces qui conduisent les ressentis de *dukkha*. Si l'ignorance est forte, le ressenti de *dukkha* présent, la prochaine fois que vous recherchez une ligne pour la méditation marchée, vous devrez absolument obtenir celle-là, ou vous voudrez obtenir cette pâtisserie, ou vous vous laisserez prendre à nouveau dans cette dispute.

Nous répétons toujours les mêmes vieux schémas de comportement, ou comme disait David Bowie nous nous écrasons toujours sur la même voiture.

Quelque-chose d'instinctif en nous se rappelle la dernière fois où nous nous sommes sentis vraiment bien. C'est le moment « OUI ! » de *bhava* et nous nous trouvons sans cesse en train de répéter les mêmes schémas pour obtenir à nouveau ce moment « OUI ! »

Il y a de nombreux points de sortie de ce cycle.

Sans faire de publicité pour mon livre qui en décrit beaucoup, le plus accessible et le plus efficace pour la plupart des gens est le lien entre le ressenti et le désir avide. C'est le maillon le plus fragile dans ce cycle.

Si nous développons l'attention aux sensations, aux ressentis, *vedanā*, quand ces ressentis surgissent nous pouvons entraîner le cœur, l'esprit à être conscient de cela, de les reconnaître afin de ne pas franchir le pont entre ressenti et désir insatiable.

Une des façons de travailler cela, outre l'enseignement sur les deux flèches dont j'ai parlé auparavant, est de nommer le ressenti présent, ce qu'il est exactement.

Ainsi le fait de le nommer intérieurement, permet de diminuer l'emprise qu'il exerce sur nous. Cela donne une plus grande perspective sur ce ressenti.

C'est une pratique que j'utilise beaucoup au quotidien afin d'être attentif, pour voir ce que l'esprit choisit, à quoi il s'agrippe, dans quoi il s'absorbe. Par exemple le ressenti quand une personne me demande quelque chose et que j'ai vraiment envie de le faire ou de ne pas le faire.

Il s'agit de nommer l'expérience actuelle sans commentaire additionnel, et ainsi plutôt que dire « j'aime » où « je n'aime pas », la nommer et dire « elle est comme ça », c'est tout.

Par exemple reconnaître, lorsque vous descendez les escaliers pour le petit déjeuner, le ressenti « oh, mon dieu je vais encore trop manger », ressenti ou après le petit déjeuner « c'est vraiment bien, j'ai juste mangé ce dont j'avais besoin, j'ai bien géré cela », ressenti.

Ainsi quelque que soit le ressenti, soit une simple sensation soit une émotion plus complexe, il s'agit de pointer, de nommer le ressenti

qui apparaîût et de voir la différence qui se produit avec le fait de nommer.

Dans ce genre de pratique *vibhava taṇhā*, vous ne repoussez pas, ne supprimez pas, n'évitez pas le ressenti mais vous ne le saisissez pas, ne vous identifiez pas avec lui en disant c'est moi, c'est le mien comme dans *bhava taṇhā*.

Vous reconnaissez ces ressentis, ces attitudes tels qu'ils sont, en ce moment avec aussi peu de commentaires que possible ; sans ajouter cela devrait, cela ne devrait pas ou j'aime, je n'aime pas mais juste voilà c'est comme ça.

Dans cette simplicité remarquez l'effet qu'à cette reconnaissance, cette simple conscience de ce ressenti tel qu'il est.

C'est une des manières de ne pas franchir le pont entre le ressenti et le désir irrépressible. Cela renforce la qualité d'attention, de connaissance et au lieu que le ressenti conduise à *dukkha*, au contraire cela permet de faire mûrir la réalisation du sans-mort et d'aboutir à *Nibbāna*, à la paix et à la clarté.

La version courte de tout ça est que si vous commencez avec *avijjā* l'ignorance vous finissez avec *dukkha*, si vous commencez avec *viññā*, la présence consciente vous finissez avec *Nibbāna*.

Enseignement

Nous avons été ensemble pendant une semaine. Cela peut sembler un siècle ou comme un claquement de doigts. Nous avons commencé mardi, les jours sont passés et nous avons encore une journée entière demain. Jeudi matin, ce sera la fin de cette retraite.

Maintenant, conventionnellement parlant, nous en arrivons aux dernières heures, derniers jours de cette retraite ensemble. Pour ceux d'entre vous qui sont familiers avec ce type de retraite ou peut-être aussi pour les nouveaux venus cette pensée « oh, ce sont les derniers jours » a un effet sur l'esprit qui développe des idées ou des anticipations. Cela nous entraîne dans l'autre monde.

J'ai dit délibérément l'autre monde plutôt que le vrai monde parce que je pense que pratiquer le *Dhamma* nous met plus justement dans le vrai monde. Mais je suis partial (rire). Dans les interviews et les discussions a été posé la question de savoir comment nous pouvons continuer la pratique, soutenir ces qualités et ces attitudes bénéfiques en dehors de cet environnement magnifique et paisible qu'est le monastère de Ségriès.

C'est une question très familière aussi je voudrais en aborder certains aspects ce soir. Nous avons récité le *paṭiccasamuppāda*, l'origine interdépendante et j'avais parlé d'un point de sortie possible de ce cycle.

Je voudrais parler maintenant d'un autre point de sortie possible.

Pour ceux d'entre vous qui étaient ici il y a quatre ans et en particulier pour le monsieur qui a aidé à faire la traduction de ce livre, cela semblera familier.

J'avais parlé des quatre points de sortie du cycle qui sont tout à fait pertinents dans la vie courante en dehors d'une retraite.

Quand nous récitons la liste standard des qualités impliquées dans le *paṭiccasamuppāda*, il y a douze liens, douze éléments interdépendants. Le premier est *avijjā* l'ignorance, ne pas savoir, ne pas voir clairement.

Mais cette liste particulière n'est pas la seule que le Bouddha a développée dans ses enseignements sur ce thème. C'est une parmi d'autres, huit ou neuf listes.

Certaines ont moins d'éléments, d'autres plus ou se développent de manière différente. Ce n'est donc pas un schéma unique ; c'est un domaine que l'on peut décrire de différentes manières ou en donnant plus d'importance à certains aspects.

Une de ces expressions différentes est exposée dans un *sutta*, dans le discours des dix. Il vient trois *sutta* après celui que j'ai déjà mentionné qui contient l'image de l'arbre. C'est le *sutta* soixante et un qui s'appelle le *sutta* de l'ignorance.

Au début de cet enseignement le Bouddha dit que *avijjā* l'ignorance, ne pas savoir, ne pas voir les choses clairement, a une cause.

C'est un des rares endroits où le Bouddha parle des causes de l'ignorance et il en parle, je trouve, de manière très détaillée. C'est donc un enseignement très utile.

L'ignorance n'est pas sans cause. Il demande alors quelle est cette cause, quel est le carburant qui nourrit cette ignorance ?

Il répond que ce sont les cinq empêchements : le désir sensuel, la malveillance, l'agitation mentale, la torpeur et le doute sceptique.

Il dit que ces cinq empêchements ont eux-mêmes une cause. Quelle en est la cause, le carburant qui les alimente ?

Il répond que ce sont les trois actions malhabiles, en pensées, en paroles, et en actions.

Il continue en disant que ces trois actions malsaines ont elles-mêmes une cause.

Quel est le carburant, quelles sont les conditions favorables de ces trois actions malsaines ?

Il répond que c'est le manque de retenue des sens, *indriya samvara*. En terme plus familier cela signifie être réactif face aux

perceptions sensorielles plutôt que d'y répondre de manière sensible, mesurée, consciente.

Ce terme *indriya samvara*, la restriction des sens, est une idée qui n'est pas familière à nos concepts occidentaux modernes. Cela signifie faire attention à la manière dont nous regardons, écoutons, goûtons, sentons, touchons, pensons aux choses qui se présentent à vous. Sinon il y a un manque de retenue face aux perceptions sensorielles.

Je pense qu'il est important et utile de comprendre que quand il y a un impact sensoriel, quelque chose que nous n'aimons pas, être réactif est immédiatement de repousser, s'éloigner, se débarrasser de cette chose. Ou quand quelque chose est agréable immédiatement de s'en saisir pour le garder pour nous-même.

Y répondre plutôt que réagir signifie reconnaître : « Oh! Ceci est désagréable, pénible. Qu'est-ce que je vais faire avec cela ? » L'esprit reste spacieux.

Quand quelque chose est attractif, reconnaître, notez : « Oh ! Ceci est délicieux, c'est vraiment bon. Est-ce que c'est pour moi ou pour quelqu'un d'autre ? Est-ce que je peux partager cela avec quelqu'un ? ».

Ainsi il y a de l'espace autour du contact sensoriel. C'est le sens de *indriya samvara*.

Le Bouddha continue ainsi : l'habitude d'une attitude réactive plutôt que d'une attitude avisée, le manque de retenue sensorielle a une cause, des conditions favorables.

Quel est le carburant qui alimente le manque de retenue sensorielle ?

Il répond que c'est le manque de pleine conscience et de présence attentive, *sati sampajañña*.

Sati sampajañña est un terme qui est peut-être familier à ceux qui ont déjà entendu des enseignements bouddhistes.

Il est usuellement traduit par pleine conscience, pleine attention et claire compréhension.

Ajaan Sumedho utilise depuis de nombreuses années le terme de conscience intuitive pour se référer à cette qualité, parce que nous pouvons être conscient de choses que l'on ne comprend pas.

Cela signifie que nous sommes conscients d'un objet et du contexte dans lequel il apparaît. Nous voyons clairement le temps, l'endroit, la situation.

Le Bouddha poursuit en disant : « Le manque de pleine conscience et de claire compréhension, le manque de conscience intuitive a un carburant, une condition qui le favorise et dont il tire sa force. »

Quelle est la source de cette force motrice ?

Il répond que c'est un manque de réflexion sage, *ayaniso-manasikāra*.

Cela signifie fonctionner avec ses habitudes, de manière automatique. Il s'agit d'une vie qui n'est pas examinée ; nous n'examinons pas nos pensées, nos émotions, nos habitudes au sujet de ce que nous aimons ou n'aimons pas. Nous vivons notre vie de manière semi consciente, sous pilote automatique.

On n'est toujours pas arrivé à la fin de la liste (rires), le Bouddha est en effet très analytique.

Et donc quel est le carburant, les conditions favorables, la force motrice de ce manque de réflexion sage qui nous fait vivre de manière insouciant une vie qui n'est pas examinée ?

Il répond que la source de cela, le carburant pour cela est le manque de foi.

Quand on parle de foi, c'est croire que l'on peut travailler à notre vie, que notre esprit peut être entraîné, qu'il y a une façon de vivre qui est plus saine, plus bénéfique, qu'on peut se libérer de nos habitudes mentales et obtenir la paix.

À nouveau le manque de foi a un carburant, a une cause. Quelle est cette cause, quelle est la force motrice pour cela ?

Il répond que c'est de ne pas écouter de bons enseignements.

Finalement nous arrivons à la racine de tout cela, quelle en est la cause, quelles sont les conditions favorables, quel est le carburant au fait que nous n'écoutons pas de bons enseignements ?

Eh bien c'est de ne pas être près des bonnes personnes. Et cela c'est la racine, la source, la base de l'ignorance, ne pas être proche des bonnes personnes, *sappurisa samseva*. *Puri* signifie personne, *sa* est bon, *samseva* est près de. Le Bouddha donne une très belle image : comme la pluie qui tombe sur les montagnes se déverse dans des petites mares qui forment de petits ruisseaux puis de plus importants, qui remplissent des lacs de montagnes, qui se déversent dans des petites rivières qui forment des rivières plus importantes qui vont dans la mer. De cette manière, la mer est alimentée en eau douce.

Ainsi, parce que nous ne sommes pas près des bonnes personnes, nous n'entendons pas les enseignements, il y a un manque de foi, il y a un manque d'attention sage, il y a un manque de pleine conscience et de claire compréhension, il y a un manque de retenue des sens, on nourrit les trois états mentaux malsains et les cinq empêchements, ce qui nourrit l'ignorance.

La mer de l'ignorance est remplie de cette manière. C'est une image forte pour illustrer que ce qui nourrit l'ignorance est de ne pas être associé aux bonnes personnes.

Dans la deuxième partie du *sutta*, il va ensuite dans le sens positif.

Il dit que si nous sommes associés aux bonnes personnes cela vous donne l'opportunité d'entendre des enseignements sages et la qualité de la foi en sera renforcée.

Ceci supporte la qualité d'une réflexion sage qui elle-même supporte et renforce la qualité de pleine conscience et de claire compréhension, la sagesse intuitive.

Cette pleine conscience et claire compréhension, cette sagesse intuitive, supporte et renforce la qualité de pouvoir répondre de manière avisée plutôt que de réagir.

Ceci est la source, le carburant pour avoir des pensées, des propos et des actions saines.

À cet endroit, il y a un déroulement légèrement différent.

Des pensées, des paroles et des actions saines sont la source, le carburant, la condition favorable pour développer les quatre fondements de la pleine conscience, les quatre fondations du *satipaṭṭhāna*.

Les quatre fondements de la pleine conscience sont la source, le carburant, la cause du développement des sept facteurs d'éveil.

Les sept facteurs d'éveil sont la cause d'une libération complète et de l'éveil complet.

Ainsi si nous sommes près des bonnes personnes alors nous serons pleinement heureux, c'est le happy-end (rires).

C'est un chemin long et complexe à suivre en dehors de cette retraite.

Dans cette retraite il y a beaucoup de bonnes personnes, une sorte de club de bonnes personnes (rires).

Ici nous sommes proches de personnes qui aspirent à la non-violence, qui aiment entraîner leur esprit, se comporter de manière bienveillante c'est une très bonne chose.

Mais de telles personnes existent aussi en dehors de cette retraite.

Je vous encourage donc à tisser aussi des liens avec d'autres personnes que celles de cette retraite car je sais que beaucoup d'entre vous vivent dans des endroits, des lieux différents.

Par exemple avec les personnes de vos groupes de méditation, groupes bouddhistes, ou groupes spirituels de cette nature.

Le Bouddha a ainsi fortement encouragé et pas seulement dans cet enseignement, à se rapprocher des bonnes personnes pour tarir la source de l'ignorance et activer la source de l'éveil.

Ce n'est pas une petite chose, c'est au contraire quelque chose de très important. Renforcer ces liens, ces connexions avec des gens au bon cœur, bien intentionnés.

C'est une source puissante de bienfaits dans votre vie et celle des autres.

Nous avons ici dans nos livrets de chant, le Mangala Sutta, les bénédictions les plus élevées.

Le premier conseil que le Bouddha donne dans ce *sutta* est de ne pas s'associer avec des sots mais de s'associer avec des gens sages. Cela est la bénédiction la plus élevée, c'est le premier de la liste.

Quand on regarde comment nous passons notre temps, choisissons notre compagnie, il semble parfois que nous n'avons pas le choix mais parfois nous avons le choix.

Les gens avec qui nous travaillons, notre famille mais aussi la sorte de choses que nous écoutons, que nous regardons à la télévision ou sur notre ordinateur.

De quoi remplissons nous nos esprits ? Avec quoi nous nous associons ?

Pas seulement les personnes, nos amis ou notre famille mais aussi les choses et les gens à travers les médias.

Ainsi être discriminant, vigilant dans les gens ou les choses que nous approchons, cela est nécessaire pour discerner ce qui est stupide ou sage.

Beaucoup de personnes ici, sont sans doute familières du dialogue entre Bouddha et le vénérable Ananda.

Quand Ananda dit je pense que l'amitié spirituelle, *kalyāṇamitta*, est la moitié de la vie sainte le Bouddha répond : il n'en est pas ainsi Ananda, pas ainsi – c'est une formulation habituelle du Bouddha quand il parle avec Ananda, pas ainsi, pas ainsi – ce n'est pas la moitié de la vie sainte mais la totalité de la vie sainte.

Je crois que ce sont des paroles très significantes de notre enseignant, le Bouddha. Ainsi même si nous sommes séparés les uns des autres physiquement après cette retraite qui prend fin dans deux jours, vous pouvez maintenir des liens, grâce à l'association le refuge Bouddhique.

Betty Picheloup en a été la source puissante pendant de nombreuses années et même après son décès le Refuge continue de se développer. Je suis très impressionné par cela.

Comme je l'ai mentionné dans les entrevues, d'autres manières de se connecter avec des personnes de cette retraite ou des personnes de votre environnement se sont révélées avec la pandémie de covid dont c'est l'un des aspects positifs. C'est la technologie Zoom, Google Meet, et toutes les manières dont nous pouvons nous relier.

Ce n'est pas la même chose, c'est virtuel, nous ne pouvons pas nous toucher, nous sentir mais je ne rejetterais pas ces manières de se connecter et de se rencontrer, elles peuvent être très utiles. Certains groupes ont des réunions toutes les semaines pour simplement s'asseoir en silence ensemble.

Quand nous serons physiquement séparés, un des aspects fort de la retraite est que nous avons développé une source puissante en ayant reçu ces enseignements, beaucoup de mots, d'explications, de conseils. Alors nous pourrions constater les effets que cela a sur notre attitude à la fois en paroles et en actions.

Aucun d'entre vous n'a volé quoique ce soit, n'a injurié quiconque. Toutes les personnes se sont comportées de manière responsable et noble, en paroles et en actions.

Le résultat de cela est qu'il n'y a pas de regret et au contraire un sentiment de respect pour soi-même et ce n'est pas une coïncidence ou de la chance, c'est le résultat d'un comportement habile.

Ce que j'aime appeler une retraite portable, c'est de prendre à l'extérieur de cette retraite les cinq préceptes avec soin.

C'est une manière de porter dans le monde cet environnement de paix, de respect, de bienveillance pour soi-même et pour les autres.

J'ai quelquefois l'idée de faire l'expérience d'une retraite sans méditation, mais en gardant le noble silence et les huit préceptes pour dix jours.

Je subodore qu'il y aurait autant de bons résultats en termes de paix de l'esprit, juste par le fait d'être ensemble au calme sans se

heurter, sans se relier de manière malhabile, même s'il n'y a pas de méditation.

C'est peut-être une très mauvaise idée (rires) mais je serais très intéressé de l'expérimenter un jour.

Quand nous terminerons cette retraite formellement je vous invite à prendre les trois refuges et les cinq préceptes, si vous le souhaitez.

Je vous y encourage, non pas pour vous forcer à devenir de bons bouddhistes mais plutôt dans l'idée de mettre votre retraite dans votre valise ou votre sac et de la prendre avec vous quand vous partez.

Dans un autre *sutta* très intéressant et assez unique, le Bouddha parle des cinq préceptes comme des cinq grands cadeaux, *mahādāna*.

En effet, nous ne considérons pas habituellement les préceptes comme étant des cadeaux.

Dans ce *sutta* le Bouddha dit que si nous suivons le précepte de nous abstenir de tuer d'autres créatures, d'autres formes vivantes alors nous leur faisons le cadeau incalculable, incommensurable de les libérer de la peur, de l'anxiété, de la douleur et de la souffrance.

Mais c'est aussi le cadeau que nous nous faisons à nous-même de nous libérer de la peur, de l'anxiété et de la souffrance.

Et de la même manière pour les autres préceptes.

Si vous vous abtenez de voler, de prendre ce qui appartient aux autres, alors quand vous entrez dans une pièce les gens ne mettent pas leur sac sous leur chaise pour le cacher (rires).

S'agissant du troisième précepte si vous vous abtenez de méconduite sexuelle, alors votre partenaire n'a pas à s'inquiéter pas quand vous partez pour la semaine. « Avec qui va-t-il être ? Que va-t-il faire ou tenter de séduire ? » C'est ok, il vous fait confiance.

Au travail, si quelqu'un est toujours en train de flirter, les autres se méfient, sont sur la défensive, alors que là ils sont contents de vous voir parce que vous n'essayez pas de les flouer, de les tromper.

Il y a une aisance et une paix dans les relations sociales avec les autres personnes. Avec le quatrième précepte de s'abstenir de mentir,

les autres savent que si vous leur dites quelque-chose, c'est la vérité, vous ne leur dites pas une chose pour une autre.

C'est une grande bénédiction dans notre monde.

Le cinquième précepte est très difficile pour beaucoup de gens, spécialement dans un pays comme la France où le vin est plus facile à boire que l'eau (rires).

Aussi j'encourage les personnes à être sages et vigilantes ; de se restreindre dans ce domaine également parce qu'il est bien connu depuis les temps les plus anciens que l'alcool réduit considérablement la force des quatre premiers préceptes.

Plus vous augmentez la dose, plus les autres préceptes deviennent fragiles. Je parle par expérience personnelle.

Ainsi je trouve très utiles d'envisager les cinq préceptes non comme un ensemble de limitations, mais plutôt comme un ensemble de cadeaux.

C'est un grand cadeau, *mahādāna*, respecté par les sages qui en font la louange.

Le Bouddha insiste fortement ; c'est une manière de donner aux autres, c'est un cadeau de s'entraîner ainsi dans nos paroles et nos actions. Ce n'est pas une limitation mais une opportunité de faire preuve de générosité.

Je voudrais aussi envisager un autre aspect, une autre façon de prendre notre retraite avec nous, afin de soutenir et maintenir la continuité de notre pratique.

On a parlé des préceptes comme un acte de *dāna*, de générosité.

On considère souvent le *dāna* sous son aspect matériel, rédiger un chèque pour une association humanitaire, ou donner des choses pour aider les réfugiés ukrainiens ou ailleurs.

Mais un aspect du *dāna* que je voudrais encourager, n'est pas seulement avec des choses matérielles mais plutôt comme une qualité, une attitude.

Une façon dont nous pouvons cultiver *dāna* pāramitā, la qualité, l'habileté spirituelle de la générosité, est d'être prêt à donner notre attention et notre temps pour les autres.

Un des côtés positifs de ces nouvelles technologies comme Zoom et les groupes du *Dhamma* autour du monde est que quand je donne un enseignement sur Zoom il y a des gens de trois ou quatre continents de Brisbane en Australie jusqu'à Bainbridge Island en Amérique du Nord tout autour du monde.

C'est un avantage.

Mais le désavantage est que le champ de l'attention devient de plus en plus court parce qu'il y a tant de sollicitations que l'on en vient à s'ennuyer très facilement.

C'est peut-être une sorte de générosité inhabituelle mais quand vous êtes avec des personnes, il s'agit de vraiment être avec elles, de prêter attention à ce qu'elles disent, de couper votre téléphone, de réellement écouter quand elles parlent.

Notez, prenez conscience que notre capacité d'attention devient de plus en plus courte.

Mais nous ne sommes pas obligés d'aller dans ce sens.

Il s'agit de donner du temps aux personnes, d'être ouvert, conscient de la présence des autres. Se retenir de s'en aller et de passer à la chose suivante, de vérifier vos messages. En particulier avec les enfants, les personnes âgées ou les personnes avec des difficultés.

J'ai une vie très programmée. Même comme moine bouddhiste j'ai un agenda très rempli. Mais j'essaie d'appliquer ce principe quand je suis avec des personnes, dans une réunion. J'essaie de vraiment écouter, de donner, d'offrir de l'attention.

Offrir, oui c'est une bonne expression, c'est une forme de générosité. Nous sommes présents pour les autres, nous sommes avec eux et nous leur donnons le sentiment d'être relié.

Ce n'est pas une manière de pratiquer la générosité dont on parle habituellement mais je pense que c'est important pour renforcer nos

relations de manière saine, pour être une source de bienfaits pour les personnes dans le monde, dans notre famille ou au travail ou dans des groupes du *Dhamma*, où que ce soit.

Offrir sincèrement notre attention, de vraiment écouter ce que les personnes disent même si vous pensez : « Mais de quoi parle-t-il en fait ? Je ne comprends pas ».

Une écoute active, ne pas se dépêcher de passer à la chose suivante est un cadeau merveilleux que l'on peut offrir.

En donnant ce conseil nous ne devons pas devenir excessif et moi-même il m'arrive de dire : « Je voudrais vraiment rester ici pour continuer cette conversation mais je devrais déjà être avec quelqu'un depuis dix minutes. Est-ce que ça va ? Pouvons-nous arrêter cette conversation pour me permettre de partir ? ».

De cette manière nous montrons que vous voulons sincèrement continuer ce dialogue mais que cela ne nous est pas possible.

C'est une question de respect et de gentillesse.

Je pourrais donner beaucoup d'autres indications utiles mais je vais arrêter là pour ce soir.

Neuvième jour

Session du matin

Chant

Le cœur, *citta* est le *Dhamma*, ce n'est pas une personne.

La pratique de la méditation de la vision pénétrante en tant qu'exploration du corps, du monde matériel, des sentiments, des perceptions, des formations mentales, de la conscience reconnus comme des qualités de la nature qui apparaissent et disparaissent à ceux qui les connaissent, est toujours présente.

Celui qui connaît les qualités de la personne : corps, personnalité, pensées et sentiments, possède ces attributs de présence, d'immobilité qui sont toujours là. Cette connaissance de la qualité d'éveil, de conscience est toujours là. Cette conscience est vraiment le cœur de notre monde.

Cette qualité de conscience éveillée est un attribut du *Dhamma*. Comme le Bouddha lui-même le dit, le Bouddha émerge du *Dhamma*.

Lorsque nous développons la pratique de l'insight/la vision claire, nous clarifions ces qualités de connaissance et il est utile de reconnaître que cette connaissance est un attribut de la nature, un attribut du *Dhamma*.

C'est pourquoi j'aime utiliser des expressions telles que « ce qui reconnaît une personne n'est pas une personne ». C'est juste une qualité naturelle universelle que nous appelons *Dhamma*.

Lorsque nous parlons d'ouverture du cœur, nous pensons souvent qu'il s'agit d'être réceptif à une variété d'expériences agréables, douloureuses, neutres, qu'il s'agit d'ouvrir notre cœur au monde. Mais ouvrir le cœur peut aussi être vu comme la révélation de ce qui est déjà en nous depuis toujours, depuis longtemps, et que nous n'avons pas remarqué. Ainsi, en ouvrant le coffre au trésor de notre propre cœur nous y trouvons le *Dhamma* lui-même.

Il ne s'agit pas que d'une idée que l'on se dirait : « Oh je suis le *Dhamma*, c'est le vrai moi, ceci est mon vrai moi », mais comme une réalisation directe, une incarnation du *Dhamma* dans une conscience éveillée d'instant en instant.

Nous pouvons voir chaque aspect de ce corps, de cet esprit comme un attribut de la nature, la nature est *dhammajāti*, née du *Dhamma*, donc chaque aspect de ce corps et de cet esprit dans son essence, dans sa nature même est *Dhamma* lui-même.

Quand Ajahn Chah parle de la progression de la pratique, il prend le point de vue des écritures et dit : « Écouter le *Dhamma*, étudier le *Dhamma*, pratiquer le *Dhamma*, réaliser le *Dhamma* », une séquence que l'on retrouve assez souvent dans les enseignements classiques, à quoi il ajoutait que cette séquence se complète en étant *Dhamma*.

Ce n'est pas comme si le cœur, notre esprit n'était pas déjà *Dhamma*, il l'a toujours été mais cela n'a pas été réalisé en tant que tel.

Nous pouvons nous référer au *Dhamma* comme s'il s'agissait d'une chose merveilleuse et mystérieuse, qui existe autre part, que nous devons obtenir, acquérir. Alors que c'est le cœur même de notre nature qui existe depuis toujours. Il y a un poème de Chalaludin Rumi où il dit quelque chose comme cela : pendant des années et des années, j'ai frappé à la porte de la vérité en essayant d'y être admis, en voulant y être admis et j'ai réalisé que j'étais à l'intérieur en train de frapper à la porte. Ce n'est pas surprenant qu'elle ne se soit pas ouverte.

C'est un thème à contempler. Souvent, nous nous référons à notre propre esprit, à notre propre vie d'une manière critique, je ne suis pas une très bonne personne, je ne suis pas très sage, je ne suis pas très spirituelle, j'ai beaucoup de problèmes, ceci est le vrai moi. Nous essayons de reconnaître ces faiblesses, ou ces défauts, ce manque de qualités, en essayant d'être honnêtes à leur sujet. Mais dans un effort d'honnêteté, nous pouvons ironiquement nous tromper et négliger la bonté fondamentale qui se trouve en dessous, derrière ces qualités personnelles.

Je suggérerais que cette grande beauté intérieure, cette perfection intérieure, le *Dhamma* de notre propre cœur se révèle quand la saisie cesse.

J'espère qu'au cours de cette semaine, ce temps que nous avons passé ensemble, vous avez remarqué que lorsque la saisie, l'identification s'arrêtent, c'est-à-dire qu'elle est lâchée, il y a un moment de simplicité, de paix, d'espace et aucun sentiment du « je », du « moi » et du « mien ». « À ce moment même, il y a réalisation du *Dhamma*.

Le Bouddha dit que lorsque la saisie cesse, l'immortalité se révèle. Lorsque l'esprit est encombré et occupé par des pensées et des sentiments et même occupé par la méditation, nous pouvons passer à côté de ces moments de paix, de clarté et de simplicité à cause de l'empressement, de l'urgence de passer à autre chose. J'espère que durant ce temps passé ensemble, vous avez remarqué que lorsque la saisie s'arrête, il y a la paix. Cette paix, cette simplicité est facile à ignorer.

Dans les enseignements du Bouddha sur la troisième Noble Vérité, la vérité de *dukkhanirodha*, la cessation de *dukkha*, la fin de l'insatisfaction, il dit que la façon de considérer cette cessation, de développer cette vision de la réalisation de *dukkhanirodha*, est de remarquer, être pleinement conscients de cette fin du stress, de la tension, de l'insatisfaction.

Ajahn Sumedho insistait souvent sur le fait que c'est la plus subtile, mais aussi la plus importante des quatre Nobles Vérités, la troisième, celle qui concerne le but de toutes choses, la fin de *dukkha*. Mais parce que la cessation de *dukkha* n'attire pas notre attention, ne retient pas notre attention, nous devons faire un effort pour remarquer consciemment ahah, il n'y a plus de *dukkha*, il n'y a pas de douleur, pas de difficulté, pas de limite, pas de fardeau ici ahah.

Il faisait remarquer que la paix, le silence, l'espace sont ennuyeux, ne retiennent pas notre attention très longtemps parce que nos sens sont conditionnés et cherchent la prochaine chose intéressante, la prochaine possibilité attrayante, le prochain danger, la prochaine irritation. Aussi pour réaliser la fin de *dukkha*, pour réaliser le

Nibbāna, il faut être attentif à remarquer quand *dukkha* s'arrête pour réaliser consciemment la paix sinon nous ne la remarquons pas.

Lorsque nous attirons l'attention sur cette qualité de *dukkhanirodha*, sur cette qualité d'espace de simplicité et de paix, c'est comme si nous dépensions réellement l'argent que nous avons durement gagné. Si nous ne la remarquons pas, nous ne réalisons pas la paix qui vient avec le lâcher prise, c'est comme travailler dur pour gagner beaucoup d'argent et ne jamais le dépenser.

Aujourd'hui, selon le programme, c'est notre dernier jour complet ensemble, la plupart des gens ont tendance à se projeter dans le futur, regarder ce qui va se passer après la retraite, excité, inquiet, ou simplement faire une liste de choses à faire, alors l'attention est très facilement détournée de la réalité présente.

Ainsi, aujourd'hui, il est encore plus probable que d'habitude que l'attention soit détournée de cette réalité présente et soit absorbée par des idées sur le futur, la bonne chose ou la chose intéressante ou la chose qui a de la valeur ou du sens qui est là-bas ; c'est l'illusion créée par l'esprit.

C'est l'occasion idéale d'apprendre à reconnaître ce mouvement vers le devenir, *bhava-taṇhā*, en se penchant sur l'idée de la prochaine chose, de remarquer, de ressentir et laisser être et de reconnaître le *Dhamma*, la réalité est toujours absolument ici, absolument dans ce moment présent.

Ce n'est même pas à la fin de ce chemin de marche ou à la fin de cette respiration, c'est absolument dans ce moment présent intemporel. Ce n'est pas un autre moment et ce n'est nulle part ailleurs que dans ce cœur même qui est le nôtre.

Ainsi, au cours de cette journée, c'est l'occasion parfaite de s'éveiller à la réalité de ce cœur comme étant *Dhamma*.

Cette qualité intemporelle toujours présente, *paccuppana Dhamma*, signifie qu'elle n'est nulle part ailleurs qu'ici et maintenant, c'est cette réalité.

Et donc la paix et la liberté sont ici même, nulle part ailleurs, à un autre moment.

Aujourd'hui, alors que nous menons à bien la période de pratique formelle et informelle, remarquez tout sentiment qui mène au moment suivant, remarquez-le, ressentez-le et reconnaissez que c'est l'envie, *bhava-taṇhā*, c'est ce que c'est, c'est ce que l'on ressent.

Remarquez cela, ressentez-le et ensuite appréciez pleinement cette tension, cette saisie, permettez à cette prise de conscience d'être la cause du lâcher prise et ensuite, quand il y a un relâchement, un lâcher prise, remarquez à quoi ressemble le cœur en ce moment, libre de toute saisie, quelle est sa qualité, quelle est sa texture.

Remarquez comment, encore et encore, lorsque la saisie s'arrête, il y a la paix, la simplicité et la normalité complète, il n'y a aucune qualité de limitation ni de sens distinct du « je ». L'esprit est éveillé, il sait et est à l'aise, sans être pris dans un tas de mots et d'idées à ce sujet, laissez simplement cette qualité de simplicité, d'espace, de tranquillité parler d'elle-même.

Plus l'appréciation de cette qualité paisible, spacieuse, simple, directe et sans mots est présente, plus le cœur est capable d'apprécier et de savoir que le *Dhamma* est en ce moment conscient de sa nature. C'est ma façon de considérer l'accomplissement de notre pratique.

Chant – cinq sujets de réflexion quotidienne - hommage de clôture.

Pratique

C'est l'heure de la marche méditative. Il n'y a plus d'entretien de groupe, mais si vous avez des questions qui vous viennent à l'esprit, Ajahn Chah avait l'habitude de dire que si vous ne connaissiez pas déjà la réponse, vous ne pourriez pas poser les questions en premier lieu. Donc vous allez là d'où vient la question et vous trouvez la réponse.

Consignes

Comme c'est notre dernière journée complète ensemble, j'ai pensé que nous pourrions changer un peu la routine de l'après-midi et avoir un programme libre, d'autant plus que le ciel est clément. Et donc, après le déjeuner, le programme est ouvert jusqu'à l'heure du thé, à cinq heures, mais il est toujours interdit de parler.

De plus, ce soir, au lieu que ce soit moi ou le vénérable Manuñño qui donne un enseignement du *Dhamma*, vous aurez la possibilité de vous écouter les uns les autres.

A la fin d'une retraite comme celle-ci j'aime offrir la possibilité de partager les expériences. Ainsi aujourd'hui, prenez le temps de réfléchir à ce qui a été utile, difficile, stimulant, libérateur, impossible, aux différents aspects de ce temps que nous avons passé ensemble, puis envisagez de partager ce soir certaines de ces expériences avec vos compagnons.

J'ai remarqué que vous avez été nombreux/ses à prendre des notes, alors si vous voulez écrire quelque chose sous la forme d'un poème ou de quelques mots, vous êtes les bienvenus/es. Si vous souhaitez parler spontanément, c'est tout à fait possible, et ceux d'entre vous qui ont l'angoisse de la performance, ou qui ont du mal à présenter en public, sachez que ce n'est pas obligatoire, si vous souhaitez garder le silence, c'est tout à fait possible.

C'est l'occasion de réfléchir sur ce qui s'est passé et de considérer ce que vous avez appris, ce que vous avez vécu, de le cristalliser en quelques mots et de le partager avec vos compagnons de voyage, c'est l'occasion de clarifier cette expérience et de l'exprimer.

Après cinq heures, nous reconfigurerons un peu l'assise, pour qu'elle soit plus circulaire. Le Vénérable Manuñño est expert en la matière puisque lorsqu'il était le directeur du centre de retraite d'Amaravati, il a aidé à organiser beaucoup de ces partages. J'espère qu'il sera en mesure d'aider à mettre les choses en place de manière qu'elles soient propices à des partages riches, utiles et significatifs. Une fois encore, profitez de cette occasion pour réfléchir, considérer,

explorer vos souvenirs et vos expériences de ce temps passé ensemble et voir ce qui en ressort.

Je ne dirai rien, donc si pendant cette soirée vous dites : « Ajahn, pouvez-vous expliquer, j'ai eu cette expérience », je dirai : « Non, je ne peux pas expliquer ». C'est donc un moment pour partager les uns avec les autres.

Dixième jour

Session du matin

Chant

L'un des styles d'enseignement du Vénérable Ajahn Chah consistait à poser des questions aux gens. Lorsque des personnes venaient visiter le monastère ou y séjournaient, il posait parfois, au cours de la conversation, une question telle que : « Si vous ne pouvez pas avancer, si vous ne pouvez pas reculer et si vous ne pouvez pas rester immobile, où pouvez-vous aller ? » Les gens étaient perplexes face à une telle question qui semblait sortir de nulle part, « pouvez-vous aller sur le côté ? ». Luang Por Chah ajoutait alors : « Vous ne pouvez pas aller sur le côté, ni en haut, ni en bas, où pouvez-vous aller ? ».

Les gens essayaient de trouver une réponse et faisaient différentes suggestions. Luang Por assis là les regardait utiliser leurs facultés de réflexion pour résoudre cette énigme, ce puzzle.

Au bout d'un certain temps, les gens donnaient une variété de réponses différentes et il soulignait que la seule façon de résoudre ce puzzle, cette énigme, était d'abandonner les façons habituelles de voir et de penser. L'attitude habituelle doit être de se détacher du temps, de l'identité et de la localisation.

Dans cette question, il s'appuyait sur les enseignements du Bouddha tels qu'ils figurent dans l'un de l'Udana, l'un des recueils des enseignements du Bouddha. Dans cet enseignement particulier, dans le chapitre huit de l'Udana, le Bouddha dit qu'il existe une sphère d'êtres, *āyatana* où il n'y a ni ce monde ni l'autre monde, pas de soleil, pas de lune, pas d'étoiles, pas d'arrivée, pas de départ, pas d'immobilité, pas de mort et pas de réapparition. Cet *āyatana*, cette sphère d'être est sans base, sans développement. C'est véritablement la fin de *dukkha*. Cela peut sembler un peu déprimant, décevant. Pas

de soleil, pas de lune, pas d'étoiles, pas d'arrivée, pas de départ, pas d'immobilité, c'est déroutant. Mais finalement, comme le dit le Bouddha, c'est la fin de la souffrance, alors il doit y avoir un moyen, si nous faisons confiance aux enseignements du Bouddha, que tous ces « nons », toutes ces absences, soient en fait la grande félicité, la grande joie, la grande liberté.

C'est donc l'énigme qui fait que nous sommes réunis dans des moments comme celui-ci, comme cette retraite, pour explorer, enquêter et voir par nous-mêmes comment cela fonctionne, ce qui se passe ici.

Lorsque Ajahn Chah posait la question « vous ne pouvez pas avancer, vous ne pouvez pas reculer et vous ne pouvez pas rester immobile, où allez-vous ? », il mettait l'accent sur la manière habituelle dont l'esprit conçoit la réalité : Je suis cette personne, je suis né, je vais mourir, j'existe à cet endroit, le temps passe. L'esprit est conditionné à penser que l'identité, le temps, le lieu sont des réalités absolues, mais cet enseignement suggère et même montre qu'il ne s'agit que de schémas de perception particuliers, qui ne sont pas absolument réels.

Les choses qui nous semblent si familières, si réelles, si précieuses, comme notre identité, notre ego, le passage du temps, l'endroit où nous nous trouvons, ces choses qui semblent si naturelles, si réelles, si absolues, l'enseignement du Bouddha et les conseils de Luang Por Chah nous invitent à les regarder, à les explorer et à voir si la réalité, dans son essence, n'est pas intemporelle, n'est pas dépourvue d'un soi, n'est pas délocalisée.

L'effet de l'abandon de l'ego, de la pensée centrée sur l'ego, de l'abandon du temps, de l'abandon de l'attachement à un lieu n'est pas une expérience de perte ou de diminution, c'est plutôt comme si vous pouviez retirer les barreaux de votre cellule de prison, sortir de la cellule, sortir du bâtiment de la prison, sortir des murs de la prison totalement.

Nous pouvons aimer notre cellule de prison et penser que c'est une très bonne cellule, mais c'est toujours une cellule.

Au cours de cette retraite, dans nos moments les plus clairs, nous avons peut-être eu ces moments où le sens solide du moi a disparu, l'esprit était éveillé, conscient, connaissant, mais c'était l'expérience du non-moi, l'expérience de l'intemporalité, en présence de cette réalité, le passé et l'avenir ont disparu. L'expérience de la spaciosité, de la liberté – peut-être certains d'entre nous ont-ils eu au moins un moment de ces qualités ici pendant cette retraite. C'est ce que signifie se libérer de la prison de l'attachement, de la saisie de l'identité, du temps et de l'endroit où l'on se trouve.

Lorsque l'on parle d'abandonner la notion de lieu, il faut tenir compte du fait que seul le monde matériel est défini par l'espace tridimensionnel. Dans le domaine de l'esprit, l'espace tridimensionnel perd sa raison d'être. Où s'arrête mon esprit et où commence le vôtre ? l'espace est une notion qui n'a pas de sens.

Il y a de nombreuses années, lors d'une retraite d'hiver au monastère d'Abhayagiri en Californie, la communauté était très petite, l'endroit était très calme et il y avait beaucoup de temps pour la pratique formelle. Il y avait un sens de clarté concernant la compréhension de *anicca, dukkha, anattā*.

Environ trois semaines après le début de la retraite, j'ai commencé à remarquer qu'il ne semblait pas y avoir de sens du soi, qu'il y avait une compréhension claire de *anicca, dukkha, anattā*, mais qu'il y avait une sorte de blocage, une sorte de constriction, une sorte de poids – qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce que c'est que cette saisie ? À quoi l'esprit peut-il s'agripper ? Il ne semblait pas y avoir quoi que ce soit à quoi s'accrocher, c'était donc déconcertant.

On a donc exploré cela pendant plusieurs jours et soudain, on s'est rendu compte que tout était *anicca, dukkha, anattā*, mais que l'on faisait l'expérience de *anicca, dukkha, anattā* ici, à cet endroit, qu'il y avait un endroit, un centre, un lieu physique où les choses étaient connues, et soudain, je me suis rendu compte que l'esprit était attaché à l'endroit, mais que le *Dhamma* n'était pas localisé, et qu'il s'agissait donc d'une autre couche de saisie, d'attachement, dont il fallait se

débarrasser. C'est donc un bon exemple de saisie inconsciente, d'attachement inconscient.

Il est facile pour le cœur et l'esprit de s'attacher, de s'agripper, de s'identifier à de nombreuses choses dont l'esprit n'est pas conscient, car elles sont si familières, si ordinaires, si persistantes que nous ne savons pas qu'elles sont là, que nous ne les remarquons pas. Mais une fois que nous l'avons remarqué, c'est évident.

C'est à ce moment-là que je me suis souvenu des observations faites par l'honorable Ajahn Maha Bua à propos de sa propre expérience de l'éveil. Alors qu'il pratiquait la méditation en marche après le décès de son maître, le vénérable Ajahn Mun, cette idée surgit dans son esprit : « S'il existe un point ou un centre n'importe où dans la connaissance, c'est l'essence de la naissance à un certain niveau d'être ».

J'ai donc vu la méthode : « Oh, il s'agit de l'attachement au lieu », c'est significatif et c'est un domaine très important de la pratique du *Dhamma* que j'ai trouvé à explorer.

Lorsque nous explorons ces cœurs, ces esprits qui sont les nôtres, nous pouvons trouver de nombreux domaines d'attachement subtil. Il n'y a pas que l'identité, l'attachement à l'ego, l'attachement au temps ou l'attachement au lieu, mais il y a d'autres domaines d'identification subtile, de saisie, qui peuvent aussi être découverts et je dirais qu'une fois découverts, la sagesse, la faculté du cœur connaît, reconnaît, ressent cette qualité de saisie et peut alors lâcher prise.

Lorsque Ajahn Chah parlait de cette qualité de perspicacité dans la non-localité, il l'appelait le non-demeure ou l'absence de demeure. Si vous cherchez dans les enseignements du Vénérable Ajahn Chah les mots non-demeure, vous trouverez un certain nombre d'enseignements sur ce sujet.

Dans ses enseignements sur ce sujet, il parle également de causalité et dit que cette qualité de vérité, le *Dhamma* lui-même, est en dehors de la cause et au-dessus de l'effet.

Il s'agit donc également d'enseignements stupéfiants, mais notre esprit doit être frappé de manière habile. Comment pouvez-vous imaginer une absence de cause et d'effet, mais si le *Dhamma* est intemporel, *akālika*, alors comment la cause et l'effet peuvent-ils se produire ? S'il n'y a pas de temps, si le *Dhamma* est intemporel, comment pourrait-il y avoir une procession absolue de cause et d'effet, alors cela parle de la qualité de la vérité de la réalité qui est en dehors du temps, non localisée et en dehors de la cause et de l'effet. C'est stupéfiant, mais c'est un bon type de stupéfaction.

Le Bouddha y fait référence dans son enseignement, dans un passage de l'*Udana* où il parle de la même façon. Ce n'est donc pas seulement la façon de parler d'Ajahn Chah, mais c'est aussi basé sur la vision du Bouddha.

Au fur et à mesure que la compréhension du *Dhamma*, la réalisation du *Dhamma* s'approfondit et se renforce, il faut lâcher l'identification, lâcher le temps, lâcher le lieu, lâcher la cause et l'effet, et il faut aussi lâcher les concepts, le langage et même les nombres.

Ce sont toutes des constructions conditionnées qui voient le jour, formées par la pensée et la perception humaines, et parce que ce sont des constructions, si l'esprit les prend pour solides, réelles et absolues, il crée nécessairement *dukkha*. Ce n'est donc qu'en reconnaissant qu'elles ne peuvent pas être absolues, qu'elles ne peuvent pas être permanentes ou fondamentalement réelles, que le cœur est véritablement et pleinement libéré.

Vous pouvez donc entendre cela et penser que c'est beaucoup de choses à abandonner. Il est également utile de considérer que rien de tout cela n'est vraiment possédé en premier lieu. Ce n'est déjà pas à vous, il s'agit simplement de reconnaître qu'il en a toujours été ainsi. Rien n'est vraiment perdu, il s'agit simplement d'une perception habituelle qui se dissout pour que la réalité puisse se concrétiser.

Dans ses récents enseignements, Luang Por Sumedho parle souvent de ces principes, notamment de l'intemporalité, qui est inimaginable parce que l'imagination dépend largement du temps, de

l'espace, de l'individualité, de l'identité ; il ne faut donc pas ressentir comme une perte le fait que l'esprit ne puisse pas imaginer, parce que l'imagination est conditionnée par le temps, l'espace et l'identité. Le cœur doit s'ouvrir à l'inimaginable, ce qui ne peut être imaginé, et ce n'est pas une faiblesse ou un sentiment de perte, mais cela apporte une qualité d'émerveillement, une qualité d'immensité, et même si l'esprit pensant ne peut pas expliquer ou nommer la qualité d'émerveillement, la liberté et l'aisance demeurent.

Clôture

Je voudrais tout d'abord exprimer ma gratitude à la traductrice extraordinaire, Geneviève, qui a fait un travail formidable. Je ne comprends pas tout le français, mais je sais qu'elle a travaillé très dur, ce qui a permis que les enseignements soient accessibles en français. Elle nous a rendu un merveilleux service pendant cette période. Je la remercie donc chaleureusement. J'exprime également ma gratitude à Bernard ainsi qu'à toute l'équipe du Refuge qui a fait en sorte que cette rencontre soit possible. Ma gratitude aussi à l'autre Bernard qui nous a conduits ici.

Je remercie également les personnes qui ont créé le Monastère de Ségriès, des moines chrétiens à l'origine il y a plusieurs siècles, et maintenant Annemarie et Dhruv qui ont repris le flambeau et qui l'ont restauré et aménagé et l'ont mis à la disposition de gens comme nous pour qu'ils puissent y séjourner. J'apprécie vraiment tout le travail qu'ils ont accompli, ainsi que le travail de l'équipe qui travaille avec eux, comme les cuisiniers et le personnel qui s'occupe de l'endroit, et je leur exprime ma gratitude.

Lors d'un enseignement Than Manuñño a souligné que ce corps est le fruit de dons puisque nos cellules se renouvellent complètement tous les sept ans. Je suis moine depuis quarante-trois ans, donc ce corps est le sixième fruit de dons, si toutes nos cellules sont remplacées tous les sept ans.

Et je pense qu'il y a un peu plus de ce corps à la fin de la retraite qu'au début à cause de la bonne cuisine. Je ne m'en plains pas !

Pour clore cette retraite et exprimer notre appréciation de la compagnie des uns et des autres, nous allons réciter, moi-même et Vénérable Manuñño quelques chants *parittā*, *parittā* signifie protection. Ce sont des versets de bénédiction et de protection que nous utilisons pour marquer les occasions spéciales et les occasions propices. Ainsi, lorsque nous chantons ces versets, ils sont tous en pāli, mais, comme le dit Ajhan Sumedho, « croyez-moi, ce sont les meilleures choses que vous puissiez imaginer ».

Après avoir récité les versets *parittā*, nous vous donnerons l'occasion de prendre les trois refuges et les cinq préceptes pour ceux qui le souhaitent et je dirais que c'est une protection encore plus fiable.

Alors que nous récitons les *parittā*, c'est le moment, l'occasion pour vous de partager et d'offrir vos vœux, votre *mettā* et votre *karuṇā* les uns pour les autres, la bienveillance et la compassion, les uns pour les autres. Hier soir, il était très réjouissant d'entendre les échanges et de s'écouter les uns les autres. C'est aussi l'occasion de partager et d'offrir vos vœux, votre *mettā* et votre *karuṇā* les uns pour les autres, avec bienveillance et compassion, comme Ajahn Sucitto le dit souvent de nos jours : « La pratique du *Dhamma* est une pratique relationnelle ». Nous nous influençons les uns les autres, nous nous soutenons les uns les autres, nous pratiquons ensemble. L'appartenance n'est pas une simple circonstance insignifiante, mais plutôt une partie de ce que nous pratiquons.

La première partie des versets *parittā* est une invitation aux *devas*, les forces du bien. Nous avons déjà quelques *devas* dans le magnifique vitrail là-bas. Mais ils pourraient tous et chaque jour nous apporter leur soutien. Les *devas* des royaumes célestes, les *nagas*, les dragons célestes, les démons amicaux, les esprits de la terre et les esprits du jardin, tout le monde et n'importe qui, les forces du bien dans tout l'univers, peuvent venir et être présents et offrir leur soutien et leur bénédiction à nous tous.

Si vous êtes allergique à l'idée des *devas* et des anges, des lutins, des fées et des dragons, et que vous êtes entrés dans le bouddhisme pour vous éloigner de tout cela, vous pouvez penser qu'il s'agit d'inviter toutes les forces de bonté qui sont en vous à remonter à la surface.

Récitation

Refuges et Préceptes

Table des matières

Premier jour	7
Début de la retraite.....	7
Deuxième jour.....	21
Session du matin : mettre en place la méditation.....	21
Méditation marchée	27
Méditation	29
Méditation assise et marchée	31
Mettā	32
Enseignement.....	34
Troisième jour.....	45
Enseignement du matin.....	45
Enseignement	50
Enseignement.....	52
Enseignement du soir – vues et opinions.....	55
Quatrième jour	69
Enseignement – Refuge dans le Bouddha, Dhamma, Sangha ...	69
Cinquième jour.....	75
Enseignement.....	75
Enseignement – règles et conventions	80
Sixième jour	95
Session du matin – son intérieur	95
Enseignement.....	100
Questions.....	101
Enseignement – soi, non-soi, désir	109

Septième jour	123
Session du matin	123
Huitième jour	127
Enseignement - ressenti	127
Enseignement.....	132
Neuvième jour	145
Session du matin	145
Pratique	150
Consignes.....	151
Dixième jour	153
Session du matin	153
Clôture	159
Table des matières	161

Enseignements du Refuge n°31

Les différentes formes de saisies

Ajahn Amaro

Les Livrets du Refuge
proposent trois collections :

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

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

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

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par
Le Refuge

Tél : 06 95 85 83 87
Courriel : lerefugebouddhique@gmail.com
www.refugebouddhique.com

ISBN : 978-2-37533-086-9