

Les Livrets du Refuge



Au-delà de la mort La Voie de l'Attention

Ajahn Sumedho

Textes choisis n°25

Au-delà de la mort
La Voie de l'Attention

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

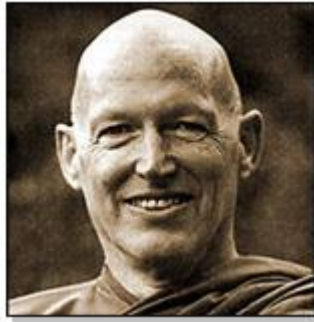
www.refugebouddhique.com

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.

Ce livret a été réalisé pour permettre d'offrir une version papier de divers enseignements de Luang Por Sumedho, existant sous forme uniquement informatique pour la plupart. Il s'agit d'une compilation de textes provenant de différentes sources ; essentiellement des publications du monastère d'Amaravati et des traductions de Jeanne Schut sur le site dhammadelaforet.org.

© Les Éditions du Refuge
Première édition – Mars 2024

Ajahn Sumedho



Ajahn Sumedho est né à aux Etats-Unis en 1934. Après avoir passé quatre ans dans la Marine Américaine, il termine ses études à l'Université de Berkeley en Californie. En 1966, il part en Thaïlande pour étudier la méditation à Wat Mahathat à Bangkok.

Peu de temps après il est ordonné novice dans un monastère du Laos a Nong Khai et en 1967 il reçoit l'ordination de moine (bhikkhu).

Après avoir pratiqué seul pendant une année, il ressent la nécessité d'un maître. Par une rencontre fortuite avec un moine qui visite son monastère, il est amené à rencontrer Ajahn Chah et à pratiquer pendant dix ans sous sa direction dans la province de Ubon.

En 1975, Ajahn Sumedho à l'invitation d'Ajahn Chah établit Wat Pah Nanachat, monastère international de la forêt où les occidentaux peuvent suivre la discipline monastique.

En 1977, il accompagne Ajahn Chah en Angleterre et s'y établit accompagné de trois autres moines.

En 1979, Ajahn Sumedho fonde Chithurst Monastery , un Monastère de la Forêt dans la tradition d' Ajahn Chah. Il est le chef spirituel de plusieurs monastères en Angleterre, en Italie, en Suisse ainsi qu'en Nouvelle Zélande et aux Etats-Unis. Il vit actuellement à Amaravati, un monastère de la Forêt qu'il établit en 1984.

Ajahn Sumedho reçoit le titre d'Upajjhaya en 1981, ce qui lui permet d'ordonner plus d'une centaine de moines de toute nationalité.

En 1992, il est le premier moine occidental à être honoré du titre ecclésiastique de Phra Sumedhachariya.

Ses enseignements sont simples et directs.

Les Livrets du Refuge

**Au-delà de la mort
La Voie de l'Attention**

Ajahn Sumedho

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

Textes choisis n°25

Première partie

Au-delà de la mort La Voie de l'Attention

Enseignement d'Ajahn Sumedho sur la Méditation
Titre original : *Mindfulness: The Path to the Deathless*
Amaravati Publications, 1987

Introduction

Ce texte a pour but d'apporter des instructions claires et des éléments de réflexion sur la méditation bouddhiste telle que l'enseigne Ajahn Sumedho, *bhikkhu* ordonné dans la tradition du Theravada. Les chapitres suivants sont une compilation de plusieurs conférences données par Ajahn Sumedho sur la méditation en tant qu'approche pratique de la sagesse du Bouddhisme, également appelée *Dhamma* ou « les choses telles qu'elles sont ».

Il est bon d'utiliser ce livre comme un manuel, étape par étape. Le premier chapitre se propose d'éclaircir ce qu'est la pratique de la méditation de manière générale, tandis que les autres peuvent être lus un par un et suivis d'une période de méditation. Le troisième chapitre est une réflexion sur la compréhension générée par la méditation.

La plupart des instructions de méditation données ici peuvent être mises en pratique dans la position assise, debout ou en marchant. Par contre, la technique concernant l'observation de la respiration (*ānāpānasati*), mentionnée dans les premiers chapitres, se pratique généralement dans la position assise car elle est facilitée par l'immobilité et la stabilité. Dans ce cas, il est important de s'asseoir le dos bien droit mais sans tension, le cou est dans le prolongement de la colonne vertébrale et la tête bien posée de façon à ne pas pencher en avant. Une fois assis sur un coussin ou un tapis, la posture idéale pour favoriser l'équilibre entre effort et stabilité est celle du « lotus » : jambes croisées, plante des pieds tournée vers le haut et posée sur la cuisse opposée. Il est bon de s'exercer à cette posture, progressivement. On peut y arriver en quelques mois. Si cela s'avère trop difficile, on peut s'asseoir simplement en tailleur ou sur une chaise, l'important étant que le dos soit bien droit.

Une fois cet équilibre atteint, il suffit de détendre le visage et les bras. Quant aux mains, elles sont posées l'une sur l'autre, sur les jambes croisées. Le méditant laisse les paupières se fermer d'elles-mêmes, relâche le mental et porte son attention sur son objet de méditation

« *Jongrom* » est un mot thaï dérivé du pali *caṅkama* qui signifie « aller et venir sur un sentier tracé ». Le sentier doit faire environ vingt ou trente pas et se situer entre deux points de repère clairement visibles de façon que le méditant ne soit pas obligé de compter ses pas. Les mains sont croisées devant ou derrière le dos et les bras sont détendus. Le regard est posé environ dix pas devant mais sans tension, sans fixer quoi que ce soit, simplement pour assurer au cou une position confortable.

Le méditant marche lentement, posément ; au bout du sentier, il s'arrête le temps d'une ou deux respirations complètes puis se tourne consciemment et reprend la marche en sens inverse avec attention.

Ajahn Sucitto, monastère d'Amaravati – Mai 1986

Investigation

Qu'est-ce que la méditation ?

Le mot « méditation » est très employé de nos jours et on lui prête de nombreuses significations. Dans le bouddhisme, la méditation se présente sous deux aspects : *samatha* et *vipassanā*. La méditation *samatha* consiste à concentrer l'esprit sur un objet au lieu de le laisser errer dans tous les sens. On choisit un objet, comme la sensation de respirer, par exemple, et on porte toute son attention sur chaque inspiration et chaque expiration. Au bout d'un moment, le mental se calme et l'on ressent un apaisement dû au fait que toutes les interférences sensorielles ont été court-circuitées.

Bien entendu, l'objet de méditation utilisé pour calmer l'esprit doit être apaisant. Si vous voulez avoir un mental agité, vous trouverez toujours un endroit approprié, une discothèque par exemple, mais pas un monastère bouddhiste ! Il est très facile de se concentrer sur des choses excitantes, n'est-ce pas ? Leurs vibrations sont si puissantes qu'elles vous entraînent et vous captivent. Si vous voyez un film vraiment passionnant au cinéma, vous vous laissez complètement prendre au jeu. Il n'est pas nécessaire de fournir un effort pour se concentrer sur l'histoire d'une aventure passionnante ou romantique. Par contre, quand on n'en a pas l'habitude, se concentrer sur un objet apaisant est parfois terriblement ennuyeux. Que peut-il y avoir de plus ennuyeux qu'observer sa respiration quand on est habitué à l'action ? Pour y parvenir, il faut demander au mental de fournir un certain effort parce que la respiration n'a rien de particulièrement intéressant, romantique, aventureux ou brillant – elle est comme elle est. Il faut donc faire un effort intérieur parce que rien ne va venir vous stimuler de l'extérieur.

Dans cette méditation on ne vous demande pas de visualiser quoi que ce soit, simplement de vous concentrer sur une sensation

ordinaire de votre corps, tel qu'il est en cet instant : porter et maintenir votre attention sur la respiration. Quand vous faites cela, le souffle devient de plus en plus léger et vous vous calmez. Je connais des gens qui ont prescrit la méditation *samatha* pour faire baisser la tension artérielle de leurs patients parce qu'elle apaise le cœur.

Il s'agit donc de pratiquer la tranquillité. Vous avez le choix entre différents objets de concentration. Ils vous permettront de vous entraîner à maintenir votre attention jusqu'au moment où vous ne ferez plus qu'un avec l'objet de méditation. Vous fusionnerez réellement avec lui et vous en serez conscient. C'est ce que l'on appelle « absorption ».

La seconde pratique s'appelle *vipassanā*, c'est la méditation de la « vision pénétrante ». Elle incite à ouvrir l'esprit à tout ce qui se présente. Vous ne choisissez pas d'objet sur lequel vous concentrer ou dans lequel vous absorber ; vous vous contentez d'observer de façon à comprendre les choses telles qu'elles sont. Ce que l'on découvre sur les choses telles qu'elles sont, c'est que toutes les expériences sensorielles sont impermanentes. Tout ce que vous voyez, entendez, sentez, goûtez, touchez ainsi que tout ce qui se présente au mental – vos sentiments, vos souvenirs, vos pensées – ne cesse de changer, apparaît dans l'esprit puis disparaît. Dans *vipassanā*, cette caractéristique d'impermanence ou changement est utilisée comme critère d'observation de toutes les expériences sensorielles qui peuvent apparaître pendant l'assise.

Il ne s'agit pas d'une attitude philosophique ou d'une croyance en une théorie bouddhiste quelconque : c'est en ouvrant l'esprit à l'observation et en étant conscient des choses telles qu'elles sont réellement que l'on découvre par soi-même l'impermanence. Ce n'est pas non plus une analyse présupposant que les choses devraient être d'une certaine façon pour ensuite, si ce n'est pas le cas, essayer de découvrir pourquoi. Avec la pratique de la vision pénétrante, nous n'essayons pas de nous analyser ni de changer ce qui ne correspond

pas à nos désirs. Cette pratique nous permet simplement d'observer patiemment que tout ce qui apparaît finit par disparaître, qu'il s'agisse de phénomènes mentaux ou physiques.

Cela inclut les organes des sens eux-mêmes, ainsi que les objets des sens et la conscience qui naît à leur contact. Il y a aussi les conditions mentales qui consistent à aimer ou ne pas aimer ce que nous voyons, sentons, goûtons, ressentons ou touchons ; et puis les noms que nous donnons, les idées, mots et concepts que nous créons autour de ces expériences sensorielles. Une grande partie de notre vie est basée sur des présuppositions qui sont le fruit d'une compréhension erronée et d'un manque d'observation rigoureuse des choses. Ainsi, pour qui n'est ni éveillé ni conscient, la vie devient vite déprimante ou angoissante, surtout lors de graves déceptions ou de tragédies. Celles-ci nous submergent complètement parce que nous ne sommes pas familiarisés avec la véritable nature des choses.

Dans le bouddhisme, on utilise le mot *Dhamma* ou Dharma qui signifie « les choses telles qu'elles sont » ou « lois naturelles ». Quand nous observons les choses et que nous « pratiquons le *Dhamma* », nous ouvrons notre esprit à ces choses telles qu'elles sont, à leur nature intrinsèque. Ainsi au lieu de réagir aveuglément à nos perceptions, nous les comprenons et cette compréhension nous permet peu à peu de cesser de nous y attacher, de les laisser passer. Nous commençons à nous libérer de l'impression d'être submergé ou aveuglé et trompé par les apparences. Attention, cependant : être conscient et éveillé ne signifie pas le *devenir* mais l'*être*. Autrement dit, nous observons les choses telles qu'elles sont à *ce moment précis* ; nous ne nous préparons pas aujourd'hui à devenir conscient un jour – et nous commençons par observer notre corps dans la position assise. Tout ceci est parfaitement naturel, n'est-ce pas ? Le corps humain appartient à la terre, il a besoin des produits de la terre pour se maintenir en vie. Nous ne pouvons pas nous contenter d'air ni importer de la nourriture de Mars ou de Vénus. Nous devons manger ce qui vit et pousse sur cette Terre. Et quand le corps meurt,

il retourne à la terre : il pourrit, se décompose et se mêle à nouveau à la terre. Il suit les lois de la nature, les lois de création et de destruction, de naissance et de mort. Ce qui naît ne reste pas éternellement dans le même état : il grandit puis vieillit et finit par mourir. Tous les éléments de la nature et l'univers lui-même ont une durée d'existence, une naissance et une mort, un début et une fin. Tout ce que nous percevons ou pouvons imaginer est changement, est impermanence. En conséquence, rien ne peut nous satisfaire de manière permanente.

Dans la pratique du *Dhamma*, nous observons aussi cette insatisfaction liée à toute expérience sensorielle. Vous remarquerez dans la vie que, même si certains objets ou événements dont vous attendiez beaucoup vous procurent une certaine satisfaction, celle-ci ne dure pas. Il se peut que vous obteniez ce que vous espériez et que cela vous rende heureux, mais après un certain laps de temps les choses changent. Ceci s'explique du fait que rien dans la conscience sensorielle n'a de qualité permanente ou essence. Ainsi tous nos ressentis changent constamment mais comme nous l'ignorons, nous continuons à attendre beaucoup. Nous exigeons, espérons et créons toutes sortes de chimères qui ne feront que nous décevoir amèrement, nous désespérer, nous lamenter et nous effrayer. Ce sont ces attentes déçues qui engendrent le désespoir, l'angoisse, le chagrin, la peine, la vieillesse, la maladie et la mort.

La méditation *vipassanā* est donc un moyen d'examiner la conscience sensorielle. Le mental peut penser sous forme abstraite et engendrer toutes sortes d'idées et d'images, des choses très fines ou au contraire tout à fait grossières. Il est capable de produire une palette infinie d'états émotionnels, depuis le bonheur sans mélange et l'extase jusqu'aux souffrances les plus affreuses. Pour employer une terminologie plus pittoresque, nous pourrions dire qu'il peut nous mener du paradis à l'enfer. Mais la méditation nous apprend qu'aucun enfer n'est permanent, aucun paradis n'est permanent, en fait absolument rien de ce que nous pouvons percevoir ou concevoir

n'est permanent. Une fois que nous commençons à prendre conscience de ces limitations, de l'insatisfaction et de la nature changeante de toute chose, nous réalisons aussi qu'il n'existe ni moi ni mien, que tout est *anattā*, sans identité propre.

Cette compréhension nous permet de nous libérer de toute identification avec les conditions sensorielles. Il ne s'agit pas de nous détourner d'elles mais de comprendre leur véritable nature. C'est une réalité que nous redécouvrons, pas une croyance. *Anattā* n'est pas une croyance bouddhiste mais une véritable prise de conscience. Si à aucun moment de votre vie vous ne prenez le temps d'examiner ces choses-là à fond et de les comprendre, vous passerez votre existence à croire que vous êtes votre corps. Même s'il vous arrive de penser : « Oh, je ne suis pas ce corps » en lisant de la poésie inspirée ou un nouvel aspect d'une théorie philosophique, vous trouverez peut-être que c'est une bonne idée mais vous ne l'aurez pas vraiment *réalisée* profondément. Même si certains intellectuels ou autres disent : « Nous ne sommes pas le corps, le corps n'a pas d'identité qui lui soit propre », c'est facile à dire mais le *savoir* réellement, c'est autre chose. Par cette pratique de la méditation, par l'observation et la compréhension de la véritable nature des choses, nous commençons à nous libérer de l'attachement. Quand nous cessons d'attendre ou d'exiger certaines choses de la vie, nous n'avons plus de raison de nous désespérer ou de nous lamenter quand nous n'obtenons pas ce que nous voulons. Tel est notre but, le *Nibbāna* : le détachement qui suit la prise de conscience que tous les phénomènes ont un début et une fin. Lorsque nous abandonnons cet attachement insidieux et « normal » à ce qui est né et qui meurt, nous commençons à réaliser la non-mort.

Certaines personnes passent leur vie à réagir aux événements de la vie parce qu'elles ont été conditionnées à cela, comme les chiens de Pavlov. Si vous n'êtes pas éveillés à la réalité des choses, au lieu d'être un pauvre chien conditionné, vous êtes un être pensant conditionné. Vous vous moquez peut-être des chiens de Pavlov qui

salivent quand la cloche sonne, mais voyez plutôt comme nous agissons souvent de même ! La raison en est que toute expérience sensorielle relève du conditionnement. Il n'y a rien de personnel, il n'y a pas d'âme ou d'essence là-dedans. Ce corps, les sentiments, les souvenirs et les pensées sont des perceptions conditionnées et enregistrées dans le cerveau suite à toutes sortes de souffrances, parce que nous sommes nés dans un corps humain, dans une certaine famille, une certaine classe sociale, nous avons une race et une nationalité ; nous dépendons du fait que nous sommes homme ou femme, beau ou laid et ainsi de suite. Tout cela, ce sont des conditions qui ne nous appartiennent pas, ce n'est pas moi, ce n'est pas à moi. Ces conditions suivent les lois de la nature, des lois naturelles. Nous ne pouvons pas dire : « Je ne veux pas que mon corps vieillisse » – enfin, nous pouvons le dire mais, quoi que nous fassions, le corps vieillira. Nous ne pouvons pas espérer ne jamais souffrir physiquement et conserver une vision et une ouïe parfaites. Si, bien sûr, nous pouvons toujours l'espérer : « J'espère que je serai toujours en bonne santé, que je ne serai pas invalide, que je garderai de bons yeux – et aussi de bonnes oreilles pour ne pas ressembler à ces petits vieux à qui il faut hurler pour se faire entendre – que je ne deviendrai ni sénile ni dépendant jusqu'à ma mort à quatre-vingt-quinze ans, en pleine forme, alerte et vif et que je mourrai sans souffrir, dans mon sommeil. » C'est ce que nous aimerions tous. Certains d'entre nous tiendront le coup longtemps et mourront de manière idéale ... et peut-être que demain il pleuvra des grenouilles. Il y a peu de chances mais ça puisse arriver ! Quoi qu'il en soit, le fardeau de la vie diminue considérablement quand nous sommes conscients des limites de notre vie. C'est alors que nous savons ce que nous pouvons accomplir, ce que nous pouvons apprendre de la vie. Les êtres humains souffrent tellement de leurs perpétuelles attentes et de l'inévitable déception qui les accompagne presque toujours !

Ainsi dans notre méditation et notre compréhension pénétrante de la réalité des choses, nous prenons conscience que la beauté, le

raffinement, et le plaisir sont impermanents – de même que la souffrance, le malheur et la laideur. Si vous comprenez réellement cela en profondeur, vous serez en mesure d'apprécier ou de supporter tout ce qui pourra vous arriver. En fait, une grande partie de la leçon de la vie consiste à apprendre à supporter ce que nous n'aimons pas en nous-mêmes et dans le monde qui nous entoure, à être patients et bons et à ne pas nous lamenter sur les imperfections inhérentes au vécu d'un être sensible. Nous sommes alors en mesure de nous adapter, de supporter et d'accepter les caractéristiques changeantes du cycle physique et sensoriel de la naissance et de la mort en cessant de nous y attacher, en lâchant prise. Lorsque nous nous libérons de cette identification, nous faisons l'expérience de notre véritable nature, laquelle est lumière, clarté et connaissance. Par contre elle n'a plus rien de personnel, elle n'est ni « moi » ni « mienne », rien n'a été atteint, on ne s'y attache pas. On ne peut s'attacher qu'à ce qui n'est pas nous !

Les enseignements du Bouddha sont des moyens habiles qui nous permettent de considérer l'expérience sensorielle de façon à mieux la comprendre. Il ne s'agit pas de commandements, de dogmes religieux qu'il faudrait accepter ou croire mais de guides qui nous orientent vers la véritable nature des choses. Nous ne nous saisissons pas des enseignements du Bouddha comme d'une fin en soi ; ils sont là pour nous rappeler qu'il faut rester éveillés et vigilants et ne pas oublier que tout ce qui apparaît en ce monde finit par disparaître.

Il s'agit d'une observation continue et d'une réflexion, incessante sur le monde sensoriel parce que le monde sensoriel a une influence extrêmement puissante. Étant donnée la société dans laquelle nous vivons, le corps humain sensible est soumis à toutes sortes de pressions extrêmes. Tout bouge si vite – la télévision, la technologie moderne, les voitures – tout a tendance à accélérer sans cesse. Tout cela est attirant, excitant et intéressant, et tous nos sens sont projetés vers l'extérieur. Remarquez, quand vous allez en ville, comme les publicités accrochent votre attention vers des choses qui s'achètent –

du whisky, des cigarettes ! – et à chaque fois c'est une nouvelle naissance dans le monde des sens. La société matérialiste fait de son mieux pour éveiller le désir qui vous fera dépenser votre argent sans jamais vraiment vous satisfaire. Il y aura toujours quelque chose de mieux, de plus récent, de meilleur que ce qui était le summum hier encore. C'est sans fin que nous sommes ainsi attirés vers les objets des sens.

Par contre, quand nous entrons dans une salle de méditation, ce n'est pas pour nous examiner mutuellement ni accrocher nos regards aux objets de la pièce. Ces objets sont là simplement comme rappels de l'attention. Nous nous rappelons que nous pouvons soit concentrer notre esprit sur un objet paisible, soit ouvrir l'esprit et réfléchir à la véritable nature des choses. Il nous faut en faire l'expérience personnelle. L'éveil de l'un ne pourra jamais éveiller l'autre. Il s'agit donc de se tourner vers l'intérieur et non de chercher une personne extérieure éveillée pour qu'elle vous éveille. Nous vous offrons l'occasion, l'encouragement et les instructions nécessaires pour faire cette expérience. Ici vous êtes à peu près certain que personne n'essaiera de vous arracher votre sac ! De nos jours on ne peut être sûr de rien mais il y a tout de même moins de risques ici qu'à Piccadilly Circus ! Les monastères bouddhistes sont un refuge pour cette forme d'ouverture de l'esprit. C'est une chance à saisir pour nous, êtres humains.

En tant qu'êtres humains nous avons un esprit capable de réfléchir et d'observer. Vous pouvez constater que vous ressentez de la joie ou de la tristesse. Vous pouvez observer la colère, la jalousie ou la confusion qui envahissent votre esprit. Quand vous êtes assis là, complètement perdu, tout retourné, il y a cette chose en vous qui sait. Vous pouvez être dans le déni et la réaction mais avec un peu de patience, vous vous apercevrez qu'il ne s'agit là que d'un état de confusion, de colère ou d'avidité qui est temporaire et soumis, comme toute chose, au changement. Par contre un animal n'en serait pas capable : quand il est furieux, il l'est complètement, il est perdu

dans sa fureur. Essayez de dire à un chat en colère d'observer sa colère ! Je ne suis jamais arrivé à rien avec notre chatte, elle est incapable de méditer sur l'avidité. Mais moi je le peux et je suis certain que nous le pouvons tous. Je vois de la nourriture délicieuse devant moi et le mouvement de mon esprit est le même que celui de notre chatte Doris. Par contre, j'ai – nous avons tous – la capacité d'observer cette attirance animale pour les choses qui sentent bon et qui ont l'air bonnes. En observant cette impulsion et en la comprenant, nous faisons preuve de sagesse. Ce qui observe la gourmandise ne peut pas être la gourmandise, la gourmandise ne peut pas s'observer toute seule, mais ce qui n'est pas gourmandise peut l'observer. Nous appelons cette observation « Bouddha » ou « sagesse de Bouddha » – c'est la conscience de la nature des choses telles qu'elles sont.

Instructions

L'attention à la respiration (ānāpānasati)

*Ānāpānasati*¹ est une technique de concentration de l'esprit sur le souffle. Que vous soyez un expert en la matière ou que vous ayez jeté l'éponge depuis longtemps, vous avez toujours le temps d'observer votre respiration. C'est l'occasion de développer *samādhi*, la concentration, en portant toute votre attention simplement sur la sensation du souffle. À cet instant immergez-vous totalement dans l'observation de toute la durée d'une inspiration et de toute la durée d'une expiration. Ne vous fixez pas d'objectif – comme faire cela pendant quinze minutes, par exemple – sinon vous n'arriverez pas à maintenir votre attention concentrée. Utilisez simplement cette attention le temps d'une inspiration et d'une expiration.

Le succès de cette entreprise dépend davantage de votre patience que de votre force de volonté car le mental s'échappe inévitablement et il faut sans cesse le ramener à la respiration. Quand vous prenez conscience que l'esprit s'est égaré, vous observez : peut-être mettez-vous trop d'énergie au début et vous ne pouvez pas la maintenir par la suite ; peut-être déployez-vous trop d'efforts et pas assez de persévérance. Utilisez alors la durée d'une inspiration et la durée d'une expiration pour limiter votre effort de concentration à ce seul moment. Soyez très présent au début de l'expiration pour maintenir votre attention tout au long de cette expiration et jusqu'à son terme et puis faites de même avec l'inspiration. Au bout d'un certain temps, le rythme de la respiration se régularise. On peut dire que l'on est en *samādhi* quand on pratique ainsi sans effort apparent.

¹ Littéralement ce mot signifie « attention » (*sati*) à l'inspiration et l'expiration.

Au début cela semble très difficile, voire même impossible, parce que cette pratique nous est totalement étrangère. Pour la plupart d'entre nous, l'esprit a été entraîné à la pensée associative. La lecture, notamment, nous a conditionnés à passer d'un mot à l'autre, à avoir des pensées et des idées basées sur la logique et la raison. La pratique *ānāpānasati* est très différente dans la mesure où l'objet de concentration est si simple qu'il ne présente aucun intérêt sur le plan intellectuel. Il ne s'agit donc pas de s'y intéresser mais d'insuffler un certain effort et d'utiliser cette fonction naturelle du corps comme point de concentration. Le corps respire, que nous en soyons conscients ou pas. À la différence du *pranayama* – qui permet de développer une certaine force grâce à des exercices sur le souffle – *ānāpānasati* développe la concentration et l'attention par l'observation de la respiration ordinaire, la respiration de chaque instant. Comme pour tout, c'est quelque chose qu'il faut pratiquer souvent pour le faire correctement. Tout le monde comprend la théorie mais les gens se découragent quand il s'agit de pratiquer cela en continu.

Mais prenez conscience de ce découragement qui vous envahit quand vous n'arrivez pas à obtenir ce que vous souhaitez. C'est précisément là que se situe l'obstacle à votre pratique. Prenez bien conscience de ce sentiment, identifiez-le et puis laissez-le aller et retournez à l'observation du souffle. Prenez également conscience du moment précis où pointe l'ennui, le ras-le-bol ou l'impatience. Identifiez-le et puis laissez-le aller et retournez à l'observation du souffle.

Le mantra « bouddho »

Si votre mental est très agité, vous pouvez vous aider du mantra « bouddho ». Inspirez sur la syllabe « bou » et expirez sur « dho », de sorte que vous ne pensiez finalement qu'à cela à chaque respiration. C'est un moyen de maintenir son attention. Je vous propose donc, pendant les quinze minutes qui suivent, de faire *ānāpānasati* en portant toute votre attention, en emplissant tout votre esprit du son du mantra « boud-dho ». Apprenez à entraîner votre esprit jusqu'à atteindre ce point de clarté et de vivacité, ne le laissez pas sombrer dans la passivité. Cela requiert un effort soutenu : une inspiration sur « boud- » bien claire et lumineuse, la pensée elle-même étant élevée et illuminée du début jusqu'à la fin de l'inspiration ; et puis « dho » sur l'expiration. Oubliez tout le reste. L'occasion se présente à cet instant précis de n'avoir que cela à faire, vous pourrez toujours solutionner vos problèmes et ceux du monde plus tard. Pour l'instant, c'est tout ce que vous avez à faire. Amenez le mantra jusqu'à votre conscience, rendez-le pleinement conscient. Il ne s'agit pas de le dire d'une façon passive et mécanique qui abêtit l'esprit. Envoyez de l'énergie à l'esprit de sorte que l'inspiration sur « boud » soit une inspiration lumineuse et pas un son que vous faites parce qu'il faut le faire et qui s'éteint, faute d'avoir été éclairé ou rafraîchi par votre esprit. Vous pouvez visualiser l'orthographe du son pour être en parfaite harmonie avec la syllabe tout au long de l'inspiration, du début jusqu'à la fin. Et puis faites « dho » sur l'expiration de la même façon ; ainsi l'effort est continu, soutenu plutôt que sporadique et entrecoupé de sursauts et d'échecs.

Soyez attentifs aux pensées obsessionnelles qui peuvent vous venir à l'esprit, aux choses insignifiantes qui vous passent par la tête. Si vous sombrez dans un état passif, les pensées obsessionnelles vont prendre le dessus. Par contre quand vous apprenez comment fonctionne le mental et comment l'utiliser intelligemment, vous prenez cette pensée particulière qu'est le concept de Bouddho (le Bouddha, celui qui sait) et vous la gardez en esprit comme une

pensée. Non pas comme ces pensées obsessionnelles habituelles mais comme une manière habile d'utiliser la pensée pour maintenir la concentration sur toute la durée d'une inspiration et d'une expiration pendant quinze minutes.

Toute la pratique est là. Peu importe le nombre de fois où vous échouerez et où votre mental se mettra à vagabonder. Prenez simplement conscience que vous avez été distrait, que vous avez pensé à quelque chose ou que vous en avez assez de vous concentrer sur bouddho – « Je ne veux pas faire ça. J'aimerais mieux m'asseoir tranquillement et me détendre sans avoir à faire d'efforts. Je n'ai pas envie de faire cela. » Ou bien peut-être avez-vous des soucis qui remontent à la conscience à ce moment-là ; contentez-vous d'en prendre note mentalement. Soyez conscient de l'humeur qui vous habite en cet instant, non pour vous critiquer ou vous décourager mais calmement, simplement. Voyez si cette pratique vous calme ou vous endort, si vous n'avez pas arrêté de penser tout le temps ou si vous étiez concentré. Juste pour savoir.

L'obstacle à la pratique de la concentration est notre horreur de l'échec et notre besoin incroyable de réussite. La pratique n'est pas une question de volonté mais de sagesse, de prise de conscience de la sagesse. Cette pratique vous permet de connaître vos points faibles, là où vous perdez le fil. Vous devenez conscient des traits de caractère que vous avez développés tout au long de votre vie, non pour les critiquer mais pour savoir comment vivre avec sans en être esclave. Ceci sous-entend une réflexion sage et attentive sur les choses telles qu'elles sont. Ainsi, au lieu d'éviter à tout prix de voir nos pires aspects, nous les observons et les reconnaissons. C'est une forme de persévérance. Le *Nibbāna*² est souvent décrit comme « être cool ». C'est un langage apparemment très branché, n'est-ce pas, mais en réalité le mot a vraiment un sens ici. « Cool », frais,

² *Nibbāna* : mot pali désignant la paix atteinte grâce au non-attachement. En sanskrit : nirvana

rafraîchissant – le contraire du bouillonnement des passions – un certain détachement, de la vivacité et de l'équilibre.

Le mot bouddho peut vous aider, au fil de votre vie, à remplacer dans votre esprit les pensées d'inquiétude et toutes les mauvaises habitudes mentales. Étudiez bien ce mot, regardez-le, écoutez-le. Bouddho, cela signifie « celui qui sait », le Bouddha, l'Éveillé, ce qui est éveillé. Vous pouvez le visualiser mentalement. Écoutez donc ce qui se passe constamment dans votre tête : bla-bla-bla-bla ... C'est un flot interminable auquel se mêlent des relents de peurs refoulées et de résistances. A ce stade, nous reconnaissons qu'il en est effectivement ainsi. Nous n'allons pas nous servir de bouddho comme d'un bâton pour taper sur les choses ou les refouler mais comme d'un moyen habile. Nous savons utiliser les outils les plus raffinés pour tuer et pour faire du mal aux autres, n'est-ce pas ? Nous pouvons même prendre une superbe statue de Bouddha et nous en servir pour taper sur la tête de quelqu'un, si cela nous chante ! Mais ce n'est pas exactement ce que l'on appelle *buddhānussati*, c'est-à-dire « réflexion sur le Bouddha » ! Nous pourrions en faire autant avec le mot bouddho : l'utiliser pour supprimer nos pensées et nos sentiments mais ce serait faire mauvais usage du mantra. Souvenez-vous que nous ne souhaitons pas étouffer les choses mais leur permettre de disparaître d'elles-mêmes. C'est une pratique qui exige de la patience : nous imposons le mot bouddho à notre esprit de façon ferme et délibérée pour qu'il prenne la place de nos pensées habituelles.

Le monde a besoin d'apprendre à pratiquer ainsi, vous ne croyez pas ? Ce serait mieux que de prendre des mitraillettes et des armes nucléaires pour exterminer tout ce qui nous gêne ou de se dire des horreurs. Nous en faisons autant dans notre vie, d'ailleurs. Combien d'entre nous ont dit des choses désagréables à quelqu'un récemment, des paroles blessantes, des critiques virulentes, juste parce que cette personne nous agaçait, nous gênait ou nous faisait peur ? Nous pouvons pratiquer comme cela, dans les petites choses stupides qui

Au-delà de la mort : La Voie de l'Attention

nous agacent dans la vie. Nous dirons bouddho pour nous donner l'espace de voir et de laisser tomber ces obstacles.

Pendant les quinze minutes qui vont suivre, reprenez l'attention à la respiration au bout de votre nez avec le mantra « bouddho ». Voyez comment il peut vous aider dans votre observation.

Effort et détente

L'effort, c'est simplement faire ce qu'il y a à faire. Le degré d'effort peut varier selon le tempérament et les habitudes de chacun. Certaines personnes ont beaucoup d'énergie, sont pleines d'allant et passent leur temps à essayer de trouver quelque chose à faire ; pour elles, tout est tourné vers l'extérieur. En méditation nous ne cherchons pas à faire quelque chose pour échapper à l'instant présent, nous développons une sorte d'effort intérieur. Nous observons l'esprit et nous nous concentrons sur le sujet.

Trop d'effort finit par créer de l'agitation mais sans un minimum d'effort la torpeur s'installe et le corps s'avachit. Le corps est un moyen idéal de mesurer l'effort : si votre dos est bien droit, le corps peut accueillir l'effort, les vertèbres sont bien empilées les unes sur les autres, le torse est redressé, les épaules dégagées. Il faut une certaine volonté pour arriver à faire de votre corps un bon réceptacle pour l'effort. Si vous êtes trop relâché, vous allez arriver à la posture la plus facile, c'est à dire que la gravité va vous attirer vers le bas. Or nous savons par exemple que, quand il fait froid, il faut alimenter le dos en énergie pour en remplir le corps plutôt que se rouler en boule sous les couvertures.

Avec *ānāpānasati* ou l'attention au souffle, vous vous concentrez sur le rythme. Cela m'a beaucoup aidé pour m'apprendre à ralentir au lieu de tout faire en vitesse. C'est comme pour la pensée : vous vous concentrez sur un rythme qui est beaucoup plus lent que celui de vos pensées. La pratique *ānāpānasati* nécessite de se calmer pour se mettre au diapason du rythme lent de la respiration. Alors nous cessons de penser. Nous nous satisfaisons du simple fait d'inspirer et puis du simple fait d'expirer, en prenant tout notre temps pour être présent à cette respiration du début jusqu'à la fin et à chacune des étapes intermédiaires.

Si vous utilisez *ānāpānasati* dans le but d'arriver à la concentration du *samādhi*, vous vous êtes déjà fixé un but, vous essayez d'obtenir quelque chose pour vous-même et dans ce cas

ānāpānasati va cruellement vous décevoir et même vous faire enrager. Êtes-vous capable de rester présent à toute la durée d'une inspiration ? À vous satisfaire d'une simple expiration ? Pour vous satisfaire de ce bref moment, il faut ralentir votre rythme, n'est-ce pas ?

Quand on pratique *ānāpānasati* pour atteindre un niveau de *jhāna* ou absorption, on y met beaucoup d'effort et par conséquent on ne ralentit rien du tout, obnubilé que l'on est par le but à atteindre, au lieu de se contenter humblement d'une simple respiration. Tout le succès d'*ānāpānasati* réside là : être attentif à toute la durée d'une inspiration et à toute la durée d'une expiration. Posez votre attention au début et à la fin ou au début, au milieu et à la fin. Cela vous donne des points de repère précis pour le cas où votre mental s'échapperait souvent pendant la pratique. En portant une attention particulière au début, au milieu et à la fin de la respiration, vous empêcherez le mental de s'échapper.

C'est uniquement là que nous devons concentrer tous nos efforts. Pendant ce temps, autorisez-vous à oublier tout le reste. Réfléchissez à la différence entre l'inspiration et l'expiration, examinez-la. Laquelle préférez-vous ? Parfois vous aurez l'impression de ne plus respirer tellement la respiration se sera affinée. Le corps semblera respirer de lui-même et vous aurez l'étrange impression que vous allez cesser de respirer – ce qui peut être un peu inquiétant mais sans risque.

Il s'agit là d'un exercice complètement centré sur la respiration. N'essayez à aucun moment de la contrôler. Quand vous vous concentrez sur les narines, il peut vous sembler que le corps tout entier est en train de respirer, que le corps respire tout seul.

Parfois nous prenons les choses trop au sérieux, sans joie, sans le moindre sens de l'humour, nous réprimons tout. Réjouissez donc votre esprit, détendez-vous, soyez à l'aise, prenez tout votre temps sans vous fixer aucune tâche à accomplir : ce n'est rien de spécial, il n'y a rien à atteindre, rien de grave. C'est une petite chose. Même si

vous n'avez qu'une seule respiration consciente dans toute la matinée, ce sera déjà mieux qu'être inattentif tout le temps, comme la plupart des gens.

Si vous êtes négatif de tempérament, essayez de vous montrer plus gentil et plus tolérant avec vous-même. Détendez-vous, ne faites pas de la méditation un lourd fardeau. Voyez-la comme une occasion d'être à l'aise et en paix avec le moment présent. Détendez votre corps et soyez en paix.

Vous n'êtes pas en train de combattre les forces du mal. Si vous sentez une résistance par rapport à la pratique d'*ānāpānasati*, soyez simplement conscient. N'ayez pas le sentiment que vous êtes obligé de pratiquer ; faites en sorte que ce soit plutôt un plaisir. Vous n'avez rien d'autre à faire, vous pouvez vous détendre complètement. Vous avez tout ce dont vous avez besoin, vous avez votre respiration, il vous suffit de rester assis ici, ce n'est pas difficile à faire ; vous n'avez pas besoin d'être spécialement doué ni spécialement intelligent. Si vous vous dites : « Je n'y arrive pas », reconnaissez qu'il s'agit là d'une résistance, d'une peur ou d'une frustration et puis détendez-vous.

Si vous sentez que vous devenez de plus en plus tendu et agacé par *ānāpānasati*, arrêtez la pratique. N'en faites pas quelque chose de difficile, n'en faites pas une tâche impossible. Si vous n'y arrivez pas, restez simplement assis. Quand autrefois cette pratique arrivait à me mettre dans tous mes états, j'arrêtais et je me contentais d'observer la paix retrouvée. Au début c'était : « Il faut que j'y arrive ... Il faut ceci, il faut cela ». Et puis je me disais : « Détends-toi, sois en paix. »

Je voyais défiler les doutes, l'agitation, le mécontentement, la résistance et puis je méditais sur la paix en répétant le mot « paix » encore et encore, en m'hypnotisant avec : « Détends-toi, détends-toi ». Les doutes arrivaient – « Ceci ne me mène à rien, ne m'apporte rien » – mais très vite j'étais en mesure de faire la paix avec eux. On peut arriver à se calmer ainsi et quand on est détendu à

nouveau, on peut faire *ānāpānasati*. Si vous voulez faire quelque chose, eh bien faites cela !

Au début vous trouverez peut-être cela très ennuyeux ou vous penserez que vous n'êtes pas doué. C'est comme apprendre à jouer de la guitare : d'abord les doigts manquent de souplesse et cela paraît impossible mais après un certain temps, on est plus habile et cela devient facile. Avec *ānāpānasati* vous apprenez à observer ce qui se passe dans votre esprit, à reconnaître les moments où l'agitation pointe, où la tension s'éveille, où la résistance se manifeste ; vous n'essayez plus de vous convaincre du contraire. Vous êtes pleinement conscients des choses telles qu'elles sont et ensuite, que faites-vous quand vous êtes tendus, agités et nerveux ? Vous vous détendez.

Mes premières années auprès d'Ajahn Chah, j'étais très sérieux dans ma méditation. Beaucoup trop sévère et solennel, j'avais perdu tout sens de l'humour. J'étais devenu *mortellement* sérieux, tout desséché comme une vieille branche. Je consacrais beaucoup d'efforts à la pratique, j'étais toujours tendu et désagréable et je me répétais sans cesse : « Il faut que je fasse ceci ou cela. Je suis trop paresseux ». Je me sentais affreusement coupable si je ne passais pas tout mon temps à méditer – j'étais dans un état d'esprit sombre et sans joie. Alors j'ai observé cela, j'ai médité sur moi-même en tant que vieille branche desséchée et quand cela devenait trop pénible, je me rappelais que le contraire était possible : « Tu n'es pas obligé de faire quelque chose ni d'aller quelque part. Sois en paix avec les choses telles qu'elles sont en cet instant, détends-toi, lâche toute cette souffrance. »

Quand le mental en arrive à ce point de tension, utilisez le contraire, apprenez à prendre les choses avec calme et légèreté. Vous lisez dans certains livres qu'il ne faut pas faire d'effort – « laissez les choses se faire naturellement » – et vous vous dites qu'il n'y a qu'à se laisser bercer tranquillement. Mais c'est précisément à ce

moment-là que vous sombrez dans un état de passivité et de torpeur ; c'est là qu'il faut fournir un peu plus d'effort.

Avec *ānāpānasati* vous pouvez maintenir l'effort pendant une inspiration et, si vous n'y arrivez pas, maintenez-le au moins pendant une demi-inspiration – ainsi vous n'essaierez pas de devenir parfait d'un seul coup ! Vous n'êtes pas obligé de réussir à cause d'une idée préconçue de comment les choses devraient se passer ; faites plutôt face aux problèmes tels qu'ils se présentent. Et si votre esprit est agité de pensées, le reconnaître est une forme de sagesse, de vision pénétrante des choses telles qu'elles sont. Croire que vous ne devriez pas être comme cela, vous détester ou vous décourager parce que vous êtes effectivement comme cela, est une forme d'ignorance.

La pratique d'*ānāpānasati* vous permet de voir les choses telles qu'elles sont à cet instant ; c'est votre point de départ : maintenez l'attention encore un peu plus longtemps et vous commencerez à comprendre ce qu'est la concentration. À présent, vous êtes en mesure de prendre des résolutions que vous pouvez tenir. Ne prenez pas des résolutions de superman si vous n'êtes pas superman. Pratiquez *ānāpānasati* pendant dix ou quinze minutes plutôt que décider de tenir toute la nuit : « Je vais faire *ānāpānasati* jusqu'à l'aube ». Parce que si vous n'y arrivez pas, vous allez être furieux. Fixez-vous des temps de méditation que vous savez pouvoir tenir. Faites-en l'expérience, travaillez avec votre esprit jusqu'à savoir exactement quel effort vous pouvez fournir et comment vous détendre.

Anāpānasati est quelque chose d'immédiat, c'est une pratique qui vous mène directement à la vision pénétrante, *vipassanā*. La nature impermanente de la respiration ne vous appartient pas, n'est-ce pas ? Une fois né dans ce monde, le corps respire tout seul – inspiration et expiration, l'une conditionnant l'autre – et il en sera ainsi tant que le corps sera en vie. Vous ne contrôlez rien, la respiration relève de l'ordre naturel des choses, elle ne vous appartient pas, elle n'est pas vous. Quand vous observez cela, vous pratiquez *vipassanā*, la vision

Au-delà de la mort : La Voie de l'Attention

pénétrante. Il n'y a là rien d'excitant, de fascinant ni de désagréable. C'est tout à fait naturel.

Jongrom ou la marche méditative

*Jongrom*³ est une pratique de marche méditative qui consiste à être attentif au mouvement de ses pieds. Depuis le début du chemin jusqu'au bout, vous portez votre attention sur le corps qui avance puis sur le fait de se tourner et de rester debout immobile. Ensuite apparaît l'intention de reprendre la marche et enfin la marche elle-même. Repérez des points clés comme le milieu et le bout du chemin, le moment de tourner et l'instant d'immobilité avant de reprendre la marche. Utilisez-les pour retrouver une attention pleine et entière lorsque l'esprit se disperse en cours de route. Si vous ne faites pas attention, vous pouvez vous retrouver en train d'organiser une révolution ou je ne sais quoi tout en pratiquant *jongrom* ! Je me demande combien de révolutions ont été fomentées pendant la pratique de *jongrom* ! ... Donc, au lieu de laisser vagabonder le mental, nous utilisons ce moment pour nous concentrer sur ce qui se passe réellement. Bien sûr, les sensations que nous éprouvons ne sont pas extraordinaires, elles sont même si ordinaires qu'en général nous ne les remarquons pas. Alors voyez qu'il faut faire un certain effort pour être véritablement conscient de ce genre de choses.

Si, au milieu de la marche, votre esprit se retrouve en Inde, prenez-en simplement conscience « Oh ! » À ce moment-là, vous êtes éveillé. Profitez-en alors pour recentrer l'esprit sur ce qui se passe vraiment dans le corps qui se déplace ainsi. C'est un entraînement à la patience parce que l'esprit ne cesse d'aller de toutes parts. Si par exemple vous avez autrefois vécu des moments merveilleux pendant une marche méditative, vous risquez de penser : « A la dernière retraite, j'ai pratiqué *jongrom* et j'ai vraiment senti le corps qui marchait tout seul, il n'y avait personne là, c'était magique. Si seulement je pouvais retrouver cette sensation ... » Observez ce désir basé sur un souvenir agréable. Voyez que c'est un obstacle et laissez-le tomber. Peu importe que vous viviez un moment magique ou pas.

³ *Jongrom* : mot thaï qui signifie « aller et venir sur un sentier tracé ».

Un pas et puis l'autre, c'est aussi simple que cela. Contentez-vous de ce peu, laissez aller tout le reste au lieu d'essayer d'atteindre un état extraordinaire que vous avez pu connaître autrefois en pratiquant cette méditation. Plus vous essaieriez, plus vous vous rendrez malheureux parce que vous aurez cédé au désir de vivre une belle expérience basée sur un souvenir. Contentez-vous de ce qui se passe à cet instant, peu importe ce que c'est. Soyez en paix avec ce qui est, plutôt que vous énerver à rechercher un état que vous désirez.

Un pas à la fois. Voyez comme la marche méditative est paisible quand tout ce que vous avez à faire est d'être présent à un simple pas. Par contre si vous pensez que vous devez développer *samādhi* à partir de cette pratique alors que votre esprit s'échappe dans tous les sens, que se passe-t-il ? « Je déteste cette méditation, elle ne me calme pas du tout. J'essaie d'avoir le sentiment de marcher sans personne qui marche et mon esprit s'emballe tous azimuts ». Cela parce que vous ne comprenez pas encore comment il faut pratiquer, votre mental se fait des idées, il essaie d'obtenir quelque chose au lieu de simplement être. En marchant, tout ce que vous avez à faire c'est de marcher. Un pas et puis l'autre ... C'est simple mais pas facile, n'est-ce pas ? Le mental panique, il essaie de comprendre ce que vous êtes sensé faire, ce qui ne va pas chez vous et pourquoi vous n'y arrivez pas.

Mais voilà, ce que nous faisons au monastère est aussi simple que cela : nous nous levons le matin, nous nous retrouvons pour le chant récitatif et la méditation, nous faisons le ménage, nous cuisinons ; assis, debout ou en marchant, nous méditons et nous travaillons. Nous faisons ce qu'il y a à faire, sans discrimination, une chose après l'autre.

Ainsi donc, être présent à la réalité des choses est la pratique du non-attachement, lequel apporte paix et bien-être. La vie change et nous la voyons changer. Nous sommes capables de nous adapter à l'impermanence du monde sensoriel. Que les choses soient agréables ou désagréables, nous pouvons toujours tout supporter et assumer,

quoi qu'il arrive dans notre vie. Si nous réalisons la vérité, nous réalisons la paix intérieure.

Mettā – l'amour bienveillant

En français le mot « aimer » se réfère souvent à une chose qui plaît. Ainsi quand nous disons « j'aime le riz gluant » ou « j'aime les mangues sucrées », ce que nous voulons dire, c'est que leur goût nous plaît. Dans ce cas, aimer ne signifie pas éprouver de l'amour mais être attaché à quelque chose, comme la nourriture que nous avons vraiment plaisir à manger. Par contre, *mettā* veut dire « aimer » comme « aimez votre ennemi », non parce qu'il vous plaît ou que vous le trouvez sympathique – si quelqu'un veut vous tuer et que vous dites : « Je l'aime bien », c'est absurde ! – mais vous pouvez l'aimer dans le sens où vous pouvez éviter d'entretenir à son égard de mauvaises pensées, de la vindicte, le désir de lui faire du mal ou de l'anéantir. Même si vous ne l'aimez pas parce que c'est un misérable, vous pouvez tout de même vous comporter envers lui charitablement et avec bonté. Si un ivrogne entrain dans cette pièce, un homme à l'apparence sale, laide et repoussante, qu'il n'y ait rien en lui qui attire la moindre compassion, dire : « J'aime bien cet homme » serait ridicule. Par contre on pourrait l'aimer dans le sens où on n'entretiendrait pas de sentiment d'aversion à son égard, pas de réaction à son aspect repoussant. Voilà ce que signifie *mettā*.

Il y a parfois des choses que nous n'aimons pas en nous. Dans ce cas, *mettā* signifie ne pas nous enfermer dans nos pensées, nos problèmes, nos sentiments et tout ce que le mental peut engendrer. Ainsi *mettā* devient une pratique immédiate de l'attention soutenue. Pratiquer l'attention c'est offrir *mettā* à la peur, la colère ou la jalousie qui habitent notre esprit. *Mettā* signifie ne pas créer de problèmes autour des circonstances de notre vie, leur permettre d'exister puis de disparaître. Par exemple, quand vous prenez conscience qu'une peur vous habite, vous pouvez offrir *mettā* à votre peur, c'est-à-dire que vous n'allez pas réagir négativement à ce sentiment, vous allez accepter sa présence et lui permettre de cesser. Vous pouvez aussi minimiser la peur en voyant que c'est la même sorte de peur qui habite tout le monde, celle que tous les animaux

éprouvent : « Ce n'est pas ma peur individuelle, elle ne m'appartient pas en propre, c'est une peur impersonnelle. » La compassion pour les autres commence quand nous comprenons la souffrance qu'implique la réaction à la peur dans notre propre vie. La douleur, la douleur physique quand quelqu'un vous envoie un coup de pied, par exemple, cette douleur est exactement la même que celle ressentie par un chien qui reçoit des coups de pied. Alors vous pouvez offrir *mettā* pour la douleur, c'est-à-dire de la gentillesse et de la patience qui vous éviteront de vous enfermer dans l'aversion. Nous pouvons travailler avec *mettā* pour tous nos problèmes émotionnels. Lorsque vous vous dites : « Je veux me débarrasser de cela, c'est affreux », voyez qu'il s'agit d'un manque de *mettā* envers vous-même. Soyez conscient de ce désir de vous débarrasser de quelque chose. Cessez de vous appesantir sur ce que vous n'aimez pas dans les circonstances émotionnelles existantes. Non qu'il faille approuver ses défauts et dire : « J'aime bien mes défauts ». Certaines personnes croient que leurs défauts les rendent intéressants : « Ce sont mes faiblesses qui font de moi ce que je suis ». Non, avec *mettā* vous n'êtes pas censé vous conditionner à croire que vous aimez ce que vous n'aimez pas du tout, mais simplement cesser de vous appesantir sur ce qui ne vous plaît pas. Il est facile d'offrir *mettā* à ce que l'on aime : des enfants charmants, des gens aux manières affables, agréables à regarder, un petit chien, de jolies fleurs. On peut même ressentir *mettā* pour soi quand on est en pleine forme : « Je me sens heureux et satisfait ». Quand tout va bien, il est facile d'être bon envers ce qui est beau et bien. Mais là nous faisons fausse route : *mettā* ne signifie pas se contenter de faire des souhaits de bonheur pour tous, avoir de bons sentiments et des pensées élevées ; c'est au contraire très concret.

Si vous êtes très idéaliste et que vous détestez quelqu'un, vous allez vous dire : « Je ne devrais détester personne. Les bouddhistes offrent *mettā* à tous les êtres vivants. Je devrais aimer tout le monde. Si j'étais un bon bouddhiste, j'aimerais tout le monde. » Ce conflit intérieur est engendré par un idéalisme impraticable. Offrez plutôt

mettā à cette aversion que vous ressentez, à la mesquinerie de l'esprit, la jalousie, l'envie. Ainsi vous coexisterez pacifiquement avec vos sentiments au lieu de créer des perturbations, tant dans l'esprit que dans le corps, à partir des difficultés rencontrées dans la vie.

Quand je suis arrivé à Londres, j'avais beaucoup de mal à prendre le métro. Je détestais les horribles stations avec leurs affiches criardes et les foules de gens dans les trains souterrains. J'étais conscient de manquer cruellement de *mettā* et je m'appesantissais sur ma résistance. Et puis, un jour, j'ai décidé d'en faire un exercice de méditation sur la patience et la gentillesse, *mettā* et dès lors j'ai commencé à aimer le métro de Londres au lieu d'y résister. J'ai commencé à ressentir de l'affection pour les personnes qui s'y trouvaient et bientôt mon refus et ma réticence ont complètement disparu.

Voyez que, quand vous n'aimez pas quelqu'un, vous avez tendance à en rajouter à son sujet : « Il a fait ceci et il a fait cela et il est comme ceci et il ne devrait pas être comme cela ». Par contre, quand vous aimez quelqu'un : « Il sait faire ceci et il sait faire cela. Il est gentil et sympathique » et si quelqu'un disait : « Mais non, il est odieux ! », vous vous mettriez en colère. Même chose si vous détestez quelqu'un et que vous entendez chanter ses louanges. Vous ne voulez pas entendre dire du bien de votre ennemi. Quand vous êtes animé par la colère, vous ne pouvez pas imaginer qu'une personne que vous détestez puisse avoir des qualités et, même si elle en a, vous ne vous en souvenez jamais. Vous ne vous rappelez que ses mauvais côtés. Par contre, quand vous aimez quelqu'un, les défauts eux-mêmes sont charmants, ce sont « de petits défauts sans conséquences ».

Observez tout cela, soyez conscient, dans votre propre expérience, de la force de l'attraction et de l'aversion. La bonté patiente, *mettā*, est un outil extrêmement utile et efficace face à toutes les sottises que l'esprit est capable de construire à partir d'un vécu difficile. *Mettā*

est aussi un moyen de guérir les esprits très critiques qui jugent et ne perçoivent que les défauts des autres sans jamais voir les leurs, parce qu'ils regardent toujours « là-bas dehors ».

Il est presque normal, de nos jours, de se plaindre constamment, que ce soit du temps ou du gouvernement. Des gens pleins de suffisance et d'arrogance se permettent des remarques franchement méchantes sur tout, ou vont mettre en pièces une personne absente de la manière la plus objective et la plus brillante qui soit. Ils analysent très bien les choses, savent exactement ce qu'il faudrait à cette personne, ce qu'elle devrait faire et ne pas faire et pourquoi elle est comme ceci ou comme cela. Un esprit critique aussi aiguisé peut être très impressionnant mais en réalité, cela signifie simplement : « Je suis bien meilleur que les autres ».

Il ne s'agit pas non plus d'être aveugle aux défauts des autres mais plutôt de coexister paisiblement avec eux sans exiger qu'ils soient différents. Donc *mettā* a parfois besoin de passer par-dessus les choses qui ne sont pas parfaites chez vous comme chez les autres. Vous voyez ce qui ne va pas mais vous n'en faites pas un problème. Vous arrêtez de vous lamenter en étant patient et gentil, en coexistant en paix avec la situation telle qu'elle est.

L'attention aux choses ordinaires

8 juin 2003

Pendant l'heure qui vient, nous allons pratiquer la méditation en marche, en utilisant le mouvement de la marche comme objet de concentration. Pour cela portez votre attention sur le mouvement de vos pieds et sur la pression du pied lorsqu'il entre en contact avec le sol. Vous pouvez utiliser le mantra « bouddho », « boud » pour le pied droit, « dho » pour le pied gauche, sur toute la longueur du chemin de méditation ou *jongrom*. Voyez si vous pouvez être complètement présent, attentif à la sensation de marcher pendant toute la durée du *jongrom*, du début jusqu'à la fin. Utilisez un rythme normal, que vous ralentirez ou accélérerez selon le cas. Marchez à un rythme normal, car notre méditation est plutôt axée sur les choses ordinaires que sur les choses extraordinaires.

Nous respirons normalement, sans pratiquer de techniques de respiration spéciales ; nous utilisons la posture assise plutôt que la posture sur la tête, la marche normale plutôt que la course, le jogging ou la marche méthodiquement ralentie ; nous marchons tout simplement d'un pas détendu. Notre pratique gravite autour des choses les plus ordinaires car ce sont celles auxquelles nous ne prêtons pas d'attention particulière.

Mais maintenant nous portons notre attention précisément sur toutes ces choses qui nous paraissent évidentes et que nous ne remarquons jamais, comme notre mental et notre corps. Même les médecins, qui ont étudié la physiologie et l'anatomie, n'ont pas de contact véritable avec leur corps. Ils dorment avec leur corps, naissent avec leur corps, vieillissent, sont obligés de vivre avec leur corps, de le nourrir, de l'entretenir, et malgré cela ils vous parlent de votre foie comme s'il était tiré d'une planche anatomique. Il est plus facile de regarder un foie sur une planche anatomique que d'avoir conscience de notre propre foie, n'est-ce pas ? De même, nous regardons le monde comme si, d'une certaine façon, nous n'en

faisons pas partie et ce qui est le plus ordinaire, le plus banal, nous échappe car nous ne regardons que ce qui est extraordinaire.

La télévision est extraordinaire. On peut programmer toutes sortes de choses fantastiques, aventureuses ou romantiques à la télévision. C'est une chose miraculeuse, il est donc facile de se concentrer dessus. On peut se faire absolument hypnotiser par la télé. De même, lorsque le corps est dans un état exceptionnel, gravement malade par exemple, ou extrêmement douloureux, ou encore lorsqu'il est traversé de sensations merveilleuses ou extatiques, là nous nous en apercevons. Mais simplement la pression du pied droit sur le sol, simplement le mouvement de la respiration, simplement la sensation du corps assis sur le siège lorsqu'on ne ressent rien de très intense, ce sont ces choses-là auxquelles nous nous éveillons maintenant. Nous portons notre attention sur les choses telles qu'elles sont, dans la vie de tous les jours.

Quand, dans la vie, on doit faire face à des situations exceptionnelles, on découvre qu'on y arrive très bien. On pose souvent cette question célèbre aux pacifistes et aux objecteurs de conscience : « Vous ne croyez pas à la violence, mais alors que feriez-vous si un détraqué attaquait votre mère ? ». Je crois que la plupart d'entre nous n'ont jamais eu à se préoccuper de ce genre de choses, qui de toute façon ne se produisent pas tous les jours. Mais si une situation aussi exceptionnelle devait effectivement se produire, je suis certain nous agirions de façon appropriée. Même les plus insensés sont capables de faire preuve de vigilance dans les cas extrêmes. Mais, dans la vie ordinaire, lorsqu'il ne se passe rien d'exceptionnel, alors que nous sommes tout simplement assis ici-même, nous pouvons nous comporter de manière totalement insensée, n'est-ce pas ?

Il est dit dans le code de discipline du Pâtimokkha⁴ que nous,

⁴ *Patimokkha* : le code de 227 règles qui régit la conduite des moines bouddhistes dans la tradition du Théravada.

moines, ne devrions frapper personne. Et me voilà, assis dans ce lieu, me tracassant sur la conduite à suivre si un détraqué s'attaquait à ma mère. J'ai soulevé un grave problème moral dans une situation ordinaire alors que je suis assis ici et que ma mère n'est même pas présente. Pendant toutes ces années, aucun détraqué n'a jamais fait peser le moindre soupçon de menace sur la vie de ma mère (les conducteurs californiens par contre, oui !).

Il est facile de répondre aux grandes questions morales en fonction du moment et du lieu si, maintenant, nous sommes attentifs à ce moment et ce lieu. Par conséquent, nous portons notre attention sur l'aspect ordinaire de la condition humaine qui est la nôtre, la respiration de ce corps, la marche d'un bout à l'autre du *jongrom* et les sensations de plaisir et de douleur. Au fur et à mesure que la retraite se poursuit, nous examinons absolument tout, nous observons et connaissons toutes choses telles qu'elles sont. Telle est notre pratique de *vipassanā* : connaître les choses telles qu'elles sont, et non pas d'après quelque théorie ou hypothèse que nous émettrions à leur sujet.

A l'écoute des pensées

Extrait du livre « L'Attention »

En ouvrant notre esprit, en « lâchant prise », nous portons notre attention sur un point unique, nous sommes un simple observateur, le témoin silencieux et conscient de ce qui va et vient. Avec *vipassanā*, la vision pénétrante, nous utilisons les trois caractéristiques de *anicca*, l'impermanence, *dukkha*, le caractère insatisfaisant, et *anattā*, l'absence d'identité propre, pour observer les phénomènes relatifs au corps et au mental. Nous libérons ainsi l'esprit de sa tendance à refouler les choses aveuglément. Si nous faisons une obsession sur des pensées futiles, par exemple, ou sur des peurs, des doutes, des angoisses ou de la colère, il ne sera pas utile de les analyser, nous n'avons pas à comprendre pourquoi ces pensées nous obsèdent, simplement à les amener sous le projecteur de la conscience.

Si vous avez très peur de quelque chose, ayez-en peur consciemment. N'évitez pas d'y penser, observez plutôt votre désir de vous en débarrasser. Faites complètement remonter à la surface ce qui vous fait peur, pensez-y délibérément et écoutez-vous penser. Il ne s'agit pas d'analyser cette peur mais de l'amener jusqu'au bout absurde de son parcours, là où elle devient si ridicule que vous pouvez en rire. Écoutez aussi le désir, cette pensée folle qui dit : « Je veux ceci, je veux cela, il faut absolument que je l'aie, je ne sais pas ce que je ferai si je ne l'obtiens pas ... » Parfois l'esprit se met à hurler « Je le veux ! » et vous êtes simplement là, à l'écouter.

J'ai lu un article sur les groupes de thérapie où les gens se crient à la figure toutes les choses qu'ils ont refoulées jusque-là. C'est une espèce de catharsis, une forme de délivrance, mais il y manque réflexion et sagesse. Il manque la capacité d'écouter ces cris avec recul, de voir sa colère comme un phénomène conditionné au lieu de « se défouler » à dire ce que l'on pense. Il manque à l'esprit cette stabilité qui permet d'accueillir les pires pensées. Quand nous en sommes capables, nous voyons clairement que nos problèmes ne sont

pas « personnels ». Mentalement, nous pouvons amener la peur et la colère jusqu'à leurs limites absurdes et voir alors qu'elles ne sont qu'un enchaînement naturel de pensées. Nous accueillons délibérément toutes les choses dont nous avons peur, non pas aveuglément mais en témoin, en les écoutant et les observant comme les « conditions mentales » qu'elles sont et non comme des problèmes ou des échecs personnels.

Donc, dans notre pratique, nous apprenons à ne plus saisir nos pensées obsessionnellement mais à les observer puis à les laisser passer. Il ne s'agit pas non plus d'aller chercher des sujets d'investigation mais quand les pensées se présentent d'elles-mêmes de manière répétitive, quand elles vous obsèdent et vous dérangent et que vous sentez l'envie de vous en débarrasser, mettez-les au contraire plus en lumière. Pensez-y consciemment et écoutez ce qui vient à l'esprit comme si vous écoutiez une vieille commère parler : « Nous avons fait ceci et nous avons fait cela et puis nous avons fait ceci et puis nous avons fait cela ... » et la vieille dame n'en finit pas de radoter ! Exercez-vous à écouter simplement le son de cette voix sans la juger. N'allez pas penser : « Oh, j'espère que ce n'est pas moi, que ce n'est pas ma vraie nature » ni essayer de la faire taire : « Vieille râleuse, fiche le camp ! » Nous avons tous cette tendance ; je l'ai moi aussi. Mais ce n'est qu'un phénomène conditionné tout à fait naturel, pas une personne.

Notre tendance à nous lamenter – « Je me donne tellement de mal et personne n'apprécie ce que je fais » – est donc une condition, pas une personne. Quand vous êtes de mauvaise humeur, vous constatez souvent que les gens font tout de travers et même quand ils font les choses bien, ils les font mal ! C'est encore une condition de l'esprit, pas une personne. La mauvaise humeur, cet état d'esprit désagréable, n'est qu'une condition qui, comme toutes les conditions, est *anicca*, changeante, *dukkha*, insatisfaisante et *anattā*, sans identité propre. Et puis il y a la peur de ce que les autres vont penser de vous si vous arrivez en retard. Vous avez oublié de vous réveiller, vous entrez et

vous commencez à vous demander ce que les autres vont penser de vous et de votre retard – « Ils croient que je suis paresseux ». S'inquiéter de ce que pensent les autres est aussi une condition du mental. Ou bien vous êtes toujours à l'heure et quelqu'un arrive en retard et vous vous dites : « Il est toujours en retard celui-là. Il ne pourrait pas être à l'heure, pour une fois ! ». C'est encore une condition du mental.

J'aborde ces choses triviales pour les mettre en pleine lumière parce que nous avons tendance à les refouler du fait de leur trivialité et parce que les choses triviales ne nous intéressent pas. Mais voilà, quand on ne s'y intéresse pas, elles sont réprimées et finissent par causer un problème. Nous commençons à être inquiets, mécontents de nous et des autres ou bien déprimés et tout cela vient de notre refus d'accueillir consciemment les conditions mentales, les petites choses comme les choses horribles.

Et puis il y a le doute, cet état d'esprit qui fait que l'on ne sait jamais quoi faire : doute, peur, incertitude, hésitation. Amenez délibérément cet état d'incertitude à la lumière de votre conscience, détendez-vous en voyant clairement que « bon, c'est là que j'en suis en ce moment », sans rien saisir. Laissez tomber toutes les pensées de type : « Que devrais-je faire ? Rester ou partir ? Faire ceci ou faire cela ? Devrais-je faire *ānāpānasati* ou *vipassana* ? » Observez toutes ces pensées et posez-vous plutôt des questions sans réponse comme : « Qui suis-je ? » Prenez conscience de cet espace vide avant même que vous commenciez à penser – « Qui ? » – soyez sur le qui-vive, fermez les yeux et juste avant de penser « qui », regardez, observez : l'esprit est complètement vide, n'est-ce pas ? Et puis « Qui suis-je ? » et puis l'espace après le point d'interrogation. Cette question vient du vide et repart dans le vide. Quand vous êtes piégé par le flot habituel des pensées, vous êtes incapable de les voir poindre. Tout ce que vous pouvez faire, c'est attraper une pensée quand vous vous rendez compte que vous êtes en train de penser. Alors je vous propose de penser volontairement à quelque chose. Prenez

conscience du début de la pensée avant même de l'avoir pensée. Vous pouvez vous dire par exemple : « Qui est le Bouddha ? ». Pensez à cela délibérément et voyez le début de la formation de la pensée, la fin et l'espace tout autour. Ainsi vous apprenez à observer pensées et concepts avec recul, au lieu d'y réagir. Imaginons que vous soyez en colère contre quelqu'un. Vous vous dites : « C'est ce qu'il a dit, il a dit ceci et il a dit cela et ensuite il a fait ceci et il n'a pas fait cela correctement et il a fait cela tout de travers, il est tellement égoïste ... et je me rappelle ce qu'il a fait à untel et puis ... ». Une chose en entraîne une autre et vous voilà pris dans un enchaînement interminable d'associations de pensées et de concepts, animés par le ressentiment. Alors plutôt qu'être piégé par ce flot incontrôlable, limitez-vous à une simple pensée consciente : « C'est la personne la plus égoïste que je connaisse » et puis stop, terminé ! Laissez tomber le : « C'est un pourri, un sale type, il a fait ceci et il a fait cela » Vous voyez vous-même comme c'est drôle, n'est-ce pas ? Quand je suis arrivé à Wat Pah Pong la première fois, j'avais de fortes montées de colère et de ressentiment. Je me sentais tellement frustré parfois, du simple fait de ne pas comprendre la langue ni ce qui se passait autour de moi. Et puis je refusais de me conformer aux règles comme j'étais censé le faire, j'étais furieux. Il arrivait qu'Ajahn Chah parle pendant des heures d'affilée en lao. Nous devions rester assis sans bouger et mes genoux me faisaient horriblement souffrir. Alors des pensées s'élevaient : « Pourquoi n'arrête-t-il pas de parler ? Je croyais que le *Dhamma* était simple, alors pourquoi faut-il qu'il discute pendant des heures ? ». Je critiquais tout et tout le monde et puis, un jour, j'ai commencé à observer ces pensées. Je me suis écouté être en colère, critiquer les autres, être méchant ou rancunier : « Je ne veux pas de ceci, je ne veux pas de cela, je n'aime pas ça, je ne vois pas pourquoi je devrais m'asseoir ici, je ne veux pas qu'ils m'agacent avec cette idiotie ... » et ainsi de suite. Et je me disais : « Celui qui pense tout cela n'est pas très sympathique. C'est comme ça que tu veux être ? Comme cette machine à râler, à critiquer et à juger ? C'est le genre

de personne que tu veux être ? » et la réponse était : « Non, je ne veux pas être comme ça. » Il m'a d'abord fallu mettre ces pensées en pleine lumière pour les voir vraiment telles qu'elles étaient – un enchaînement conditionné – au lieu de m'y identifier. Avant cela, je me sentais très content de moi et quand on est sûr d'avoir raison et que l'on s'indigne des erreurs des autres, il est facile de croire à la réalité de nos pensées. « Je ne vois pas à quoi ça sert, après tout le Bouddha a dit ... Le Bouddha n'aurait jamais permis cela, lui ; je connais le Bouddhisme, quand même ! » Amenez ces pensées clairement à la conscience, voyez-les jusqu'à en percevoir l'absurdité et puis vous aurez du recul et tout deviendra très amusant. Vous comprendrez de quoi sont faites les comédies ! Nous nous prenons beaucoup trop au sérieux : « Je suis une personne très importante, ma vie est si importante que je dois tout prendre très sérieusement. Mes problèmes sont si graves, *vraiment* très graves ; je dois y consacrer beaucoup de temps parce qu'ils sont très sérieux. » Quand vous arrivez à penser ainsi consciemment, vous percevez enfin l'aspect à la fois drôle et stupide de ce type de pensées, vous savez bien au fond que vous n'êtes pas si exceptionnellement important que cela – aucun d'entre nous ne l'est. Quant aux problèmes que nous nous créons dans la vie, ce sont généralement des broutilles. Certaines personnes sont capables de se gâcher la vie en s'inventant des problèmes à l'infini et en les prenant très au sérieux. Si vous croyez être quelqu'un de sérieux et d'important, vous ne voulez rien avoir à faire avec les choses triviales et stupides. Si vous souhaitez être quelqu'un de bien, un saint, vous allez réprimer toutes les mauvaises pensées pour les éliminer de votre esprit. Si vous voulez être aimant et généreux, tout signe de mesquinerie, de jalousie ou d'avarice va être immédiatement refoulé. Soyez donc particulièrement attentif à tout ce que vous ne voulez surtout pas être dans la vie, pensez-y, observez ces choses quand elles montent en vous. Et puis avouez-le : « Je veux être un tyran ! », « Je veux être un trafiquant d'héroïne ! », « Je veux appartenir à la Mafia ! » ... Tout ce qui vient ! Ce n'est plus le contenu des pensées

qui importe mais le fait qu'elles aient pour caractéristique d'être une condition impermanente ; elles sont également insatisfaisantes car rien en elles ne peut véritablement vous satisfaire ; et enfin, comme elles vont et viennent à leur gré, il est évident qu'elles n'ont pas d'identité propre.

Les obstacles et leur cessation

En écoutant ce qui se passe à l'intérieur, nous apprenons à reconnaître les murmures de la culpabilité, du remords, du désir, de la jalousie, de la peur et de l'avidité. Il peut nous arriver d'entendre l'avidité dire : « Je veux, il faut que j'aie, il faut que j'aie, je veux, je veux ! » Parfois cette avidité n'a même pas d'objet, c'est juste le désir d'obtenir quelque chose : « Je veux quelque chose, il faut que j'aie quelque chose ! ... » Si nous sommes attentifs, nous entendons ces pensées. En général, nous trouvons un objet de désir, comme le sexe, ou bien nous passons notre temps à fantasmer. L'avidité peut s'exprimer par la recherche de quelque chose à manger ou n'importe quoi pour être absorbé, devenir quelque chose, s'unir à quelque chose.

L'avidité est toujours sur le qui-vive, toujours à la recherche de quelque chose. Cela pourra être un objet attrayant autorisé aux moines comme une belle robe, un bol à aumônes ou quelque chose de bon à manger. Vous pouvez observer l'envie de le posséder, de le toucher, d'essayer de l'obtenir d'une manière ou d'une autre, de le faire vôtre, de le consommer. Il s'agit bien d'avidité. C'est une force de la nature que nous devons être capable de reconnaître mais pas pour la condamner en disant : « Je suis quelqu'un d'affreux parce que je suis avide de tout ! ». Cela ne ferait que renforcer l'ego, n'est-ce pas ? Comme si nous n'étions pas supposés ressentir de l'avidité, comme si tous les êtres humains n'étaient pas susceptibles d'éprouver du désir pour quelque chose ! Ce sont des conditions naturelles dont nous devons être conscients et que nous devons savoir reconnaître quand elles se manifestent, non en les condamnant mais en les comprenant. Ainsi nous apprenons à véritablement connaître ce mouvement de notre esprit qui s'appelle avidité, gourmandise, désir.

Vous pouvez aussi être témoin du désir inverse : quand vous voulez vous débarrasser de quelque chose, en finir avec une situation ou vous libérer d'une douleur physique. « Je veux cesser d'avoir mal,

je veux me libérer de ma faiblesse, je ne veux plus être dans la torpeur, je ne veux plus être agité ni ressentir cette avidité. Je veux me débarrasser de tout ce qui m'agace. Pourquoi Dieu a-t-il créé les moustiques ? Je veux me débarrasser des bestioles. » Le désir sensoriel est le premier des obstacles, *nīvaraṇa*. L'aversion est le second. L'esprit est envahi par le refus de ce qui est, l'agacement, le ressentiment et nous essayons de réprimer tout cela. C'est là un empêchement à la vision claire du mental, un obstacle. Je ne dis pas qu'il faut se débarrasser de cet obstacle – ce serait de l'aversion – mais il faut en être conscient, connaître sa force, le comprendre au moment où nous le ressentons. Alors nous prenons conscience du désir de nous débarrasser de certaines choses en nous ou autour de nous, le désir de ne pas être ici, de ne pas être vivant, de ne plus exister. C'est pour cela que nous aimons dormir, d'ailleurs : le sommeil nous permet de ne pas exister pendant un moment. Quand nous dormons, nous n'avons pas conscience d'exister car nous n'avons plus la sensation d'être vivants. C'est une forme d'annihilation. Certaines personnes aiment dormir beaucoup parce que la vie leur paraît trop dure, trop ennuyeuse ou trop désagréable. Elles sont déprimées, pleines de doute et de désespoir et le sommeil est une fuite qui leur permet d'effacer leurs problèmes en les éloignant de la conscience.

Le troisième obstacle est la torpeur, la léthargie, le laisser-aller, l'endormissement, la lourdeur. En général nous n'aimons pas cela du tout mais c'est encore un facteur qui demande à être compris plutôt que rejeté. La torpeur doit être reconnue et identifiée – lourdeur du corps et de l'esprit, mouvement lent et las. Observez votre rejet de cet état, le désir de vous en débarrasser. Soyez conscient de la torpeur qui envahit le corps et l'esprit. Cette sensation est une condition naturelle et comme toutes les conditions naturelles, elle est impermanente, insatisfaisante et sans identité propre (*anicca, dukkha, anattā*).

L'agitation est le contraire de la torpeur et c'est le quatrième

obstacle. Là, vous n'êtes pas lent du tout et vous n'avez pas sommeil. Au contraire, vous êtes agité, nerveux, anxieux, tendu sans même que cette tension ait nécessairement de raison d'être. L'agitation crée un état d'esprit plus obsessionnel que la torpeur. Vous voulez faire des choses, courir dans tous les sens, parler, tourner en rond. Si vous devez rester assis un moment, vous vous sentez enfermé ou en cage et vous n'avez qu'une envie, c'est de courir, sauter, faire quelque chose. Il faudra aussi observer cet état d'esprit qui s'éveille, en particulier, dans un contexte où il est impossible de suivre l'impulsion d'agitation. Ainsi la robe que portent les *bhikkhu* ne se prête pas vraiment au grimper à l'arbre ni à l'acrobatie. Nous ne pouvons pas transposer dans la nature cette tendance de l'esprit à sauter dans tous les sens, alors il faut que nous l'observions.

Le doute est le cinquième obstacle. Parfois nos doutes nous paraissent très importants et nous nous complaisons à leur accorder beaucoup d'attention. Nous nous laissons tromper par leur apparence très réelle : « Certains doutes sont peut-être ridicules mais ça, c'est un doute très important. Il faut que je trouve une réponse. Il faut que je sois sûr. Il faut que je sache vraiment ce qu'il en est. Devrais-je faire ceci ou cela ? Est-ce que je fais cela correctement ? Devrais-je partir ou rester encore un peu ? Est-ce que je perds mon temps ? Est-ce que j'ai gâché ma vie ? Le bouddhisme est-il vraiment la voie juste ? Peut-être que ce n'est pas la bonne religion ? » Cela, c'est le doute. Vous pouvez passer le reste de votre vie à vous angoïsser sur ce que vous devriez faire mais vous pouvez aussi apprendre que le doute n'est qu'une condition de l'esprit. Parfois il peut se montrer très subtil et nous tromper. Mais en prenant les choses du point de vue de « celui qui sait », nous sommes en mesure de reconnaître le doute là où il se cache. Qu'il s'agisse d'un doute important ou anodin, ce n'est jamais qu'un doute. « Devrais-je rester ici ou aller ailleurs ? » C'est un doute. « Devrais-je laver mes vêtements aujourd'hui ou demain ? » C'est un doute, pas très important soit, mais il y a aussi des doutes plus importants comme : « Ai-je atteint l'entrée dans le courant ? Et qu'est-ce que ça veut dire entrer dans le

courant ? Ajahn Sumedho est-il un Arahant, a-t-il atteint l'éveil ? Y a-t-il encore des Arahants de nos jours ? » Et puis vous rencontrez des gens d'autres religions qui vous disent : « La vôtre est fausse, la nôtre est juste ! » et vous vous dites : « Peut-être qu'ils ont raison, peut-être que la nôtre est fausse. » La seule chose que nous pouvons *vraiment* savoir est qu'il y a doute. Voir cela, c'est être la connaissance, c'est savoir ce que nous pouvons savoir, savoir que nous ne savons pas. Même quand vous ne savez rien de quelque chose, si vous en êtes conscient, cette conscience même est une forme de connaissance. C'est ce que l'on appelle « être la connaissance », savoir ce que nous pouvons savoir.

Les Cinq Obstacles sont nos enseignants parce qu'ils ne sont pas les gourous inspirants et radieux que l'on voit dans les livres. Il leur arrive d'être superficiels, stupides, agaçants et obsédants. Ils ne cessent de nous bousculer, nous donner des coups de coude, nous taper dessus jusqu'à ce que nous leur accordions attention et compréhension, mais après, ils ne posent plus de problème. Nous devons donc avoir toute la patience du monde, ainsi qu'une grande humilité, pour pouvoir apprendre de ces cinq enseignants.

Et qu'apprenons-nous ? Que tous les phénomènes ne sont que des conditions de l'esprit, qu'ils apparaissent puis disparaissent, qu'ils sont insatisfaisants et sans identité propre. Il arrive que la vie nous apporte des messages très importants que nous avons tendance à croire mais la seule chose dont nous soyons vraiment sûrs, c'est que tout est condition et que tout change. Si nous traversons patiemment toutes les situations que nous apporte la vie, les choses changent d'elles-mêmes automatiquement. Nous avons alors la clarté et l'ouverture d'esprit qui permettent d'agir spontanément au lieu de réagir aux conditions. Lorsque nous sommes simplement présents et attentifs, les choses passent toutes seules, il n'est pas nécessaire de chercher à s'en débarrasser parce que tout ce qui commence a une fin. Il n'y a rien à supprimer, il suffit d'être patient et de permettre aux choses de suivre leur cours naturel jusqu'à leur cessation.

Quand vous êtes patient et que vous permettez aux choses de cesser d'elles-mêmes, vous commencez à comprendre ce qu'est la cessation – silence, vacuité, clarté, l'esprit s'éclaircit, c'est le calme. L'esprit est toujours vibrant – il n'est ni distrait ni refoulé ni endormi – et vous percevez le silence du mental. Pour permettre la cessation, il faut être très bon, très doux, patient, humble, ne pas prendre parti pour le bien ou le mal, le plaisir ou la douleur. Une reconnaissance paisible de ce qui est, permet aux choses de changer selon leur nature, sans interférences. Nous apprenons alors à nous détourner de la recherche du plaisir des sens. Nous trouvons la paix dans la vacuité de l'esprit, dans sa clarté, dans son silence.

Le vide et la forme

Quand votre esprit est calme, écoutez et vous entendrez ce son qui vibre en lui. Je l'appelle « le bruit du silence ». Qu'est-ce exactement ? Un bruit venant des oreilles ou de l'extérieur ? Le bruit du mental, du système nerveux ou d'autre chose encore ? Quelle que soit son origine, il est toujours là et on peut l'utiliser, en méditation, comme point de référence.

Quand on a constaté que tout ce qui apparaît finit par disparaître, on commence à rechercher ce qui n'apparaît pas et ne disparaît jamais non plus, ce qui est toujours là. Si vous cherchez à comprendre ce son, à lui donner un nom ou à vous vanter de le posséder, c'est que vous l'utilisez mal. Ce n'est qu'un point de repère, quand les limites perceptibles du mental ont été atteintes. À partir de là, vous pouvez commencer à observer. Vous pouvez même penser tout en percevant ce son, à condition de rester conscient, bien sûr, parce que si vous êtes perdu dans vos pensées, vous l'oubliez et ne l'entendez plus. Donc, dès que vous prenez conscience d'être égaré dans vos pensées, retournez à ce son et écoutez-le longuement. Là où, autrefois, vous vous seriez laissé emporter par les émotions, les obsessions ou autres obstacles, vous pouvez à présent pratiquer en réfléchissant tranquillement, patiemment, à la condition particulière de l'esprit qui est *anicca*, *dukkha*, *anattā* et puis laisser passer les choses. C'est une façon calme et subtile de lâcher prise face aux situations qui se présentent à vous, au lieu de les refouler ou de leur claquer la porte au nez. L'attitude, la compréhension juste, compte donc plus que tout le reste. Ne faites pas toute une histoire de ce « bruit du silence ». Il y a des gens qui s'enthousiasment quand ils l'entendent et croient avoir atteint ou découvert quelque chose d'extraordinaire mais cela revient à créer encore d'autres fabrications mentales autour du silence. Cette pratique est très simple et n'a rien d'excitant. Utilisez-la délicatement, avec sagesse, pour lâcher prise, pas pour vous attacher davantage en vous faisant croire que vous avez atteint quelque chose de spécial. L'obstacle majeur dans la

méditation, c'est bien de croire que l'on a atteint quelque chose !

Vous pouvez donc réfléchir aux conditions du corps et de l'esprit et vous concentrer dessus. Vous pouvez pratiquer un balayage mental du corps et prendre conscience des sensations comme les vibrations dans les mains et les pieds. Vous pouvez aussi vous concentrer sur n'importe quel point du corps, ressentir la langue dans la bouche qui touche le palais ou la lèvre supérieure en contact avec la lèvre inférieure, ou encore la sensation d'humidité de la bouche, le contact de vos vêtements avec le corps – toutes ces sensations subtiles que nous ne prenons pas le temps d'observer d'habitude. Lorsque l'attention se porte sur les sensations, le corps se détend. Le corps humain aime que l'on soit conscient de lui. Il apprécie que l'on se concentre sur lui, tranquillement et paisiblement. Par contre, si vous le négligez ou le prenez en grippe, il se rend franchement impossible. Souvenez-vous que nous devons passer le reste de notre vie dans cette forme, alors autant apprendre à y vivre harmonieusement. Il se peut que vous pensiez : « Oh, le corps n'est pas important, c'est un truc dégoûtant qui vieillit, tombe malade et meurt. C'est l'esprit qui compte. » C'est une attitude assez courante chez les bouddhistes. En réalité, il faut beaucoup de patience pour s'intéresser au corps sans qu'il s'agisse de vanité. La vanité est un mauvais usage du corps humain, tandis que cette conscience du corps par le balayage mental est utile. Au lieu de renforcer l'ego, elle fait preuve de bonne volonté et de considération envers un corps vivant qui, de toute façon, n'est pas vous.

Votre méditation est donc maintenant basée sur les cinq *khanda*⁵ et la vacuité de l'esprit. Approfondissez cela jusqu'à pleinement comprendre que tout ce qui apparaît finit par disparaître et n'a pas d'identité propre. À partir de là, nous cessons de nous identifier à tout, nous sommes libérés du désir de nous connaître en termes

⁵ *Khanda* : les cinq catégories selon lesquelles le Bouddha représente l'être humain existentiel : le corps (*rupā*), les sensations (*vedanā*), les perceptions (*sañña*), les formations mentales (*saṅkhāra*) et la conscience sensorielle (*viññāna*). En d'autres termes : le corps et l'esprit.

qualitatifs ou en tant que personne. Telle est la libération de la naissance et de la mort. La voie de la sagesse ne consiste pas à développer la concentration jusqu'à entrer dans un état de transe, monter sur un petit nuage et s'abstraire du monde. Nos intentions doivent être très claires : utilisons-nous la méditation comme une fuite ? Essayons-nous d'atteindre un état d'où toute pensée serait refoulée ? Non. Notre pratique de la sagesse est très douce, elle permet même aux pensées les plus horribles d'apparaître puis de s'en aller en paix. Nous disposons d'une sorte de valve de sécurité d'où la vapeur peut s'échapper quand il y a trop de pression. En temps normal, beaucoup rêver est une façon de lâcher de la vapeur en dormant mais nous n'en retirons aucune sagesse, n'est-ce pas ? Nous nous comportons comme des animaux sans conscience : nous nous activons par habitude et quand nous sommes fatigués nous sombrons dans le sommeil ; et puis nous nous levons, nous nous activons encore et nous replongeons dans le sommeil. La voie de la méditation est très différente : il s'agit d'observer les choses en profondeur et de comprendre les limites de notre condition mortelle liée au corps et à l'esprit. Nous développons ainsi la capacité de nous détourner de ce qui est conditionné et de libérer notre identité de ses attaches mortelles. Nous perçons à jour l'illusion d'être mortel.

Mais attention, je ne dis pas non plus que vous êtes une créature immortelle, sinon vous allez vous accrocher à cette idée-là maintenant ! « Ma véritable nature est d'être uni à la vérité ultime et absolue. Je ne fais qu'un avec Dieu. Ma véritable nature est d'être éternel, une éternité d'extase infinie. » Je vous ferai remarquer que le Bouddha s'est bien gardé d'utiliser des phrases poétiques et inspirantes ; non qu'il y ait du mal à cela mais il se trouve que nous avons une malencontreuse tendance à nous y attacher. Nous nous attacherions volontiers à cette idée de ne faire qu'un avec l'Ultime, le Royaume Éternel, etc. C'est le genre de langage qui vous met des étoiles plein les yeux ... Mais vous gagnerez plus à être vigilant et à observer cette tendance qui consiste à vouloir nommer ou concevoir l'inconcevable pour pouvoir en parler aux autres, ou le décrire juste

pour avoir l'impression de l'avoir atteint vous-même. Il est plus important d'observer cela que de vous y laissez aller. Cela ne veut pas dire que vous n'avez rien compris mais soyez très attentif, veillez à ne pas vous attacher à votre compréhension, sinon elle vous ramènera inévitablement au désespoir.

S'il arrive que votre mental s'emballé ainsi, arrêtez-le dès que vous en prenez conscience. N'allez pas vous morfondre dans la culpabilité ou vous décourager, simplement arrêtez-vous. Calmez-vous et lâchez tout. Vous avez peut-être remarqué que les personnes qui ont de belles expériences spirituelles ont des yeux très lumineux. Les chrétiens du renouveau charismatique brillent de cette ferveur ; c'est très impressionnant, je le reconnais, de voir des gens aussi radieux. Mais, dans le bouddhisme, on appelle cet état *sañña-vipallasa* ce qui signifie « folie de la méditation ». Quand un maître voit un méditant dans cet état, il l'envoie dans une hutte au bout de la forêt et lui dit de rester à l'écart des autres ! Je me souviens avoir moi-même été dans cet état à Nong Khai, la première année avant d'aller chez Ajahn Chah. Je croyais avoir atteint l'illumination, assis là dans ma hutte. J'avais tout compris, ma connaissance s'étendait à l'infini. J'étais absolument radieux et tout et tout ... mais je n'avais personne à qui parler. Je ne parlais pas le thaï, donc je ne pouvais pas aller raconter tout cela aux autres moines. Or voilà qu'un jour le consul britannique de Ventiane passa par là et quelqu'un le conduisit à ma hutte ... Le pauvre homme a tout reçu de plein fouet et dans les grandes longueurs ! Il était assis là, à m'écouter déverser des flots de paroles, complètement stupéfait. Étant anglais, il se montrait très, très, très poli. À chaque fois qu'il faisait mine de partir, je l'en empêchais. Je ne pouvais plus m'arrêter, c'était comme les chutes du Niagara, cette immense énergie qui sortait et que j'étais incapable d'endiguer. Finalement il a réussi à s'enfuir, je ne sais pas comment et je ne l'ai jamais revu ... je me demande bien pourquoi !

Quand nous faisons ce genre d'expérience, il est important d'en prendre conscience. Il n'y a rien de dangereux là-dedans si vous

savez de quoi il s'agit. Soyez patient avec vous-même et refusez de vous laisser abuser. Vous remarquerez que les moines bouddhistes ne parlent guère du « niveau d'éveil » qu'ils ont atteint ; c'est quelque chose dont on ne parle pas. Quand les gens nous demandent de donner un enseignement, nous ne parlons pas de notre propre éveil mais des Quatre Nobles Vérités qui les aideront, *eux*, à trouver l'éveil. De nos jours, il y a toutes sortes de gens qui prétendent avoir atteint l'illumination, être des Maitreya Bouddhas, des avatars et ils ont tous beaucoup de disciples, des gens tout prêts à les croire. Mais le Bouddha a particulièrement insisté sur le fait que nous devons voir les choses comme elles *sont* et non *croire* ce que les autres nous racontent. C'est une voie de sagesse au long de laquelle nous explorons et découvrons les limitations de l'esprit. Observez et constatez : « *sabbe saṅkhāra anicca* » – tous les phénomènes conditionnés sont impermanents ; « *sabbe dhamma anattā* » – tout est dépourvu d'identité propre.

La vigilance intérieure

Reprenons maintenant la pratique de l'attention. La concentration consiste à poser son attention sur un objet, à la maintenir sur ce point précis (comme le rythme apaisant de la respiration naturelle) jusqu'à ne faire qu'un avec lui ; sujet observateur et objet d'observation se confondent. Dans la méditation *vipassanā*, être attentif signifie ouvrir son esprit. On ne se concentre plus sur un point unique, on observe avec attention, on réfléchit aux phénomènes conditionnés qui vont et viennent et au silence de l'esprit vide. Cela signifie abandonner tout support, ne s'attacher à aucun objet de concentration, pour simplement observer que tout ce qui apparaît finit par disparaître. C'est la méditation *vipassanā* ou vision pénétrante.

Avec la technique que j'appelle « écoute intérieur » on peut percevoir les « bruits » de l'esprit : les désirs, les peurs, les choses que l'on a refoulées, que l'on n'a jamais amenées jusqu'au seuil de la conscience. À présent, qu'il s'agisse de pensées obsédantes, de peurs ou d'émotions qui resurgissent, vous leur permettez de monter à la surface et puis vous les accompagnez jusqu'à leur point de cessation. Et, si rien ne vient, soyez simplement dans cette vacuité, dans le silence de l'esprit. Vous entendrez peut-être alors un son de haute fréquence qui est toujours là, présent, sur lequel vous pouvez vous brancher quand vous cessez l'observation du mental. Mais soyez honnête avec vous-même : si vous vous tournez vers ce silence, vers ce son qui est celui du silence de l'esprit, que ce ne soit pas pour vous détourner des phénomènes mentaux qui apparaissent, sinon au lieu de purifier l'esprit vous retombez dans le déni de ce qui est.

Si votre motivation n'est pas bonne, même si vous vous concentrez sur la vacuité, vous n'en obtiendrez aucun résultat parce que vous n'aurez pas réfléchi à la situation avec sagesse, vous n'aurez rien lâché, vous n'aurez fait que vous détourner de la réalité : « Je ne veux pas voir ça ». Or cette pratique requiert de la patience et

la capacité de supporter ce qui paraît insupportable. C'est une vigilance intérieure : observer, écouter et même expérimenter. Là, ce qui est important, c'est de comprendre les choses correctement, pas de voir du vide, des formes ou quoi que ce soit. Et comprendre les choses correctement vient de la perception claire que ce qui apparaît finit par disparaître, que la vacuité elle-même est sans identité propre. Si vous clamez que vous avez réalisé la vacuité comme si c'était un accomplissement extraordinaire, votre motivation ne peut être qu'erronée. Croire que vous êtes quelqu'un qui a atteint ou réalisé quelque chose sur le plan personnel, c'est avoir le sentiment de l'existence d'un soi. C'est pourquoi nous ne nous vantons de rien. Si quelque chose en vous insiste pour être proclamé, observez cela comme un phénomène de l'esprit conditionné.

Le son du silence est toujours présent ; utilisez-le comme un guide plutôt que comme un but à atteindre. Cette pratique est très utile, elle vous permet d'observer et d'écouter, au lieu de refouler les situations qui vous déplaisent. Toutefois la vacuité peut s'avérer assez ennuyeuse. Nous avons l'habitude de plus de mouvement. Combien de temps peut-on rester assis, jour après jour, à observer un esprit vide ? Alors reconnaissons que notre pratique ne consiste pas à s'attacher à la paix, au silence ou à la vacuité comme une fin en soi mais à les utiliser comme des moyens habiles pour développer la connaissance et la vivacité de l'esprit. Quand l'esprit est vide, vous pouvez observer ; l'attention est présente mais vous ne cherchez pas à exister d'une manière ou d'une autre, parce qu'il n'y a là aucun sentiment de soi. Le soi n'apparaît que lorsque l'on cherche quelque chose ou que l'on veut se débarrasser de quelque chose. Écoutez le soi qui dit : « Je veux atteindre le *samādhi* » ou « Je dois absolument réussir *jhāna* ». C'est toujours le soi qui dit : « Il faut que j'atteigne le premier et le second *jhāna* avant de pouvoir avancer ». C'est cette idée que vous devez acquérir quelque chose d'abord. Que pouvez-vous apprendre de la lecture de différents maîtres ? Vous pouvez savoir que vous êtes dans la confusion, que vous êtes dans le doute, que vous rejetez ceci et vous méfiez de cela. Vous pouvez savoir que

vous êtes celui qui sait au lieu de décider quel est le meilleur enseignant.

Pratiquer *mettā* signifie mettre en œuvre une bonté paisible qui vous permet de supporter ce que vous croyez insupportable. Si votre mental a tendance à tourner à l'obsession, à bavarder sans cesse et à vous agacer, vous allez vouloir vous en libérer ; mais plus vous essaieriez de le réprimer, plus il s'imposera. Et puis, à un certain moment, il va s'arrêter et vous vous direz : « Ça y est ! Je m'en suis débarrassé, il est parti » mais il ne tardera pas à recommencer son bavardage et vous vous désolerez : « Oh non ! Je croyais m'en être débarrassé. » Alors peu importe le nombre de fois où il disparaît et réapparaît, prenez les choses comme elles viennent, l'une après l'autre. Quand vous serez disposé à avoir toute la patience du monde, à coexister avec les situations telles qu'elles se présentent, à prendre le temps de les observer patiemment jusqu'au bout, vous pourrez les voir cesser. Et quand vous permettez aux choses de cesser, vous ressentez une libération : vous voyez que n'êtes plus obligé de porter les mêmes fardeaux qu'autrefois. Les choses qui vous mettaient en colère ne vous dérangent plus tellement et cela vous surprend. Vous commencez à vous sentir à l'aise dans des situations qui autrefois vous mettaient mal à l'aise, parce que vous permettez aux choses de cesser au lieu de les garder avec vous et de recréer sans cesse vos vieilles peurs et vos angoisses. Même le mal-être de ceux qui vous entourent ne vous dérange plus. Vous n'y réagissez plus en étant vous-même tendu, et cela grâce au lâcher-prise, parce que vous avez permis aux choses de remonter puis de cesser.

Donc, globalement parlant, ce qu'il vous faut avoir maintenant, c'est cette vigilance intérieure, il vous faut être très attentif à toutes les choses plus ou moins obsessionnelles qui remontent. Si elles reviennent sans cesse, c'est que vous y êtes attaché d'une manière ou d'une autre : soit vous aimez entretenir ces pensées, soit elles vous inquiètent. Vous commencez alors à reconnaître cet attachement au lieu de l'ignorer. Quand vous l'aurez compris, vous pourrez

l'abandonner et vous tourner ensuite vers le silence de l'esprit parce qu'il n'y aura plus rien d'autre à faire. Il n'y a aucune raison de continuer à s'attacher aux conditions plus longtemps que nécessaire. Laissez-les partir. Quand nous réagissons à ce qui apparaît dans l'esprit, nous créons une sorte de cycle d'habitudes. Une habitude est quelque chose de cyclique, qui se répète en boucle, qui n'a aucun moyen de cesser. Mais si vous ne vous accrochez pas aux choses qui apparaissent dans l'esprit, si vous les laissez tranquilles, ce qui sera apparu pourra cesser sans se transformer en cycle.

La vacuité ne signifie donc pas se débarrasser de tout et avoir un esprit totalement vide. C'est au contraire permettre à un potentiel infini de créations d'apparaître et de disparaître *sans se laisser happer par elles*. L'idée d'être un créateur – moi et mes talents d'artiste que j'exprime – tout cela est très égocentrique, vous ne croyez pas ? « Voilà ce que j'ai fait, c'est mon œuvre » et les gens admirent en disant : « Oh, quel talent ! Vous êtes un génie ! ». Pourtant de nombreuses œuvres d'art ne sont en réalité que la régurgitation des peurs et des désirs de leurs auteurs. Il n'y a là rien de très créatif, on se contente de recréer les choses. Dans ce cas, l'inspiration ne vient pas d'un esprit vide et ouvert mais d'un ego qui n'a guère de message à offrir, sauf qu'il est plein de mort et d'égoïsme. Sur un plan universel, il n'a rien d'autre à dire que « Regardez-moi ! » en tant que personne, en tant qu'ego. Pourtant l'esprit vide et ouvert a un potentiel créatif infini. On ne pense pas à créer des choses mais la création se fait sans « moi » et sans que personne ne fasse rien – elle se produit, tout simplement.

Alors laissons la création au *Dhamma* au lieu de nous en croire responsables. Tout ce que nous avons à faire maintenant, tout ce qui est nécessaire pour nous – je parle là de manière conventionnelle, « nous » en tant qu'êtres humains, en tant que personnes – c'est de lâcher prise, de ne nous attacher à rien. Laisser aller les choses, faire du bien, éviter de faire du mal, être attentif. Voilà un message on ne peut plus simple.

Besoin de sagesse dans le monde

Toutes les personnes présentes, ce soir, ont un intérêt commun. Cette pièce n'est pas remplie d'individus attachés à leur façon de voir et à leurs opinions. Nous sommes tous là parce que nous nous intéressons à la pratique du *Dhamma*. Quand autant de gens se réunissent, on commence à voir le potentiel de l'existence humaine, une société basée sur cet intérêt commun pour la vérité. Nous sommes unis dans le *Dhamma*. Ce qui apparaît disparaît et dans cette cessation se trouve la paix. Ainsi quand nous commençons à abandonner nos habitudes et notre attachement aux phénomènes conditionnés, nous commençons à réaliser l'unité et l'intégrité de l'esprit.

Cette réflexion est très importante pour notre époque quand tant de querelles et de guerres se déclenchent parce que les gens sont incapables de se mettre d'accord sur quoi que ce soit. Le communisme contre le capitalisme, une religion contre une autre, et ainsi de suite. Pourquoi ? Pour quelle raison se battent-ils ? Parce qu'ils voient les choses différemment. « C'est *mon* pays et c'est comme *ça* que je le veux. Je veux *ce* type de gouvernement et *ce* type de système économique et politique » et cela continue inlassablement. Cela continue jusqu'à la tuerie et la torture, jusqu'à détruire un pays et réduire à l'esclavage ses habitants que l'on voulait libérer. Pourquoi ? Parce que la réalité des choses telles qu'elles sont n'a pas été comprise.

La voie du *Dhamma* consiste à observer la nature et à mettre nos vies en harmonie avec ses énergies. La civilisation européenne n'a jamais considéré le monde de ce point de vue ; nous l'avons idéalisé. Si tout était idéal, les choses devraient être d'une certaine manière. Mais quand nous nous attachons à un idéal, nous finissons par faire ce que nous avons fait à cette planète : nous l'avons polluée au point de risquer de la détruire parce que nous ne comprenons pas les limites que les conditions terrestres nous ont imposées. Pour beaucoup de choses dans cette nature, il faut apprendre nos leçons comme cela,

« à la dure », après avoir commis beaucoup d'erreurs et créé une grande confusion. Espérons seulement que la situation n'est pas inextricable.

Dans ce monastère, les moines et les nonnes pratiquent le *Dhamma* avec diligence. Pendant les mois de retraite d'hiver, nous ne parlons même pas, nous vouons notre vie et nous dédions les fruits de notre pratique au bonheur de tous les êtres. Ces mois sont une prière continuelle et une offrande de cette communauté au bonheur de tous les êtres. C'est une période consacrée à la réalisation de la vérité, à l'attention, à l'écoute et à l'observation des choses telles qu'elles sont. Durant cette période, nous nous efforçons de ne pas nous laisser aller à nos habitudes égoïstes, à nos humeurs ; nous abandonnons tout cela pour le bonheur de tous les êtres. Cette retraite est aussi un geste adressé à tous, pour que chacun réfléchisse à ce type d'engagement et de sacrifice qui permet d'avancer sur la voie de la vérité. C'est un doigt qui pointe vers la réalisation de la vérité dans votre propre vie : il est possible de mener une vie qui ne soit pas faite de routine et d'habitudes, ballottée au gré des circonstances. C'est une base de réflexion pour les autres. Abandonner les désirs immoraux, égoïstes ou mauvais pour être quelqu'un qui avance sur la voie de l'honnêteté, la générosité, la moralité et la compassion dans l'action. Si nous ne nous engageons pas sur cette voie, la situation est désespérée. À quoi bon continuer si personne n'est disposé à faire de sa vie autre chose qu'une poursuite éperdue de plaisirs égoïstes ?

Ce pays est généreux et bienveillant à l'égard de son peuple mais nous trouvons cela normal et nous l'exploitons tant que nous pouvons. Nous ne pensons pas à offrir quoi que ce soit à notre pays, par contre nous en exigeons beaucoup. Nous voulons que le gouvernement nous facilite les choses et nous le critiquons quand il n'y parvient pas. Il est fréquent de nos jours de rencontrer des personnes qui vivent leur vie selon leurs propres règles, sans sagesse ni réflexion, sans chercher à apporter leur contribution à la société.

En tant qu'êtres humains, nous pouvons apporter beaucoup mais nous pouvons aussi devenir une véritable plaie pour le monde en exploitant égoïstement les ressources de la terre pour notre bénéfice personnel.

Dans la pratique du *Dhamma*, le sentiment de « moi » et « mien » disparaît progressivement – l'impression que cette petite créature assise là avec sa bouche et son désir de manger est « moi ». Si je me contente de suivre les impulsions de mon corps et de mes émotions, je deviens une petite créature avide et égoïste. Par contre, si je réfléchis à la nature de ma condition physique et comment je pourrais l'utiliser judicieusement dans cette vie pour le bien de tous les êtres, cela devient une bénédiction (bien sûr, il ne s'agit pas de s'imaginer que l'on est une bénédiction pour le monde, ce serait une autre forme d'orgueil !). Nous vivons alors chaque jour pour faire de notre vie une source de joie, de compassion, de bonté ou au moins pour éviter de causer du chagrin et des problèmes inutiles. Le moins que nous puissions faire est de vivre selon les Cinq Préceptes⁶ pour que notre corps et nos paroles ne soient pas sources de problème, de cruauté ou d'exploitation sur cette planète. Est-ce trop demander ? Est-ce si terrible d'abandonner cette tendance à ne faire que ce qui nous plaît pour être un peu plus attentifs et responsables de nos actes et de nos paroles ? Nous pouvons tous essayer d'apporter de l'aide, d'être bons, généreux et attentifs aux personnes avec lesquelles nous partageons cette planète. Nous pouvons tous apprendre à connaître nos limites et les comprendre avec sagesse, de façon à ne plus nous laisser bernier par le monde des sens. C'est pour cela que nous méditons. Pour un moine ou une nonne, ceci est un mode de vie : nous sacrifions nos désirs personnels et nos petits caprices pour le bien-être de la communauté, du *Sangha*.

Si je me mets à penser à moi et à ce que je veux, je vous oublie tous, car ce que je veux, en ce moment précis, peut très bien ne convenir à personne d'autre. Par contre, quand je me laisse guider

⁶ Les Cinq Préceptes sont les préceptes moraux de base que doit observer tout bouddhiste pratiquant.

par ce refuge dans le *Sangha*, le bien-être du *Sangha* fait ma joie et j'abandonne tous mes petits caprices dans son intérêt. C'est la raison pour laquelle tous les moines et toutes les nonnes se rasent la tête et vivent selon le code de discipline établi par le Bouddha. C'est une façon de s'entraîner à vivre dans l'abandon du « moi », une façon de vivre qui n'engendre aucun sentiment de honte, de culpabilité ou de peur. Ainsi nous perdons le désir d'être un individu séparé parce que nous ne souhaitons plus être indépendants des autres ou les dominer mais nous harmoniser et vouer notre vie au bonheur de tous plutôt qu'à notre bonheur personnel.

La communauté laïque a la chance de pouvoir participer à cela. Les moines et les nonnes dépendent de vous, laïcs, pour leur simple survie ; il est donc important que vous assumiez cette responsabilité. Cela vous permet, par la même occasion, de faire abstraction de vos problèmes quotidiens et de vos obsessions. Quand vous prenez le temps de venir ici pour offrir de la nourriture ou apporter une aide matérielle, pour pratiquer la méditation et écouter l'enseignement du *Dhamma*, nous fusionnons dans l'unité de la vérité. Nous pouvons être ensemble sans être perturbés par l'envie, la jalousie, la peur, le doute, l'avidité ou la luxure du fait de notre aspiration à la réalisation de la vérité. Que ceci soit le moteur de votre vie ; ne gaspillez pas votre existence à poursuivre des ambitions superficielles !

On peut donner plusieurs noms à cette vérité. Les religions ont essayé de transmettre la vérité de différentes façons, à travers concepts et doctrines, mais nous avons oublié le message des religions. Depuis plus d'un siècle, notre société s'attache aux sciences matérialistes, à la pensée rationnelle et à un idéalisme basé sur notre capacité à concevoir des systèmes politiques et économiques que nous n'arrivons même pas à mettre en œuvre. Nous sommes impuissants à créer une démocratie, un véritable communisme ou un véritable socialisme ; nous n'y parvenons pas parce que nous sommes toujours fourvoyés par le sentiment d'un moi personnel. Ainsi ces entreprises se terminent dans la tyrannie,

l'égoïsme, la peur et la méfiance. La situation actuelle du monde résulte du fait que nous ne comprenons pas les choses telles qu'elles sont. Alors, si nous voulons réellement faire quelque chose, c'est le moment pour chacun d'entre nous de donner toute sa valeur à notre vie. Comment s'y prendre ?

Tout d'abord, il faudra reconnaître la véritable nature de vos motivations, vos tendances égoïstes et l'immaturation émotionnelle qui les sous-tend, de façon à pouvoir vous en défaire. Et puis ouvrir votre esprit à la nature réelle des choses, faire preuve d'un sens de l'observation très vif. Votre pratique d'*ānāpānasati* est déjà un début. Ce n'est pas une nouvelle habitude ou une façon de passer le temps pour éviter l'ennui. C'est un moyen qui vous permet d'investir un effort dans l'observation, la concentration et d'être en harmonie avec votre souffle. Sinon vous passeriez beaucoup de temps à regarder la télévision, aller au bar et faire toutes sortes de choses sans grand intérêt qui vous paraissent peut-être plus importantes qu'observer votre respiration. Au journal télévisé vous voyez des gens se faire massacrer et cela vous paraît plus important que de vous asseoir pour observer votre respiration. Mais c'est le fait d'un esprit qui ne connaît pas la réalité des choses telles qu'elles sont ; alors on préfère voir des ombres sur un écran et tous les malheurs que la télévision peut exposer, la démonstration la plus méprisante qui soit de l'avidité, la haine et la stupidité. Ne serait-il pas beaucoup plus judicieux de passer ce temps à l'écoute de votre corps tel qu'il est dans l'instant ? Il serait bien mieux de respecter cet être physique et d'apprendre à ne pas l'exploiter et le maltraiter pour ensuite lui en vouloir quand il ne vous donne pas le bonheur que vous en attendez.

La vie monastique n'inclut pas la télévision parce que nous vouons notre vie à faire des choses plus utiles comme observer notre respiration et arpenter un sentier dans la forêt. Les voisins pensent que nous sommes fêlés. Ils voient tous les jours des gens enveloppés dans des couvertures arpenter les sentiers. « Mais qu'est-ce qu'ils font ? Ils sont dingues ! » Il y a une quinzaine de jours, il y a eu une

chasse au renard par ici. Des lévriers poursuivaient un renard dans la forêt – chose très utile et bénéfique pour tous les êtres vivants, n'est-ce pas ? Soixante chiens et tous ces adultes à la poursuite d'un malheureux petit renard ! Il vaut mieux passer son temps à marcher sur un sentier de forêt, vous ne croyez pas ? Mieux pour le renard, mieux pour les chiens, pour Hammerwood et pour les chasseurs. Mais les gens du West Sussex se trouvent tout à fait normaux. Ce sont eux qui sont normaux et nous qui sommes dingues. Au moins, pendant que nous observons notre respiration et que nous arpentons la forêt, nous ne terrorisons pas les renards ! Que ressentiriez-vous si soixante chiens vous couraient après ? Imaginez l'état de votre cœur si vous aviez une meute de soixante chiens aux trousses et des gens à cheval qui leur crient de vous attraper. C'est vraiment affreux quand on prend le temps d'y penser et pourtant c'est considéré comme normal et même divertissant, dans cette région d'Angleterre. Les gens ne prennent pas le temps de remettre les choses en question, ils sont victimes des coutumes, prisonniers de leurs désirs et de leurs habitudes. S'ils voyaient vraiment en quoi consiste la chasse au renard, ils ne chasseraient plus. Quand on est intelligent et que l'on voit en quoi cela consiste, on ne souhaite pas participer à une telle chose. Par contre, grâce aux petites choses simples comme arpenter un sentier dans la forêt et observer sa respiration, on devient de plus en plus conscient et sensible. La vérité commence à nous être révélée grâce à ces pratiques apparemment insignifiantes – tout comme quand nous appliquons les Cinq Préceptes, champ de bénédictions pour le monde.

Quand nous commencerons à réfléchir aux choses telles qu'elles sont et que nous nous rappellerons un moment où notre vie a vraiment été en danger, nous saurons comme c'est horrible. C'est une expérience absolument terrifiante. Personne ne voudrait infliger une telle expérience à une autre créature, s'il prenait le temps d'y réfléchir. Il est impossible de vouloir délibérément infliger cette terreur à une autre créature. Si on ne réfléchit pas, on se dit que les renards ne comptent pas. C'est comme pour les poissons ; on peut

croire qu'ils ne sont là que pour notre plaisir personnel, pour que nous allions pêcher le dimanche après-midi. Je me souviens d'une dame qui est venue me voir un jour, très fâchée d'apprendre que nous avions acheté l'étang de Hammer Pond⁷. Elle m'a dit : « Vous savez, cet endroit m'a apporté tellement de paix. Je n'y viens pas pour pêcher mais plutôt pour la paix qui s'en dégage. » Elle passait tous ses dimanches après-midi à pêcher, juste pour ressentir cette paix. Elle me paraissait assez saine, un peu rondelette, elle n'avait pas l'air de mourir de faim. Elle n'avait pas vraiment besoin de pêcher pour se nourrir. Je lui ai dit : « Si vous n'avez pas besoin de pêcher pour vivre – et j'espère que vous avez assez d'argent pour acheter du poisson – vous pourrez venir méditer au bord de cet étang quand nous l'aurons acheté. Vous n'êtes pas obligée de pêcher. » Mais elle ne voulait pas méditer ! Ensuite elle m'a parlé des lapins qui mangeaient ses choux et de tout ce qu'elle avait dû installer pour tuer les lapins et protéger ses choux. Cette femme ne s'est jamais posé la moindre question, elle n'a jamais réfléchi à rien. Elle se bat contre des lapins pour des choux qu'elle pourrait très bien aller acheter alors que les lapins, eux, ne le peuvent pas ! Les lapins doivent faire de leur mieux pour manger les choux des autres. Mais voilà, cette dame n'a jamais vraiment ouvert son esprit aux choses telles qu'elles sont, à ce qui est véritablement bon et généreux. Je ne dirais pas que c'était quelqu'un de cruel et sans cœur mais simplement une femme moyenne qui n'a jamais réfléchi à la nature ni réalisé le sens du *Dhamma*. Alors elle croit que les choux sont là pour elle et pas pour les lapins, et que les poissons sont là pour qu'elle passe de bons dimanches après-midi à les torturer.

Cette capacité à réfléchir et à observer a été enseignée par le Bouddha pour nous libérer des habitudes et des conventions suivies aveuglément. C'est une façon de libérer l'être du monde illusoire des sens grâce à une sage réflexion sur la véritable nature des choses.

⁷ La forêt et l'étang – Hammerwood et Hammer Pond – faisant partie d'un monastère bouddhiste, ils sont, bien entendu, devenus réserve naturelle.

Nous commençons par nous observer, observer nos attirances et nos aversions, la lourdeur et la stupidité de notre esprit. Nous ne choisissons pas des conditions idéales pour créer une situation qui nous procure un plaisir personnel, nous sommes au contraire prêts à supporter toutes les conditions, mêmes les plus désagréables pour les comprendre exactement telles qu'elles sont et être en mesure, ensuite, de les laisser aller. Nous commençons à nous libérer de la tendance qui consiste à fuir ce qui est déplaisant et nous commençons également à être beaucoup plus attentifs à la façon dont nous vivons. Une fois que nous comprenons comment fonctionnent les choses, nous souhaitons être très, très attentifs à ce que nous faisons et disons. Nous ne pouvons plus avoir envie de vivre aux dépens des autres. Nous ne croyons plus que notre vie est beaucoup plus importante que celle des autres. Nous commençons à ressentir la liberté et la légèreté dans cette harmonie avec la nature au lieu du poids qui pèse lorsque l'on exploite la nature pour un retirer un gain personnel. Quand nous ouvrons notre esprit à la vérité, nous voyons clairement qu'il n'y a rien à craindre. Ce qui apparaît finit toujours par disparaître, ce qui est né finit par mourir et n'a aucune identité propre. Ainsi notre sentiment d'être piégé dans une identification avec ce corps humain disparaît. Nous ne nous percevons pas comme une entité isolée, coupée du reste, perdue dans un univers mystérieux et effrayant. Nous ne nous sentons pas dominés par lui, nous n'éprouvons pas le besoin de nous accrocher à une parcelle de sécurité parce que nous sommes en paix avec cet univers. Nous avons fusionné avec la vérité.

Deuxième partie

paṭiccasamuppāda

L'interdépendance des phénomènes

ou

Coproduction conditionnée

Extrait du livre
The way it is
d' Ajahn Sumedho

Amaravati publications 1991

L'interdépendance I

L'ignorance est la croyance en un soi

Le caractère unique de l'approche bouddhiste est *anattā*, la prise de conscience qu'il n'existe pas de « moi » permanent. Le mode de réflexion particulier de textes tels que les Quatre Nobles Vérités et le *paṭiccasamuppāda* – l'interdépendance des phénomènes – transforme notre façon de penser : nous passons de la notion de « je devrais » et de « moi » en tant qu'absolus, à *anattā*, le non-soi.

Le problème vient du fait que le mot « non-soi » donne une idée d'annihilation, n'est-ce pas ? Et ce qui effraye les gens dans le bouddhisme, c'est que les termes « non-soi » et « absence d'âme » évoquent une position extrême que l'on doit prendre en tant que bouddhiste. Les gens qui détestent Dieu et sont fâchés avec le christianisme, peuvent devenir bouddhistes parce qu'ils ont une dent contre Dieu, contre l'âme, le péché et la culpabilité. Ils veulent absolument que le bouddhisme soit une sorte de philosophie athée et un rejet total de tout ce qui est chrétien. Mais ce n'est pas le cas. Le bouddhisme n'est ni athée, ni nihiliste. Le Bouddha prenait grand soin d'éviter de telles prises de positions extrêmes.

Au contraire, son enseignement est une psychologie très habilement et soigneusement construite. Son but est de nous aider à voir clairement et à lâcher tous nos attachements habituels – ces attitudes nées de l'ignorance, de la peur et du désir qui créent le sentiment illusoire d'un « moi ». Si, depuis près de 2600 ans, le bouddhisme a pu survivre et conserver sa pureté, c'est parce que son approche est très claire : il y a un *Sangha* qui suit la discipline du *vinaya*, et il y a les enseignements du *Dhamma*.

Si nous pratiquons cela correctement, nous pouvons réellement commencer à voir la souffrance et le malheur que nous créons à cause de ces illusions sur nous-mêmes. Mais nous n'essayons pas non plus

de créer l'illusion qu'il n'y a pas de moi. Il ne s'agit pas d'aller de l'illusion du soi vers l'illusion « il n'y a pas de soi », mais plutôt d'investiguer, de contempler et de méditer en profondeur jusqu'à ce que chacun de nous réalise la vérité ineffable par lui-même.

Le vécu de chacun est unique – nous ne vivons pas exactement les mêmes choses. Nos souvenirs sont différents, ainsi que nos expériences de vie, nos tendances et nos habitudes. Cependant, notre pratique consiste à toujours mettre notre vécu en relation avec les enseignements du *Dhamma* pour ne pas l'interpréter de manière totalement subjective. Nous appliquons les enseignements du *Dhamma* à notre expérience de vie, de façon à pouvoir le communiquer et le comprendre dans un contexte plus large que celui de la subjectivité personnelle.

Souvent les gens s'égarent dans la pratique quand leurs expériences spirituelles sont interprétées trop subjectivement. Elles ne sont pas présentées sous une forme communicable. Elles deviennent des expériences personnelles uniques plutôt que des réalisations universelles. Comme ce fut le cas avec le gnosticisme chrétien, on aboutit à toutes sortes d'interprétations subjectives très étranges de l'expérience mystique. Chaque gnostique avait sa propre façon d'en parler, si bien que l'église catholique de l'époque a déclaré que tout cela était pure folie et a tout interdit. Le Bouddha, quant à lui, a instauré toute une façon de penser et d'exprimer les enseignements, qui est restée exactement la même jusqu'à ce jour. Nous ne la changeons pas, nous ne la déformons pas pour l'adapter à notre expérience personnelle. Nous mesurons notre expérience à l'aune de l'enseignement parce que les enseignements sont si habilement présentés qu'ils englobent tout.

Dans l'étude du *paṭiccasamuppāda*, l'interdépendance des phénomènes ou coproduction conditionnée, nous voyons peu à peu comment les termes employés sont reliés à l'expérience contemplative. Quand on lit le *paṭiccasamuppāda* pour la première fois, on ne le comprend pas du tout. « L'ignorance conditionne les

formations karmiques ; les formations karmiques conditionnent la conscience, etc. » Et alors ? Qu'est-ce que cela signifie ? On imagine que cet enseignement doit être très profond et qu'il faut probablement une vie entière d'étude du pali pour le comprendre. Alors, on a tendance à le mettre de côté.

Dans les cercles bouddhistes, il arrive que les Quatre Nobles Vérités soient passées sous silence : « Ah, oui, le bouddhisme ancien... Oui mais bon, passons au bouddhisme réellement avancé du Madyamika ! » Ou bien : « Qu'a dit Dogen ? » Ou encore : « Milarepa est absolument fascinant, n'est-ce pas ? » Et vous vous dites : « Ah bon, la souffrance, son origine, sa cessation et le Noble Octuple Sentier, tout cela nous le savons, n'est-ce pas, alors passons aux choses sérieuses... »

La tendance est de considérer l'enseignement sur les Quatre Nobles Vérités comme un enseignement superficiel. Les gens ne les approfondissent pas et ne les utilisent pas parce que l'enseignement en soi ne leur paraît pas intéressant, je suppose. La souffrance, son origine, sa cessation et le Noble Octuple Sentier – ce thème n'inspire pas les gens parce que c'est un enseignement qu'il faut pratiquer, pas un enseignement destiné à inspirer. Et c'est pour cela que nous, nous l'utilisons : parce que cette façon particulière de penser et d'observer est, psychologiquement, d'une immense valeur.

Avec ce fondement, nous pouvons commencer à comprendre ce que nous n'avons jamais vu ni compris auparavant. En suivant ce mode de pratique, nous développons vraiment l'esprit et l'intelligence d'une manière très spéciale. Même dans les systèmes d'éducation les plus avancés, les gens n'entraînent pas vraiment leur esprit avec cette manière particulière de réfléchir et d'observer. La pensée rationnelle est très valorisée mais, pour comprendre ce qu'est la rationalité en tant que fonction mentale, il faut commencer par réfléchir à la nature de l'esprit. Que se passe-t-il réellement ? De quoi s'agit-il ? Et, bien sûr, il y a les questions sur l'existence, n'est-ce pas ? Les questions existentielles : « Pourquoi suis-je né ? La vie a-

t-elle un sens ? Que se passera-t-il après ma mort ? Que signifie tout cela ? Est-ce insignifiant, juste un accident cosmique ? Est-ce relié à quelque chose de plus grand ou est-ce simplement une chose qui se produit et qui disparaît ensuite – c'est la fin ?

Nous avons beaucoup de mal à relier le sens de la vie à quelque chose de réel qui se situe au-delà du simple monde matériel. C'est ainsi que le matérialisme devient notre réalité. Quand nous explorons l'espace, c'est toujours sur le plan matériel. Nous voulons embarquer dans des fusées et transporter nos corps sur la lune parce que, selon la vision matérialiste, c'est cela qui est réel. Le matérialisme occidental manque de subtilité et de finesse : il nous abaisse à un niveau de conscience très médiocre où la réalité est cet objet matériel grossier, et où les émotions sont écartées car non réelles puisqu'elles sont subjectives – on ne peut pas mesurer les émotions avec des appareils électroniques !

Cependant les émotions sont très réelles pour chacun de nous – ce que nous ressentons a plus d'importance pour nous que ce que l'on voit sur le cadran d'une montre digitale. Ce sont nos peurs, nos désirs, nos amours, nos haines et nos aspirations qui rendent notre vie heureuse ou malheureuse. Et pourtant le matérialisme moderne les rejette au profit d'un monde basé sur le plaisir sensoriel, la richesse matérielle et la pensée rationnelle, si bien que, pour beaucoup, la vie spirituelle semble n'être qu'une illusion. Après tout, on ne peut pas la mesurer avec un ordinateur ni l'examiner avec des appareils électroniques !

Pourtant, dans la civilisation européenne préscientifique, le monde spirituel était le monde réel. Comment pensez-vous que les cathédrales ont été construites ? Et l'art ? Tout cela venait d'une réelle aspiration spirituelle, d'une connexion de l'être humain à quelque chose se situant au-delà du monde matériel. La vérité spirituelle est une chose que chacun doit réaliser individuellement. La vérité est réalisation de soi, la subjectivité ultime. Et le Bouddha place la subjectivité au centre même de l'univers, au point silencieux

et immobile où le sujet n'est pas un sujet *personnel*. Ce point immobile n'appartient à personne et ce n'est pas un objet.

En méditation, c'est vers cela que l'on tend. On laisse tomber tous les attachements aux circonstances changeantes du monde matériel, le plan émotionnel, le plan intellectuel, le plan symbolique et le plan astral. Tout cela est abandonné de façon à laisser la place au point immobile, le silence. Cet abandon n'est pas une annihilation ou un rejet, il donne simplement la perspective nécessaire pour comprendre la totalité. On ne peut pas comprendre le tout si on reste à la périphérie d'un tourbillon incessant.

Rester sur la périphérie du tourbillon signifie que nous sommes perdus à cause de notre attachement à toutes les choses qui tournent avec nous. Cela s'appelle le *samsāra*. Il est impossible de s'arrêter, de regarder et d'observer parce qu'on est pris dans un tourbillon, dans un mouvement circulaire.

Le but de la méditation selon les Quatre Nobles Vérités et *paṭiccasamuppāda* est d'arrêter le tourbillon du mental. On demeure dans l'immobilité – pas en rébellion contre le monde conditionné mais pour le voir en perspective. On ne l'anéantit pas, on ne le critique pas, on n'essaie pas de le fuir par rejet ou par peur. Simplement, on arrive au centre, au point immobile à partir duquel on peut voir le monde tel qu'il est, le connaître ainsi et ne plus être effrayé ou trompé par lui. Et nous faisons cela dans les limites de notre expérience personnelle. Nous pouvons donc dire : « Chacun pour soi », parce que c'est l'impression que nous donnons quand nous sommes assis en méditation, mais ce point immobile n'est pas dans l'esprit et il n'est pas dans le corps. C'est là qu'il est ineffable. Le point immobile n'est pas un point dans le cerveau. Pourtant on prend conscience de ce silence universel, de ce calme, de cette unité où tout le reste se réfléchit, où tout est vu en perspective. Et la personnalité, le *kamma*, les différences, la diversité... toutes ces choses ne nous trompent plus parce que nous ne les saisissons plus.

En examinant l'esprit de plus en plus, en y réfléchissant, en le

contemplant et en apprenant de lui, nous commençons tous à prendre conscience de son immobilité qui est toujours présente mais que la plupart des gens ne remarquent même pas. C'est parce que la vie du *samsāra* est si agitée, si frénétique qu'ils sont pris dans le tourbillon. Même si le point immobile est toujours là, on ne le voit pas tant qu'on ne saisit pas l'occasion de se poser dans l'immobilité au lieu de tourner en rond sur la périphérie.

Il ne s'agit pas non plus de s'attacher à l'immobilité ! Nous n'essayons pas de devenir des personnes immobiles – juste assis en silence et ne ressentant rien. Je sais que certains d'entre vous viennent ici pour se créer une bulle personnelle qu'ils habitent pendant l'heure de méditation. Mais ce n'est pas la voie qui mène à la fin de la souffrance. Ce monde subjectif et personnel est très dépendant de circonstances particulières. Il est si fragile et éphémère qu'il s'écroule à la moindre perturbation. Le monde subtil du calme mental est si agréable, si paisible – jusqu'à ce que soudain quelqu'un se mette à ronfler ! C'est horrible, n'est-ce pas, d'être arraché à ces états de paix raffinée à cause de vulgaires fonctions physiologiques.

Mais l'immobilité n'est pas la tranquillité. Il n'est pas nécessaire d'être tranquille, mais il y a immobilité quand nous pouvons nous reposer dans le silence avec confiance au lieu de suivre nos tendances compulsives. Nous avons tous tendance à croire que nous devons faire quelque chose ; nous sommes tellement conditionnés à faire des choses que même la méditation devient une activité compulsive pour nous. « Développer ceci, développer cela... Je dois développer mon *samādhi*, et je dois développer les *jhāna* ». On ne vient pas ici juste pour s'asseoir, on vient ici pour avancer ! Voilà comment nous pensons ! Nous nous sentons coupables si nous ne faisons rien, si nous ne progressons pas, si nous n'avancons pas, si nous n'arrivons pas à quelque chose. Pourtant, s'asseoir ici et rester immobile et silencieux n'est déjà pas si facile, n'est-ce pas ? Il est beaucoup plus facile de bâtir de grands projets pour développer sa méditation, des plans quinquennaux, etc. Mais, quoi qu'il en soit, on aboutit toujours

au point immobile : à considérer les choses telles qu'elles sont.

En approfondissant toujours plus la compréhension, il peut y avoir un abandon du désir de développer et de devenir quelque chose. Et comme l'esprit est alors libéré du désir de devenir pour obtenir ou atteindre quelque chose, la Vérité commence à se révéler. Elle est toujours présente, ici et maintenant. Il s'agit juste d'être ouvert et sensible pour qu'elle se révèle. Ce n'est pas quelque chose qui vient de l'extérieur. La Vérité est toujours présente mais nous ne la voyons pas car nous sommes prisonniers de l'idée d'atteindre un objectif, d'un « moi » qui aurait « quelque chose à faire », d'un « moi » qui aurait « quelque chose à obtenir ».

C'est pourquoi le Bouddha a lancé une attaque directe contre « moi et le mien ». C'est la seule chose qui nous bloque. L'obstacle, c'est l'attachement à l'idée d'un « moi ». Si vous voyez simplement qu'il s'agit d'une illusion, si vous la lâchez, vous comprendrez le reste. Vous n'avez pas besoin de connaître toutes les autres formules ésotériques élaborées ni quoi que ce soit ; pas besoin d'avancer sans fin dans la complexité, si vous laissez simplement tomber la notion ignorante de « je suis ».

Voyez cela, et puis connaissez et apprenez la voie du lâcher-prise, du non-attachement. Alors, la Vérité se révélera où que vous soyez, à tout moment. Mais tant que vous ne ferez pas cela, vous resterez pris dans les problèmes et les complications que vous aurez créés.

*« Avijjāpaccaya saṅkhāra ; saṅkhārapaccaya viññānam,
viññānapaccaya nama-rūpa, nama-rūpapaccaya salāyatanam ;
salāyatanapaccaya phasso ; phassapaccaya vedanā ;
vedanāpaccaya tanhā ; tanhāpaccaya upādānam, upādānapaccaya
bhavo ; bhavapaccaya jati, jatipaccaya jaramaranam
sokaparidevadukkhadomanassupayasa sambhavant »⁸*

⁸ Telle est la formulation, dans la langue pali des Écritures, de l'enseignement sur l'Origine interdépendante (*paṭiccasamuppāda*). La traduction de cet enseignement se trouve dans l'introduction ; l'essentiel du message est contenu dans les paragraphes qui suivent.

Cela signifie que, si vous voulez vraiment être attaché à l'illusion du « moi », à l'avidité, à la haine et à l'ignorance de la réalité, tout ce que vous aurez gagné, au final, c'est la vieillesse, la maladie et la mort, le chagrin, l'affliction, le désespoir et l'angoisse. C'est tout ce que vous aurez pour le restant de vos jours : une perspective peu attirante, n'est-ce pas ?

Mais vous pouvez vous libérer de tout cela ici et maintenant, grâce à la Compréhension Juste, en voyant les choses de façon correcte. La connaissance de la Vérité peut surgir : à partir de là, on n'est plus trompé par les apparences, par les habitudes, ni par les circonstances qui nous entourent.

L'interdépendance II

La manifestation momentanée

Dans son livre sur l'Interdépendance, Ajahn Buddhadasa insiste sur ce point : son approche du *paṭiccasamuppāda* se base sur ce qui apparaît dans l'instant présent plutôt qu'en termes de vies passées, présentes ou futures. Quand on médite, quand on pratique, on se rend compte qu'il ne pourrait pas en être autrement, tout simplement parce que nous travaillons avec l'esprit lui-même. Même lorsque nous considérons la naissance d'un corps humain, nous ne commentons pas la naissance de notre propre corps ; nous reconnaissons mentalement que ce corps est venu au monde. Ensuite, la réflexion nous amène à voir que la conscience mentale apparaît et disparaît. Si bien que toute la séquence de l'interdépendance apparaît et disparaît en un instant. L'apparition et la disparition d'*avijjā*, l'ignorance, est temporaire, ce n'est pas une espèce d'*avijjā* permanent. Il serait faux de croire que tout a commencé avec *avijjā* et qu'à un moment donné du futur, tout cessera.

Dans ce contexte, *avijjā* signifie « ne pas comprendre les Quatre Nobles Vérités ». Quand la souffrance, son origine, sa cessation et la Voie sont comprises, plus rien n'est affecté par *avijjā*. Quand on voit avec *vijjā*, la connaissance profonde, les perceptions sont clairement vues comme des réalités conventionnelles, elles ne sont plus « moi » ni « à moi ». Par exemple, quand il y a *vijjā*, je peux dire : « Je suis Ajahn Sumedho » – c'est une réalité conventionnelle, c'est encore une perception, mais elle ne vient plus du point de vue d'*avijjā* ; c'est simplement une convention que l'on utilise, ni plus ni moins. C'est ce qui est.

Quand on arrive à la cessation de l'ignorance, tout le reste de la séquence⁹ s'arrête. Ce n'est pas comme si une chose cesse *puis* la

⁹ « La séquence » se réfère aux douze maillons de la chaîne de l'Interdépendance.

suiivante. Quand il y a *vijjā*, la souffrance disparaît. À chaque instant de véritable attention et de sagesse, la souffrance est absente. La souffrance a cessé. Quand on contemple la cessation du désir, la cessation de la saisie, il y a aussi cessation du devenir, de la renaissance et de la souffrance. Quand les choses cessent, quand tout cesse, il y a la paix, n'est-ce pas ? Il y a connaissance, sérénité, vacuité, non-soi. Tels sont les mots, les concepts qui décrivent la cessation.

Quand je pratique de cette manière, il est très difficile de voir la moindre souffrance. Je me rends compte qu'il n'y a pas de souffrance sauf quand on a un moment d'inattention, qu'on se laisse emporter. Donc par distraction, manque d'attention et oubli, on est pris dans le chaos mental habituel (karmique). Mais quand on se rend compte que l'on a manqué d'attention, on peut se reprendre et lâcher. Il y a un lâcher-prise, on se retrouve dans la vacuité. L'impulsion forte de saisie n'existe plus ; la fascination et le charme du monde des sens ont été compris en profondeur. Il n'y a plus rien à saisir. On peut encore vivre des situations et voir les choses comme elles sont sans chercher à les saisir. Il n'y a personne pour saisir quoi que ce soit, mais il y a encore des ressentis – la vue et l'ouïe, le goût et le toucher – mais ils ne sont plus créés dans une personne... « moi et à moi ».

Pour moi, la révélation importante c'est simplement constater à quel point la conscience est momentanée. La tendance habituelle est d'appréhender la conscience comme quelque chose qui dure ; considérer le fait d'être éveillé et conscient comme un état d'être permanent plutôt qu'un bref instant. Pourtant, *viññāna*, la conscience sensorielle, est toujours décrite comme un instant, un éclair, un battement de paupière. Alors, au lieu de supposer qu'*avijjā* est un processus continu lié à notre naissance physique, nous découvrons qu'à n'importe quel moment il peut y avoir *vijjā*, la connaissance claire, et tout cesse. La fin de toute cette masse de souffrance peut être réalisée. Disparue ! Où est-elle ?

Pratiquer de cette manière, implique tout examiner sans cesse, de façon à ce que tout soit vu exactement tel que c'est. Les choses sont seulement ce qu'elles sont dans l'instant. Quand on voit cela, la beauté est beauté seulement dans l'instant présent. La laideur est laideur seulement dans l'instant présent. On ne fait aucun effort pour solidifier ou prolonger cela parce que les choses sont juste ce qu'elles sont. On devient de plus en plus conscient du sans-forme, du nébuleux, comme étant juste ce que c'est – pas comme quelque chose que l'on néglige, que l'on rejette ou que l'on interprète mal.

Le problème de la perception est qu'elle a tendance à nous limiter à être conscients seulement de certains aspects des choses. Nous avons tendance à être conscients de certains points particuliers sans remarquer vraiment le mouvement, le changement et le flux qui les accompagnent tout naturellement. On est conscient aux points A, B, C, D, E, F, G. Mais ce qu'il y a entre A et B n'est jamais remarqué parce que l'on n'est vraiment conscient qu'à certains points déterminés de la perception. C'est pourquoi, lorsque l'esprit est ouvert avec *vijjā*, qu'il est réceptif, le *Dhamma*, la Vérité, se dévoile, il y a une espèce de révélation. L'esprit vide, dans un état d'émerveillement, permet à la vérité de se dévoiler – mais plus à travers la perception. C'est là qu'est la vérité ineffable, les mots nous manquent et il est impossible de l'exprimer en termes de perception ou de concepts.

Peut-être que vous commencez maintenant à comprendre l'insistance du Bouddha quand il a déclaré : « J'enseigne la souffrance et la fin de la souffrance... Je n'enseigne que deux choses : il y a souffrance et il y a la fin de la souffrance ». Si vous comprenez en profondeur la souffrance et que vous réalisez la fin de la souffrance, vous êtes libérés de l'ignorance. Si vous essayez d'imaginer la nature de cette expérience, vous pourriez l'appeler « *Nibbāna*, le bonheur suprême » – mais « le bonheur suprême » ne décrit pas tout à fait la chose, n'est-ce pas ? Ces mots évoquent une sorte d'extase, on s'imagine flottant dans l'air, atteindre *Nibbāna* et

flotter jusqu'au plafond.

Mais la Voie du Bouddha est un chemin de réalisation ; d'attention et de réalisation. Donc l'Octuple Sentier est un développement, *bhavana* : on développe ce chemin qui mène à la compréhension juste. On a de plus en plus conscience de la vacuité, du non-soi, de la liberté qui vient de n'être attaché à rien. Nous avons plus de calme et de sérénité, et cela affecte nos paroles, nos actions et notre façon de vivre dans la société qui est la nôtre.

Le mot *Nibbāna* est généralement défini comme « non-attachement aux cinq *khandha* », ce qui signifie ne plus s'identifier au corps et à l'esprit – les cinq agrégats : *rūpa*, la matière, *vedanā*, les ressentis, *sañña*, la perception, *saṅkhāra*, les formations mentales et *viññāna*, la conscience sensorielle. Nous contemplons les cinq *khandha* non plus avec *avijjā*, l'ignorance, mais avec *vijjā*, la connaissance. Nous voyons qu'ils sont tous impermanents, insatisfaisants et non-soi. Alors *Nibbāna* est la réalisation du non-attachement dans laquelle la notion de « moi » disparaît. Le corps continue de respirer, il ne se volatilise pas, mais l'identification erronée « je suis le corps » disparaît. L'identification erronée avec *vedanā*, *sañña*, *saṅkhāra* et *viññāna* – tout cela cesse. Le moi se dissout, il n'y a plus de « personne ». Vous ne pouvez pas vous trouver parce que vous êtes vous-mêmes.

Du point de vue du principe d'Interdépendance étalé sur trois vies, les cinq agrégats, *khandha*, sont considérés comme une forme permanente à partir de la naissance. Le corps, les ressentis, les perceptions, les formations mentales et la conscience sensorielle, sont considérés comme ayant une existence continue à partir de la naissance. Mais c'est une supposition que nous faisons – et la réflexion sur la manifestation momentanée pointe vers l'esprit lui-même. Il est clair que le corps n'est pas une personne, il n'est pas « moi » ni « à moi », il ne l'a jamais été et il ne le sera jamais. Il y a juste la *perception* qu'il est « moi » et « à moi ». La *croyance* que « je » suis né.

J'ai un certificat de naissance qui prouve que ce corps est né. Mais nous avons aussi des certificats de naissance dans la tête – nous transportons toute notre histoire, les souvenirs de notre vie etc., ce qui nous donne le sentiment de la continuité d'une personne, de la naissance jusqu'à ce jour. Mais un simple examen de la perception montre que les perceptions ne font qu'apparaître et disparaître. Cette perception de « moi » en tant que personnalité permanente ne dure qu'un instant. Elle surgit et elle cesse. La conscience, elle aussi, est momentanée et elle est porteuse de tout ce qui est attirant, répugnant et neutre dans le monde conditionné. Lorsque l'on voit cela clairement, on ne porte plus d'intérêt à cet attachement et à la quête du bonheur, au désir de renaître dans le bonheur, la beauté, le plaisir, la sécurité ou la tranquillité. Vouloir renaître, c'est s'attacher au monde conditionné, alors on lâche cela. Les cinq *khandha* restent toujours les cinq *khandha* mais nous les voyons tels qu'ils sont réellement : impermanents, insatisfaisants et non-soi.

Cette réflexion sur « la vérité de ce qui est », est très directe, très claire. Nous sommes allés du confus, de l'amorphe, du nébuleux, de l'inquiétude, de l'instable, de l'incertain... vers le certain, quel qu'il soit. Nous ne choisissons plus ce que nous préférons, nous sommes simplement conscients que tout ce qui apparaît disparaît. Lorsque vous prenez conscience de cela grâce à votre pratique, une grande partie de la confusion est juste cela, de la confusion ; c'est un *dhamma*, un phénomène comme un autre. La confusion est simplement la confusion de l'instant, elle n'est pas permanente, elle n'est pas personnelle. Donc ce qui, auparavant, était un problème ou un leurre est transformé en un *dhamma*. La transformation n'arrive pas lorsqu'on change la situation mais lorsqu'on change l'attitude, de l'ignorance à la clarté.

Les gens disent : « Tout cela est bien beau mais alors, où sont l'amour et la compassion ? » C'est le *désir* de ces choses qui constitue le blocage, vous ne croyez pas ? L'amour n'est pas un problème dès il n'y a plus d'illusion ; dès qu'il n'y a plus de moi, il

n'y a rien qui fait obstacle, qui bloque ou qui empêche l'amour. Mais tant qu'il y a l'illusion du moi, l'amour n'est qu'une idée qui nous attire mais qui nous déçoit constamment parce que le moi est toujours en travers du chemin. L'identification à un moi nous aveugle, nous fait oublier et imaginer qu'il n'y a pas d'amour. Nous nous sentons isolés, seuls et perdus parce qu'il semble qu'il n'y ait pas d'amour ; alors nous accusons quelqu'un ou nous nous accusons nous-mêmes – peut-être que nous ne méritons pas d'être aimés – ou bien nous devenons cyniques.

Mais le Bouddha a montré tout cela et a demandé : quel est le véritable problème ? C'est l'illusion du moi. C'est l'attachement à cette perception. Cela affecte la conscience, si bien que nous sommes toujours en train de créer la séparation et le mécontentement, et de nous identifier à ce qui n'est pas nous. Une fois libérés de cette illusion, l'amour est toujours présent. C'est juste que nous ne pouvons pas le voir ni l'apprécier quand nous sommes aveuglés par nos désirs et nos peurs.

Quand on comprend cela de plus en plus clairement, la confiance grandit et on se sent prêt à renoncer à tout. On trouve un véritable élan, une joie à être avec « ce qui est ».

L'interdépendance III

Comment se forme le « moi »

Avijjāpaccaya saṅkhāra signifie : « L'ignorance conditionne les formations karmiques », c'est-à-dire le corps et l'esprit tels que définis par les cinq *khandha* – les cinq agrégats. C'est ce qui se passe lorsqu'on agit à partir de l'ignorance, sans comprendre la vérité, de sorte que tout ce que l'on vit, que l'on dit et que l'on ressent est conditionné par cette ignorance. Absolument tout.

C'est là que la croyance en un moi nous aveugle. Quand on prend les formations karmiques pour « soi » au lieu de « non-soi », tout ce qui arrive, tout ce qui est vécu se réfère au sentiment d'être une personne – « moi » en tant que perception. Voilà ce qu'est *avijjāpaccaya saṅkhāra*.

Si on a vu, en profondeur, que toutes les conditions sont impermanentes, que tous les *dhamma* sont non-soi, alors il y a la connaissance ou *vijjā* et la vérité ou *Dhamma*, au lieu de l'ignorance, *avijjā* et du *kamma* habituel, *saṅkhāra*. On connaît le *Dhamma*, la vérité de ce qui est. Alors tout le reste suit, tout est vu tel que c'est. Il n'y a pas de distorsion : la conscience, les cinq agrégats et le monde des sens sont vus comme *Dhamma* et pas comme un moi.

De quoi souffrez-vous dans la vie, finalement ? Pourquoi souffrez-vous ? Si vous investigatez la souffrance, vous verrez que vous en reviendrez toujours à *avijjāpaccaya saṅkhāra*. Il y a la souffrance naturelle : la faim, le vieillissement, la maladie, mais tout cela est supportable. Ce ne sont pas des choses insupportables. La maladie, la vieillesse et la mort sont des choses que nous pouvons toujours supporter. Ce n'est pas la vraie souffrance. La vraie souffrance, c'est l'avidité, la haine et la confusion que nous créons à cause de notre vision erronée d'un moi, en prenant tout de manière personnelle. Les créations et les attachements à de fausses opinions,

à des préjugés, à des partis pris et à toutes les horreurs dont nous sommes responsables, peuvent tous être ramenés à *avijjāpaccaya saṅkhāra*.

Nous ne pouvons pas vraiment nous attendre à une amélioration si nous persistons dans l'ignorance et la prison du moi. Même si, en essayant de nous comporter avec bonté, nous arrivons à améliorer un peu notre condition, tant que nous serons attachés à la notion de moi, nous serons dans l'illusion. En réalité, même le bien que nous faisons provient de cette illusion. Il ne mène personne à la fin de la souffrance. Quand nous manquons de sagesse, nous essayons souvent de faire du bien mais nous finissons par causer toutes sortes de problèmes en croyant que nous pouvons dire aux autres ce qui est bon pour eux.

Qu'est-ce qui « est », en cet instant ? Votre corps est assis, n'est-ce pas ? Vous ressentez certaines choses – du plaisir, de la douleur, de la chaleur, du froid... Voilà ce qui est. Il n'y a pas de moi là-dedans, nous ne fabriquons pas un moi. Lorsque nous portons l'attention à ce qui est, nous voyons ce qui se passe quand nous ajoutons le « moi » et le « mien » à ce qui est dans l'instant : ce que je pense, ce que je ressens, ce que je veux, ce que je ne veux pas, ce que j'aime bien, ce que je n'aime pas. Nous pouvons aussi être conscients des « moi » que nous créons chez les autres : nos opinions sur eux. J'ai beaucoup souffert de « créer des personnes » dans ma tête – pas parce qu'ils étaient cruels envers moi mais à cause de tout ce que j'imaginai sur moi-même et sur les autres : la peur de ce qu'ils pensaient de moi, la jalousie, l'envie, l'avidité, la possessivité. J'avais des préjugés et des opinions sur les gens ; j'imaginai ce qu'ils manigançaient, je me méfiais de leurs intentions. Ce type de souffrance provient de ces images que nous créons : images de nous, des autres, de nos parents et des personnes qui sont les plus proches.

Qu'est-ce que la souffrance ? Demandez-vous vraiment ce qui vous fait souffrir dans la vie. Hier, j'étais transpercé par le vent froid en me promenant dans le champ là-bas. Est-ce cela souffrir ? Je

pourrais en faire une souffrance : « Je déteste ce vent glacé ; je n'aime pas ça du tout ». Mais en fait, tout allait bien, c'était tout à fait supportable. Si je n'en faisais pas un problème dans la tête, c'était juste un vent froid – c'est tout.

Pourtant, à Amaravati, on peut passer du temps à se faire des idées à propos des moines, des nonnes ou des laïques. On peut vraiment voir les sœurs supérieures comme des ogres ! On peut avoir des opinions très arrêtées sur la séniorité (l'ancienneté dans la communauté monastique). Si on est soi-même dans une position de séniorité, on peut y être très attaché. « Je suis plus ancien que toi. Tu n'as été ordonné que tout récemment. Fais ceci. C'est moi qui donne les ordres. » On peut se poser en moine « senior ». Mais nous ne sommes pas ici pour nous créer du *kamma* basé sur l'ignorance. Les conventions que nous avons ne sont que des moyens utiles. Ce sont des simplifications, des arrangements moraux, des arrangements communautaires, destinés à rendre la vie simple et sans complications, et aussi pour nous permettre de réfléchir à notre relation aux autres : les anciens, les pairs, les plus jeunes.

Le Bouddha a dit¹⁰ : « Penser que nous sommes tous égaux est une illusion ». « Je suis » est une illusion, si cette identité se fonde sur l'ignorance. Mais quand il y a *vijjā*, « je suis » n'est qu'une réalité conventionnelle. C'est simplement une manière de parler, comme « J'ai faim », ou « je suis Sumedho Bhikkhu » – mais ce n'est pas une personne.

Quand il y a *avijjā*, il conditionne les *saṅkhāra*, qui conditionnent la conscience ou *viññāna*. La conscience conditionne l'ensemble corps-esprit, *namā-rūpa*, qui conditionne les bases des sens, *salāyatana*, qui conditionnent le contact, *phassa*, qui conditionne les ressentis. Quand l'ignorance est la condition première, tout le reste en est affecté. Le monde des sens, le corps et l'esprit, sont liés à elle

¹⁰ Par exemple, Sutta-Nipata 860 : « Après en avoir fini avec l'envie et l'avidité, le sage ne parle pas de 'supérieur', 'inférieur' ou 'égal'. »

en termes de « moi » et de « mien ». C'est cela la vision identitaire. Contrairement au brahmanisme où l'on parle de *l'atman*, le « soi supérieur », l'Unique, quand le Bouddha parle du soi, c'est en relation à l'attachement aux cinq agrégats : au corps, aux ressentis, aux perceptions, aux volitions et à la conscience sensorielle ; c'est cet attachement, cette ignorance, qui conditionne les formations karmiques. Et tout cela crée un sentiment de « moi ».

Cette vision identitaire commence à se renforcer quand on a environ six ou sept ans. On va à l'école, on entre en compétition avec les autres, on se compare à eux, et ce fort sentiment de moi commence à être conditionné dans l'esprit. Je me souviens que les cinq ou six premières années de ma vie étaient magiques, et puis, vers six ou sept ans, tout est allé de mal en pis. Avant cela, je ne ressentais pas vraiment la présence d'un « moi ».

Dans un pays comme les États-Unis – qui est un pays très agréable, par ailleurs – on privilégie la personnalité. Il n'y a pas beaucoup de sagesse dans ce pays et le point de vue de la personnalité est le thème dominant. « Je suis un individu, j'ai mes droits, je peux faire ce que je veux. Personne n'a le droit de me dire ce que je dois faire. Tu te prends pour qui ? Je vauX autant que toi. Fiche-moi la paix ». Les Américains si égalitaires sont très attachés au fait d'être un individu à la personnalité fascinante, un vrai personnage, « un type bien ». C'est ainsi que les Américains insistent sur le plan personnel. Être « un type bien », c'est très bien, il n'y a rien de mal à cela, mais, en tant que *avijjāpaccaya saṅkhāra*, cette image de soi ne peut engendrer que de la souffrance. Quand il y a ignorance et image de soi, le « type bien » ne manquera pas de souffrir.

Avijjā conditionne les *saṅkhāra*, qui conditionnent la conscience, qui conditionne l'ensemble corps-esprit, qui conditionne les six sens, qui conditionnent le contact puis les ressentis. Ensuite, les ressentis conditionnent le désir – c'est le lien entre *vedanā* et *tanhā*. Vous remarquerez que, si vous êtes pris dans l'attachement à la vision identitaire ou « moi », il va y avoir désir, saisie-attachement,

upādāna et devenir, *bhava*. Vous serez perdus dans cet enchaînement parce que, quand il y a ignorance dans *cet instant*, tout est affecté – la conscience, les sens, les objets des sens, le ressenti et puis le désir intervient : « Je veux quelque chose ; je veux être heureux ; je veux devenir ; je veux me débarrasser de... » – « Je veux ».

Profitez de cette retraite pour observer de près le désir ; apprenez vraiment ce qu'est le désir. Ma propre réflexion m'a amené à le voir comme une énergie qui est toujours tournée vers quelque chose, qu'elle soit agitée et éparpillée ou dirigée vers un objet particulier. Il y a un fort désir de se débarrasser aussi vite que possible de ce que l'on n'aime pas. Nous voulons nous procurer instantanément ce qui nous attire et nous débarrasser instantanément de ce nous n'aimons pas ; nous ne prions plus la patience dans notre société. Nous voulons l'efficacité : tout est bien en place et soudain quelque chose se passe qui crée le désordre ; aussitôt nous sentons le besoin de tout ranger immédiatement parce nous ne voulons pas d'obstacles, de choses gênantes ou déplaisantes. Nous voulons nous en débarrasser rapidement, nous sommes très impatientes et, à cause de ce désir d'annihiler, ce *vibhava-tanhā*, il arrive que nous soyons très contrariés et fâchés quand les choses ne vont pas selon nos désirs.

Le désir de devenir, l'ambition, *bhava-tanhā* est souvent une motivation dans la vie religieuse – nous voulons devenir une personnalité éveillée. *Bhava-tanhā* et *vibhava-tanhā* – le désir de devenir et le désir d'annihiler – doivent être étudiés et examinés.

On peut y réfléchir, on peut écouter ses désirs propres : « Je veux être éveillé ; je veux atteindre *samādhi*, je veux tirer le meilleur parti de cette retraite pour atteindre quelque chose ou apprendre de tout cela. » Nous voulons aussi nous débarrasser de certaines choses : « J'espère me débarrasser de tous mes désirs sensuels et de ma colère pendant cette retraite. J'espère me débarrasser de la jalousie pour ne plus jamais être jaloux. Durant cette retraite, je vais travailler sur la jalousie. Je vais travailler sur le doute ou sur la peur – si je peux me libérer de ma peur d'ici la fin de la retraite, je n'aurai plus jamais

peur, parce que je vais aller jusqu'au bout et annihiler la peur. » Cela, c'est *vibhava-tanhā* ! « Il y a quelque chose qui ne va pas en moi et il faut que je le rectifie. Je dois devenir quelqu'un d'autre en me débarrassant de ces mauvaises choses, ces choses chez moi qui ne vont pas ». Tout cela, ce sont des « je suis » et des « moi et mien ».

Kama-tanhā est assez évident – c'est le désir de plaisir des sens. Ces formes de désir doivent être vues et comprises. Le piège est de penser que le Bouddha enseigne qu'il faut se débarrasser de nos désirs. C'est ainsi que certaines personnes interprètent le bouddhisme. Mais c'est faux : le Bouddha nous apprend comment voir et comprendre le désir afin de nous libérer de l'attachement ! Il ne nous dit pas de nous débarrasser du désir mais de le comprendre, pour qu'il ne puisse plus nous tromper. Le désir d'être libéré du désir est toujours un désir, ce n'est pas regarder le désir. Avec ce désir, on ne fait que s'attacher au concept qu'il ne faudrait pas avoir de désir et qu'il faut s'en débarrasser. Si on comprend l'Interdépendance, on voit *tanhā*, le désir, en tant que *dhamma*, phénomène, plutôt qu'en tant que « moi » – on examine *tanhā* comme ce qui apparaît puis disparaît. C'est cela le *Dhamma*, non ? En vingt-cinq ans d'investigation minutieuse, je n'ai pas trouvé un seul désir qui apparaisse et continue sans cesse à apparaître. Si l'un d'entre vous en trouve un, dites-le-moi.

Kama-tanhā, le désir de plaisir des sens, est assez grossier et évident – je veux quelque chose à manger ou assouvir des désirs sexuels. Mais *vibhava-tanhā*, le désir d'annihiler est parfois très subtil, il donne le sentiment d'être légitime et important. Or il est facile d'être trompé par le sentiment d'avoir raison. Le désir de se débarrasser du mal peut sembler tellement juste ! On peut vraiment dédier sa vie à débarrasser le monde de tous les maux... et devenir un fanatique. C'est ce que l'on voit dans les problèmes sociaux de notre époque. Il y a les tendances dégénérées de la société qui se tournent vers des aberrations sexuelles et la drogue, et puis il y a les formes de fondamentalisme rigide et vertueux qui condamnent le

comportement immoral, dégénéré et « libéré » de certains éléments de la société. Mais ici, nous examinons le désir lui-même, depuis ses formes grossières – comme l’avidité et la luxure –, jusqu’à la folie rigide qui consiste à « vouloir tuer et annihiler ces dégénérés ! »

Contemplez cela car ces tendances sont aussi dans votre esprit. J’ai vu les deux tendances en moi. Je peux être attiré par les plaisirs des sens. Et je peux aussi être vraiment rigide et sûr de mes valeurs, prêt à critiquer les autres ou moi-même. *Bhava-tanhā*, le désir de devenir, peut aussi être très agréable quand on le fait pour le bien des autres. Ce n’est pas vouloir accomplir quelque chose seulement pour pouvoir s’en vanter. Il y a aussi le *bhava-tanhā* qui naît de l’envie d’aider tout le monde. Mais là, il y a encore un moi qui dit : « Je veux atteindre l’Éveil, ensuite je pourrai vraiment aider tous les autres ; je veux devenir quelqu’un qui n’est pas égoïste mais qui travaille sans relâche pour le bien de tous les êtres vivants. » C’est très altruiste, n’est-ce pas ? C’est beau et inspirant mais ça peut aussi être *bhava-tanhā* si ce désir vient d’*avijjāpaccaya saṅkhāra*.

Quand on voit clairement avec la connaissance, *vijjā*, on voit le *Dhamma*, la Vérité. Et là, il n’y a plus personne pour devenir quoi que ce soit, pour atteindre ou accomplir quoi que ce soit. Les choses sont comme elles sont. Dans nos actions et nos paroles, on fait le bien et on évite le mal. On fait le bien. Qu’y a-t-il d’autre à faire dans la vie qu’être vertueux ? N’est-ce pas cela la beauté de notre humanité ? Ce qui est vraiment beau et joyeux dans le fait d’être humain, c’est notre aptitude à être vertueux. L’expérience humaine sert à développer la vertu et la bonté, et à éviter la méchanceté, éviter de faire du mal aux autres et à nous-mêmes. Je ne vois rien d’autre qui vaille la peine !

L'interdépendance IV

Les ressentis conditionnent le désir

Au début de la pratique du *paṭiccasamuppāda*, la chaîne de l'Interdépendance, il y a *avijjā paccaya saṅkhāra* : l'ignorance conditionne les formations karmiques. *Avijjā*, c'est l'ignorance qui anime tout être qui ne comprend pas qu'il y a la souffrance, l'apparition de la souffrance, la cessation de la souffrance et la Voie qui mène à la cessation. Inversement, le mot qui désigne cette connaissance est *vijjā*. *Vijjā* est la connaissance des Quatre Nobles Vérités : la compréhension profonde de la souffrance, de son origine, de sa cessation et de la Voie.

Quand nous n'avons pas encore eu cette compréhension profonde de la Vérité, c'est *avijjā*, la non-connaissance, qui conditionne les *saṅkhāra*. Nous créons un « je suis ». Le *saṅkhāra* « je suis » est créé et conditionné à partir de cet *avijjā*. Si vous considérez bien la Première Noble Vérité, vous verrez qu'elle ne dit pas « Je souffre » ; elle dit : « Il y a la souffrance, il y a *dukkha* ». Elle ne dit pas qu'il y a quelqu'un qui souffre. Pourtant, nous croyons que c'est nous qui souffrons, n'est-ce pas ? Nous nous disons : « Je souffre beaucoup dans la vie... Lui, c'est une vraie victime... Elle, elle souffre tout le temps... Moi, j'ai beaucoup souffert, je ne suis pas né avec les meilleures formations karmiques de cette planète et j'ai vraiment dû beaucoup souffrir. Pauvre de moi ! » Mais la souffrance, c'est ce que nous créons du fait de l'ignorance. Et donc, le point important que le Bouddha a souligné, est que nous devons vivre selon la connaissance et pas selon l'ignorance.

La pratique bouddhique est un chemin de connaissance, de savoir ; elle ne mène qu'à une seule chose : la connaissance de la vérité. C'est pourquoi je ne suis pas particulièrement ému lorsque les gens pensent qu'ils souffrent. Je pourrais dire : « Mon pauvre, je suis

vraiment désolé de ce que vous avez eu à souffrir. » Mais la pensée « je souffre » ne vient pas de la sagesse. Certaines choses sont arrivées dans le passé, peut-être des circonstances malheureuses, et on y pense et on s'y complaît, cela ne fait que projeter le problème au présent en y ajoutant toutes sortes de nouvelles souffrances. Mais quand la connaissance est présente, quand la compréhension est profonde avec *vijjā*, on se rend compte qu'il n'y a personne pour souffrir. On voit les choses telles qu'elles sont.

Tout être humain a la capacité de voir clairement les choses telles qu'elles sont et de ne pas créer de souffrance à leur propos.

Bien entendu, nous avons tous vécu des événements douloureux ou fait des choses stupides. Cela fait partie de l'expérience humaine ordinaire, n'est-ce pas ? Une fois que nous naissons, tout peut arriver. Du meilleur au pire, toute la gamme des expériences de vie peut nous arriver. Cela, c'est la conséquence du fait d'être né. Ce n'est pas mauvais en soi, c'est simplement ainsi. Naître dans le monde humain comporte des risques, on n'est jamais sûr de ce qui nous attend. Ce pourrait être catastrophique ou très agréable ; ou parfois catastrophique et parfois agréable, ou un quart catastrophique, trois-quarts médiocre et jamais agréable...

Naître dans ce monde humain, avec une conscience sensorielle, est ainsi : c'est instable, incertain, changeant, on n'y trouve aucune sécurité. C'est ce que nous avons tous en commun. Du plus fortuné au moins fortuné des êtres humains, nous sommes tous vulnérables, nous visons dans une forme, un corps, qui peut ressentir de la douleur, être blessé ou tomber malade. Quand nous examinons cet aspect de notre existence humaine, nous n'avons pas les préjugés et les idées arrêtées sur les différences de race, de classe, de genre, de nationalité, etc. Nous sommes tous frères et sœurs devant la vieillesse, la maladie et la mort.

Une fois nés, il y a *viññāna*, la conscience, il y a l'ensemble corps-esprit, *namā-rūpa*. Il y a les organes des sens, *salāyatana* – les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit. Il y a *phassa*, le

contact avec les objets des sens. Et il y a *vedanā*, les ressentis. Ce *vedanā* est le résultat de la naissance et de la conscience sensorielle et, dans cette mesure, il s'applique à toute expérience sensorielle : ce qui nous plaît, le neutre et ce qui nous déplaît. Avoir l'expérience de *vedanā* par les yeux ne veut pas dire que vos yeux sont douloureux ou qu'ils vous font mal ; cela veut dire que, lorsque vous voyez de belles fleurs et que vous les trouvez attirantes, le *vedanā* de l'attraction est apparu. Il y a aussi des ressentis désagréables ou neutres. Et tout ce processus va stimuler le désir, la saisie-attachement, et le devenir, *tanhā-upādāna-bhava*. Nous devenons ce que nous désirons. Maintenant, appliquez cela à tous les sens et à tous leurs objets – les sons, les senteurs, les saveurs, le toucher et les pensées. Certaines de nos pensées sont très agréables, certaines ne sont ni agréables ni désagréables, et certaines sont désagréables.

Cela, c'est la sensibilité du corps ; le corps est totalement soumis à la sensibilité, il est conscient et sent les choses. C'est ainsi, tout simplement. Certains d'entre vous auraient envie de n'être que partiellement sensibles n'est-ce pas ? On a peur d'être complètement sensible. On souhaiterait n'être sensible qu'aux belles choses, et on prierait Dieu pour dire : « S'il vous plaît Seigneur, donnez-moi seulement de belles choses, seulement des sensations agréables, et faites que tout soit beau pour moi. Ne permettez jamais que je souffre et faites que j'aie toujours du succès dans la vie et du bonheur et de belles personnes autour de moi jusqu'à ma mort... » Cela, c'est l'esprit humain pleurnicheur qui voudrait n'être que partiellement sensible.

Vijjā, la connaissance qui naît de la vision pénétrante, consiste à connaître l'agréable, le neutre et le désagréable tels qu'ils sont. On ne demande plus une sensibilité partielle ou seulement le meilleur des expériences sensorielles ; on s'ouvre à une sensibilité totale qui inclut toutes les possibilités de douleur, de laideur, de désagrément. *Avijjā* crie : « Je ne veux pas perdre ma beauté ! Je ne veux pas vivre des choses désagréables ! Je veux être heureux ! » Ça, c'est *avijjā*.

Vijjā dit : « Il y a la souffrance, il y a son origine et sa cessation, et il y a la voie qui mène à la fin de la souffrance. »

Par conséquent, pendant cette retraite, contemplez ce « je suis », ce moi qui crie, qui pleure, qui a peur et qui désire. Pourquoi a-t-on peur ? Qu'est-ce qui nous fait peur et qui nous angoisse ? C'est la possibilité de la douleur, n'est-ce pas ? On pourrait vous faire du mal, vous pourriez être malade ; on pourrait profiter de vous émotionnellement ou vous blesser d'une manière ou d'une autre. On a aussi peur d'être rejeté, de ne pas être aimé, de n'être rien pour les autres, d'avoir le cancer ou la maladie du Parkinson... « Ça, je n'en veux pas ; je veux rester en parfaite santé... J'ai peur d'avoir une maladie grave... Et si j'avais une de ces attaques cardiaques qui vous transforment en légume et que, pendant trente ou quarante ans les moines soient obligés de s'occuper de moi, de m'emmener aux toilettes, etc. ? Je ne veux surtout pas de ça, je ne pourrais pas supporter d'être un poids ou un fardeau pour les autres. » Ne pas vouloir déranger – voilà une obsession bien britannique, je crois.

Donc, le « je suis » est quelque chose à contempler et à observer parce que nous sommes convaincus de sa réalité. Pour la plupart des êtres humains, à cause de l'ignorance, « je suis » est une vérité. Et puis il est très naturel de vouloir le bonheur et de fuir la douleur. On voit quelque chose de beau et on s'en saisit, on le veut. Si la chose est laide, on veut s'en débarrasser. C'est la réaction naturelle sur le plan sensoriel. Si la vie n'était que cela, il faudrait essayer de s'approprier tout ce qu'il y a de bon et fuir tout le mauvais, et il n'y aurait pas d'issue. Ce serait chacun pour soi – la survie. Les plus forts et les plus intelligents survivent, tandis que les idiots et les faibles se retrouvent au fond, dans les fosses.

Mais l'être humain possède un esprit capable de réflexion – nous pouvons réfléchir et contempler *vedanā*. Nous pouvons observer et contempler ce qu'est l'attraction et ce qu'est la beauté. Nous ne sommes pas des bêtes abruties – nous avons réellement la capacité de nous observer au moment où nous voulons saisir et posséder ce

qui est beau. Nous pouvons observer et réfléchir à notre aversion pour ce qui est laid et déplaisant ; et nous pouvons aussi contempler ce qui n'est ni plaisant ni déplaisant.

La respiration naturelle n'est ni plaisante ni déplaisante, ni attirante ni repoussante. C'est pour cette raison qu'il faut y prêter attention, parce que si la respiration était attirante, elle nous attirerait. Je n'aurais pas besoin de vous dire : « Observez votre respiration », vous seriez déjà en train de le faire parce que ce serait tellement agréable !

Respirer est la fonction physiologique la plus importante. Le corps respire, que nous en soyons conscients ou pas, que nous soyons fous ou sains d'esprit, vieux ou jeunes, hommes ou femmes, riches ou pauvres... La respiration est ainsi. Elle n'est ni excitante ni intéressante, pas plus que dégoûtante ou révoltante. Mais, lorsque nous nous concentrons, que nous portons notre attention à la respiration – que se passe-t-il ? Eh bien, pour moi, quand je me concentre sur la respiration, l'esprit s'apaise ; je me sens apaisé du fait de me concentrer sur la respiration de ce corps.

Au début, la concentration sur la respiration, *ānāpānasati*, est ennuyeuse pour la plupart des gens ; on inspire, on expire, c'est toujours la même chose. La respiration, c'est du *vedanā* neutre, un ressenti neutre. Quand on fait la méditation du balayage, on fait passer l'attention sur les sensations du corps et on sent la pression du corps sur le siège, les vêtements contre la peau : ce sont des ressentis neutres. Ensuite, on peut observer *vedanā* à travers les oreilles, le nez, la langue, les yeux, le corps, l'esprit et on commence à voir qu'il s'agit simplement du monde des sens : ces ressentis n'appartiennent pas à une personne, ils sont simplement ce qui est. Il n'y a rien de mal à cela, ce n'est pas mauvais du tout. C'est juste *vedanā* qui est ainsi. Il y a l'agréable, le désagréable et le neutre et ils sont juste ce qu'ils sont.

Toutefois, pour être conscients de *vedanā*, les ressentis agréables, douloureux ou neutres, nous devons les supporter, les accepter

réellement plutôt que nous contenter d'y réagir. Nous y réfléchissons et nous les contemplons afin de vraiment les comprendre. Car s'il n'y a pas cette contemplation, s'il n'y a pas vision pénétrante de *vedanā*, nous laissons le processus du *paṭiccasamuppāda*, l'enchaînement des facteurs interdépendants, continuer sans cesse. Nous avons des désirs parce que *vedanā* conditionne *tanhā* : la soif du désir. Mais par la vision pénétrante, nous pouvons effectivement casser cette habitude. Nous pouvons contempler *vedanā* et nous comprenons alors comment le désir apparaît : vouloir le plaisir, ne pas vouloir la douleur et ignorer ce qui est neutre.

Quelqu'un qui a une vie très mouvementée va d'une excitation, d'une émotion, à une autre. Quand on pense à un mode de vie vraiment passionnant, qu'est-ce que cela implique en général ? Une vie remplie de furieuses tentatives d'avoir des expériences sensorielles fantastiques, et puis être toujours en mouvement, parce que l'expérience fantastique d'hier n'a plus d'intérêt aujourd'hui. Il y a un besoin d'avoir de nouvelles expériences sensorielles, de nouvelles relations amoureuses, de nouvelles aventures, parce que tout devient ennuyeux avec le temps. *Samsāra* est le cycle, la course sans fin vers la prochaine chose intéressante, le prochain frisson, la prochaine relation, la prochaine aventure – toujours la prochaine, la prochaine, la prochaine... Voyez combien cette attitude est insidieuse dans votre vie. Même dans la vie monastique, même pendant une retraite, on peut se retrouver en train de penser à la suite ; on est assis là à se demander ce qu'on va faire après la retraite ou bien on essaie de trouver quelque chose qui rendra notre vie ici, à Amaravati, plus intéressante.

Qu'est-ce que l'intérêt ? Les choses intéressantes sont celles qui nous attirent et retiennent notre attention. Nous avons envie de choses attirantes, d'expériences agréables, de beaux objets, de belle musique, de sons agréables. Toutes ces choses sont intéressantes, elles retiennent notre attention ; elles nous font plaisir et nous fascinent. Et si une expérience est désagréable, nous la redoutons.

Pour la plupart des gens, ce serait un enfer de devoir vivre dans un endroit où il n'y a rien de beau : des gens ennuyeux et ternes, vulgaires et grossiers ; de mauvaises odeurs ; des hommes et des femmes sans culture ; des brutes dégoûtantes, sales, puantes ; la maladie, la douleur... Voilà ce qui nous épouvante et qui pourrait nous arriver. Il se peut que nous nous retrouvions coincés un jour dans un lieu sordide. Nous voulons éviter cela, nous débarrasser de tout cela, et puis essayer, autant que possible, de nous saisir des expériences agréables.

Pourtant, la plupart du temps, notre vie n'est ni agréable ni désagréable. Si vous y réfléchissez bien, je suis sûr que, pour la plupart d'entre vous, environ 98% de la vie n'a été ni agréable ni douloureuse, elle était juste ce qu'elle était. Mais ces 98% peuvent passer totalement inaperçus parce que nous sommes tellement attachés aux extrêmes, à attendre la chose suivante, à désirer, à espérer, pour ensuite craindre qu'il n'y ait plus de plaisir, plus de bon temps. Pensez simplement à votre journée ici, à Amaravati, ou n'importe où ailleurs. Quel pourcentage de cette journée est-il vraiment agréable ou vraiment douloureux ?

Le Bouddha nous a conseillé de porter notre attention à ce qui n'est ni agréable ni désagréable dans la vie parce que prendre conscience de ce qui n'est ni plaisant ni déplaisant et l'accepter, implique que nous soyons vigilants et attentifs. Si les choses ne sont ni attirantes ni repoussantes, elles ne nous font pas réagir. Elles ne stimulent pas du tout notre esprit. Nous devons donc y prêter attention, y être vigilants. C'est pourquoi, en méditation, nous sommes assis, debout, en marche ou couchés. Quatre postures normales, une respiration naturelle, des choses très ordinaires mais qui ne sont ni agréables ni douloureuses. La pratique consiste à tourner notre attention vers *vedanā*, les ressentis. Mais nous ne nous attachons pas à la neutralité non plus, nous n'essayons pas d'être attachés à ce qui n'est ni plaisir ni douleur. Nous étudions *vedanā*, nous n'essayons pas d'avoir une existence neutre. Y porter notre

attention signifie qu'il faut investir de l'effort à simplement être assis, debout, en train de marcher ou couché ; qu'il faut être alerte, être présent ici et maintenant. Il faut faire attention, il faut apprendre à concentrer l'esprit.

Vedanā conditionne *tanhā*. Alors, qu'est-ce que *tanhā* ? On traduit ce mot par « désir ». C'est quand on n'est pas présent et attentif aux choses telles qu'elles sont – alors on désire ou on ne désire pas.

Commençons par *vedanā*, le ressenti : s'il est agréable, on en a envie, s'il est douloureux, on n'en veut pas. Ensuite, il y a le désir sensuel – *kama-tanhā*, le désir de devenir, l'ambition. « Je veux être quelqu'un. Je veux avoir du succès. Je veux être éveillé. Je veux être bon. Je veux être admiré et respecté. » Et puis *vibhava-tanhā* : le désir de se débarrasser des choses – celui-ci aussi est puissant. « Débarrassons-nous de toutes les choses déplaisantes, les mauvaises pensées, les mauvaises sensations, la douleur, les imperfections. » C'est le désir de se débarrasser de ce qui ne nous plaît pas.

Nous pouvons observer ces trois formes du désir ; nous pouvons les observer et y réfléchir parce que ce sont des objets de l'esprit ; ce sont des *objets* de l'esprit, ils n'en sont pas le sujet. En d'autres termes, le désir, ce n'est pas vous. Mais il peut devenir un sujet, il peut devenir « vous » si vous manquez d'attention à cause d'*avijjā*. Dans ce cas, vous vous saisissez du désir et vous *devenez* l'objet désiré... « Je veux ceci et je ne veux pas cela. Je veux avoir du succès, je ne veux pas être un raté. Je dois me débarrasser de ces défauts. » Il y a donc saisie du désir et puis on devient quelqu'un qui veut certaines choses et n'en veut pas d'autres. C'est sans fin, n'est-ce pas ? Quand on *devient* une personne qui veut certaines choses et qui n'en veut pas d'autres, le processus continue indéfiniment. Il y a toujours quelque chose que nous voulons et quelque chose que nous ne voulons pas. Si nous n'observons pas, si nous n'étudions pas ce processus, toute notre vie n'est rien d'autre que ce cycle, ce cycle sans fin du *samsāra* qui tourne en rond, et consiste à vouloir ; devenir quelqu'un qui veut certaines choses ; devenir quelqu'un qui ne veut

pas certaines choses. Et puis cela, bien sûr, conditionne la renaissance, *jāti*, laquelle conditionne la vieillesse, la maladie, la mort, le chagrin, les lamentations, la peine, la tristesse et le désespoir – la dépression, le malheur – en pali : *jara-maranam-soka-parideva-dukkha-domanassa-upayasa*’.

Être quelqu’un qui a toujours besoin d’obtenir quelque chose ou de se débarrasser de quelque chose est pénible. Pensez-y : quelle est la véritable souffrance de votre vie ? Quand vous pensez avoir souffert, de quoi avez-vous souffert ? Forcément d’être quelqu’un qui veut ou qui ne veut pas certaines choses. Là, nous parlons de la Première Noble Vérité, *dukkha*. Nous avons tous cette souffrance. Quand il y a *avijjā*, nous souffrons, notre vie devient un monde de souffrance.

C’est devenu très évident en Occident, dans des pays riches comme l’Amérique et l’Australie, des sociétés prospères où les gens obtiennent presque toujours ce qu’ils veulent et où la souffrance ne vient pas de la famine, du manque ou de la violence. Mais il y a tellement de misère et de souffrance dans les pays riches. D’où cela provient-il ? De vouloir et ne pas vouloir ; parce même quand on obtient tout ce que l’on veut, on veut toujours plus et il y a toujours des choses que l’on ne veut pas.

Par conséquent, essayer de satisfaire tous nos désirs, obtenir tout ce que nous voulons, n’est pas la réponse, n’est-ce pas ? Ce n’est pas ainsi que nous échapperons à la souffrance parce que ce processus continue jusqu’à ce qu’on le voie, jusqu’à ce qu’on utilise *vijjā* au lieu d’*avijjā*. Alors contemplez cela, ce vouloir et ce rejet ; le désir et la saisie du désir.

Quand on contemple *vedanā*, on voit que c’est quelque chose de naturel : l’attraction, la répulsion et ce qui n’est ni attirant ni repoussant. C’est juste être sensible. Par exemple, en cet instant, je trouve que les fleurs qui sont devant moi sont attirantes. C’est tout à fait naturel. Il n’y a pas de désir. Si je me contente de les apprécier sans chercher à les posséder, il n’y a pas de désir et je ne veux pas

non plus m'en débarrasser. Il n'y a ni envie ni rejet même si ces fleurs me font plaisir ; leur beauté est ainsi. Voilà ce qu'est *vedanā*, le ressenti. Prenons maintenant l'exemple de quelque chose de laid, comme ces rideaux. Je les trouve laids. Chaque fois que j'entre dans cette pièce, mon esprit dit : « Ces rideaux sont laids ». On n'a pas vraiment envie de les regarder. Mais je peux être conscient du déplaisir quand mes yeux entrent en contact avec les rideaux, sans vouloir m'en débarrasser ; c'est simplement être conscient de leur manque d'attrait ; ou, quand je regarde le mur, qui n'est ni beau ni laid, c'est juste un mur neutre.

En réfléchissant de cette façon, nous voyons qu'il s'agit simplement de l'ordre naturel des choses : attirance et répulsion, ni attirant ni repoussant, juste *vedanā*. Ensuite, le désir est ce que l'on rajoute, comme pour ces fleurs. Je pourrais ajouter : « Oh, comme je voudrais avoir ces fleurs ! Je les voudrais dans ma chambre, il me faut ces fleurs ! » De même pour les rideaux : « J'aimerais vraiment qu'on nous débarrasse de ces rideaux, ils me perturbent ! » On s'attache au désir de se débarrasser des rideaux, au désir de s'emparer des fleurs et, bien sûr, on ne remarque même pas le mur, à moins que quelque chose de beau ou de laid apparaisse dessus. Et qu'en est-il de l'espace de la pièce ? L'espace n'est ni plaisant ni déplaisant, n'est-ce pas ?

Alors contemplez ainsi. Qu'est-ce que le désir ? Quand vous ressentez de la douleur dans le corps, si vous réfléchissez à la sensation physique de la douleur elle-même, vous verrez que vous rajoutez à cette sensation physique, le désir de vous en débarrasser. Remarquez, d'une part, la sensation physique et, d'autre part votre aversion, le désir de vous débarrasser de la douleur. Remarquez aussi que la respiration, elle, ne suscite pas de désir. Peut-être avez-vous un désir de concentrer votre esprit, de devenir quelqu'un qui a *samādhi* ou quelque chose comme ça : « Je veux être quelqu'un capable d'atteindre les *jhāna*. »

Mais la respiration elle-même n'est ni attirante ni intéressante ni

repoussante. Pour la plupart des gens, l'idée d'atteindre les *jhāna* est attirante, devenir quelqu'un qui peut parvenir aux *jhāna* est attirant. Alors, on pratique *ānāpānasati* avec ce désir. Ou bien vous avez l'esprit distrait – un esprit qui vagabonde, qui ne fait pas ce que vous voulez. Vous voulez qu'il soit concentré sur le souffle mais chaque fois que vous essayez de méditer, il s'échappe. Alors maintenant vous voulez vous débarrasser de l'esprit distrait, vous voulez devenir quelqu'un qui a un esprit posé et concentré, et pas être quelqu'un dont l'esprit est distrait et vagabond. Donc là, il y a *vibhava-tanhā*, le désir de se débarrasser de l'esprit distrait et vagabond en devenant quelqu'un qui a un esprit concentré et qui peut atteindre les *jhāna*.

C'est une manière de réfléchir au désir. Le désir de plaisir des sens, le désir de devenir, le désir de se débarrasser de ce qui ne plaît pas. Si on contemple vraiment *vedanā* et qu'on le connaît bien en utilisant *vijjā*, la connaissance, au moyen de l'attention et de la sagesse, on ne crée pas de désir. Le plaisir, la douleur, le ni-agréable-ni-désagréable sont toujours là, mais on prend les choses comme elles sont. C'est l'*ainsiété*, les choses sont ainsi ; c'est le *Dhamma*, la Vérité. Il n'y a pas de souffrance quand les choses sont comme elles sont. La souffrance est le résultat du désir-attachement-devenir, *tanhā-upādāna-bhava*. À partir de là, la séquence du *paṭiccasamuppāda* part vers la naissance, le vieillissement, la maladie, la mort, le chagrin, les lamentations, la douleur, la tristesse et le désespoir, *jara-marana-soka-parideva-dukkha-domanassa-upayasa*. Toute la série de malheurs découle de *tanhā-upādāna-bhava*.

Alors, pendant cette retraite, contemplez le *paṭiccasamuppāda*. Le désir de se débarrasser du désir est encore un piège de l'esprit, n'est-ce pas ? Contempler les choses ne consiste pas à s'en débarrasser mais à les comprendre. C'est le chemin de la connaissance, de *vijjā* plutôt que d'*avijjā*.

L'interdépendance V

Lâcher le désir

L'apparition de *dukkha* est due à la saisie du désir. Ce que l'on découvre avec la vision pénétrante, c'est qu'il y a cette origine ou apparition, et que le désir doit être lâché. C'est la Deuxième Noble Vérité, la connaissance profonde du lâcher-prise.

Certaines personnes pensent que tout ce que j'enseigne c'est « quoi qu'il arrive, laissez tomber ». Mais cet enseignement implique une réelle investigation de la souffrance : la révélation de l'importance du lâcher-prise vient de cette investigation. Ainsi, le lâcher-prise ne provient pas d'un désir d'être *débarrassé* de la souffrance – ce ne serait pas un « lâcher-prise », n'est-ce pas ?

Vibhava tanhā – le désir d'être débarrassé de quelque chose – est très subtil. Par exemple, vouloir être débarrassés de nos pollutions mentales n'est qu'une autre sorte de désir. « Lâcher prise » n'est pas se débarrasser ou abandonner avec aversion. « Lâcher prise » signifie être capable de demeurer avec le désagréable sans tomber dans l'aversion, parce que l'aversion est un attachement. Si vous avez beaucoup d'aversion, vous resterez attaché. La peur, l'aversion... tout cela est saisie et attachement.

Être libre des passions, c'est accepter et avoir conscience des choses telles qu'elles sont, abandonner l'aversion envers les choses laides ou désagréables. C'est pourquoi le « lâcher-prise » n'est pas un cliché utilisé pour éviter les choses désagréables, mais au contraire une vision pénétrante, profonde, de la nature des choses. « Lâcher prise », c'est donc être capable de supporter quelque chose de déplaisant sans être emporté par la colère et l'aversion. Être libre des passions n'est pas synonyme de dépression.

Combien d'entre vous rejettent ou refusent de reconnaître le caractère déplaisant des fonctions de votre propre corps ? Il y a

certaines fonctions du corps humain qui ne sont pas belles, qu'on ne mentionne pas dans une société policée. On emploie toutes sortes d'euphémismes et de façons de s'excuser poliment au moment approprié, parce qu'on ne veut pas que l'image que nous avons de nous-mêmes soit liée à ces fonctions. On veut avoir une présence, une image, qui soit liée à quelque chose d'agréable, d'intéressant ou de joli. Si on nous prend en photo, voulons être au milieu des fleurs, dans un joli cadre, pas assis sur les toilettes. Nous voulons déguiser les processus naturels de la vie, couvrir nos rides, nous teindre les cheveux, n'importe quoi qui nous fasse paraître plus jeune, parce que vieillir n'est pas attirant.

En vieillissant, nous perdons beauté et attrait. Mais notre pratique consiste à être réellement conscients de la maladie et de la mort, de ce qui est attirant ou repoussant ; voir comment sont les choses dans ce monde de la conscience sensorielle. Étant une entité dotée d'organes sensoriels qui entrent en contact avec des objets – toute sorte d'objets, du plus beau et agréable au plus laid et hideux – nous éprouvons des ressentis. Le ressenti, *vedanā*, entraîne le dualisme du plaisant, du douloureux et du neutre ; cela s'applique à tous les sens – goût, toucher, vue, ouïe, odorat, et pensée.

J'utilise ce mot *vedanā*, ce *khandha* particulier, pour représenter tout le concept attraction-répulsion. Nous ressentons *vedanā*, nous sommes conscients du plaisant, du douloureux, du beau, du laid, du neutre à travers le corps ou à travers ce que nous entendons, sentons, goûtons, touchons ou pensons. Même les souvenirs peuvent présenter un attrait. Nous pouvons avoir des souvenirs plaisants, déplaisants ou neutres. Et si nous ne sommes pas attentifs et opérons à partir d'*avijjā* – l'idée que l'on se fait de soi, à partir de l'hypothèse incontestée que « je suis » a une réalité – le plaisant, le déplaisant et le neutre sont interprétés à travers le désir. « Je veux le beau, je veux l'agréable, je veux le bonheur et le succès. Je veux être loué, je veux être apprécié, je veux être aimé. Je ne veux pas être persécuté, malheureux, malade, méprisé ou critiqué. Je ne veux pas de choses

laides autour de moi. Je ne veux pas regarder ce qui est laid, être entouré de choses déplaisantes... »

Considérez les fonctions du corps. Nous savons tous que ces fonctions font simplement partie de la nature mais nous ne voulons pas les voir comme « nôtres ». Je dois uriner, mais je ne tiens pas à laisser mon nom dans l'histoire en tant que « Sumedho l'urinateur ». « Sumedho l'abbé d'Amaravati » me convient. Quand j'écrirai mon autobiographie, j'y mettrai des détails comme le fait que j'aie été disciple d'Ajahn Chah, combien j'étais sensible étant enfant, innocent et pur – peut-être un peu espiègle de temps en temps, parce que je ne veux pas être perçu comme un enfant modèle ! Mais, dans la plupart des biographies, les fonctions déplaisantes du corps sont simplement laissées de côté. Je ne dis pas qu'il faudrait *s'identifier* à ces fonctions, mais juste commencer à remarquer notre tendance à ne pas vouloir y penser, ne pas vouloir y prêter attention, et observer ce qui est une grande partie de notre vie en accueillant les choses telles qu'elles sont.

Quand on pratique la méditation, on ouvre l'esprit à ce genre de choses, à la totalité de la vie – ce qui inclut le beau, le laid, le plaisant, le douloureux et le neutre. Par conséquent, dans notre réflexion sur le *paṭiccasamuppāda*, nous voyons la connexion avec la Deuxième Noble Vérité.

C'est ici que la séquence *tanhā-upādāna-bhava*, désir-saisie-devenir, est particulièrement utile comme moyen d'étudier la saisie, l'attachement. La saisie, dans ce sens, peut signifier saisie résultant de l'attrance ou saisie résultant de l'aversion, du désir de se débarrasser. La saisie liée à l'aversion consiste à repousser les choses, à les fuir. Cela, c'est *upādāna*, tout autant qu'essayer de s'emparer de la beauté, de la posséder et de la garder. C'est la recherche du désirable et la tentative d'éliminer l'indésirable.

Plus nous contemplons et investiguons *upādāna*, plus nous comprenons profondément : le désir doit être abandonné. Dans la Deuxième Noble Vérité, on explique que la souffrance apparaît,

qu'elle doit être lâchée, et ensuite, avec la pratique du lâcher-prise et la compréhension de ce qu'est réellement le lâcher-prise, nous obtenons la troisième vision pénétrante de la Noble Vérité : le désir *a été lâché*, nous connaissons réellement le lâcher-prise. Ce n'est pas un lâcher-prise théorique, ce n'est pas le rejet de quoi que ce soit, c'est une véritable révélation qui vient de l'intérieur.

Dans les commentaires sur la Deuxième Noble Vérité, il est dit : « Il y a l'origine de la souffrance », « il faut l'abandonner » ; et puis la troisième révélation : « elle a été abandonnée ». C'est en cela que consiste la pratique : réaliser ces trois points.

Cela s'applique à chacune des Nobles Vérités : il y a la souffrance ; elle doit être comprise ; elle a été comprise. Ce sont les trois aspects de la vision profonde de la Première Noble Vérité. Deuxième Noble Vérité : il y a l'origine de la souffrance, qui vient de la saisie-attachement ; elle doit être abandonnée ; elle a été abandonnée. Troisième Noble Vérité : il y a la cessation de la souffrance, *nirodha* ; elle doit être réalisée et, troisième révélation, elle a été réalisée. Quatrième Noble Vérité : il y a l'Octuple Sentier, la voie qui mène à la fin de la souffrance ; il doit être développé ; il a été développé. Voilà ce qu'est la connaissance profonde.

Quand vous vous demandez ce qu'un Arahant a découvert, la réponse est : il sait qu'il y a la souffrance, il sait que la souffrance doit être comprise, l'Arahant sait quand la souffrance a été comprise ; il connaît l'origine de la souffrance, il sait qu'elle doit être abandonnée, il sait qu'elle a été abandonnée, etc. Ce sont les douze révélations ou visions pénétrantes. C'est ce que l'on appelle l'état d'Arahant : la connaissance de celui qui a eu ces révélations.

En réalité, le *paṭiccasamuppāda* est une investigation serrée de l'ensemble du processus. À présent, c'est la saisie des cinq *khandha* qui est le problème. Les cinq *khandha*, agrégats, sont des *dhammas*¹¹,

¹¹ Les *dhamma* (mot au pluriel et sans majuscule) sont des « choses » ou des « phénomènes » qui font partie de l'univers (c'est-à-dire qu'ils n'appartiennent pas à une personne) ; le *Dhamma* (au singulier et avec une majuscule) se réfère à l'enseignement du Bouddha et à sa vision profonde de la Vérité Ultime.

des phénomènes naturels. Ils doivent être étudiés et investigués. Ils sont juste comme ils sont. Ils ne sont pas « moi » ; ils sont impermanents. Savoir cela, savoir comment sont les choses, c'est connaître le *Dhamma*.

Par conséquent, la saisie du monde conditionné en tant que « moi » est basée sur l'illusion ou l'ignorance, *avijjā* : l'illusion d'un moi qui serait l'ensemble des cinq *khandha*. À cause de cette illusion, nous vivons des existences basées sur l'ignorance. Les activités volitionnelles, *saṅkhāra*, découlant de cette ignorance interprètent tout à partir du « je suis » et de la saisie des désirs, avec, pour résultat, *jarā-maraṇa*, la vieillesse et la mort. Si je me saisis du corps comme s'il était « moi », alors c'est « moi » qui vieillit. Mon corps a 54 ans cette année, il s'avachit et se ride. Et la croyance que « je vieillit » parce que le corps vieillit est une forme de souffrance, n'est-ce pas ? Mais s'il n'y a pas de sentiment de « moi », il n'y a pas de souffrance. Il y a juste la conscience du vieillissement. On n'a pas le sentiment que le vieillissement du corps est un problème ; c'est ce que le corps est supposé faire. C'est sa nature d'être ainsi. Ce n'est pas « moi ». Il ne m'appartient pas et il fait ce qu'il est censé faire. C'est parfait, n'est-ce pas ? Ce serait étrange que je me mette à rajeunir ! Imaginez, si je rajeunissais, dans cinquante ans je me retrouverais dans des couches et il faudrait repasser par tout cela.

La pensée « je vieillit » n'est pas triste. C'est une façon conventionnelle de parler du corps. Mais si c'est ce que je crois être : « Je suis ce corps, c'est mon corps qui vieillit », alors l'ignorance conditionne les formations mentales, les *saṅkhāra*, et tout découle de ce : « Je vieillit, je veux être jeune, je veux vivre longtemps. Et vous, jeune freluquet, ne me traitez pas de vieux ! » Pourquoi ? Parce que je m'identifie au corps.

Je réfléchis aussi au fait qu'un jour je mourrai mais généralement on se dit : « C'est une pensée morbide, ne parlons pas de la mort. Bien sûr que nous mourrons tous un jour, mais ce n'est pas pour demain ». Quand on est jeune, on voit la mort comme très éloignée :

« Profitons de la vie ! » Mais lorsqu'une personne que l'on connaît meurt, ou que nous-même frôlons la mort, mourir peut soudain faire très peur. Et tout cela vient de l'attachement à l'identification au corps.

Et puis, bien sûr, il y a tous les ressentis, les opinions, les souvenirs et les préjugés que nous avons, *vedanā, sañña, saṅkhāra*. Non seulement nous souffrons de l'identification au corps, mais nous nous attachons aussi à ce qui est beau et aux ressentis : « Je ne veux que le beau, que ce qui est agréable ; je ne veux pas voir la laideur ; je veux entendre de la belle musique, pas des sons discordants ; je ne veux sentir que des parfums agréables... »

Nous nous attachons à ce que le monde *devrait* être ; nous avons des opinions sur la Grande-Bretagne, la France, les États-Unis. L'attachement à ces opinions et ces perceptions forment la séquence *vedanā-sañña-saṅkhāra* des cinq *khandha*, ressenti-perception-formation mentale. Et nous pouvons nous attacher à tout cela en termes de soi : « C'est mon point de vue, c'est ce que je pense, ce que je veux, ce que je ne veux pas, ce qui devrait être, ce qui ne devrait pas être, selon moi. » Du fait de cette illusion du « moi » résultent chagrin, angoisse, désespoir, dépression, tristesse et lamentations.

La compréhension profonde de la Deuxième Noble Vérité est qu'il y a une origine à cette souffrance. Elle n'est pas permanente. Elle n'apparaît pas systématiquement. L'apparition de *dukkha* résulte de la saisie du désir. On voit le désir parce qu'il est *dhamma*, un phénomène qui apparaît puis disparaît.

On voit le désir apparaître pour rechercher ce qui est beau et plaisant sur le plan sensoriel par l'intermédiaire des yeux, des oreilles, du nez, de la langue, du corps et de l'esprit. *Kama-tanhā* est le désir sensuel. Le désir sensuel veut toujours une forme ou une autre expérience agréable ou, au minimum, excitante. Nous voyons *kama-tanhā* dans le mouvement que nous faisons pour aller vers les plaisirs des sens, puis pour nous en saisir.

Bhava-tanhā est le désir de devenir. Vouloir devenir quelque chose. En définitive, comme nous ne savons pas qui nous sommes, nous désirons atteindre et *devenir* quelque chose. Dans la vie monastique, le *bhava-tanhā* est parfois très puissant. On sent que l'on est ici pour *devenir* éveillé, pour réussir et atteindre quelque chose. Tout cela paraît très bien. Mais même le désir d'être éveillé peut provenir d'*avijjā*, de la notion de « moi ». « Je vais atteindre l'Éveil. Je vais devenir le premier Arahant américain. J'en ai assez de ce monde, je veux atteindre l'Éveil de façon à ne plus avoir à renaître encore. Je ne veux pas repasser par l'enfance. Je ne veux plus rien de tout cela. Je veux devenir ce qui ne m'obligera plus à renaître. » Cela peut être une manifestation de *bhava-tanhā/vibhava-tanhā*, désir de devenir-désir de se débarrasser, les deux vont de pair. Pour devenir quelque chose, il faut commencer par se débarrasser de ce que l'on n'aime pas et de ce que l'on ne veut pas. « Je vais me débarrasser de mes pollutions mentales, de mes mauvaises habitudes et de mes désirs ». Tout cela paraît très juste, finalement. Les pollutions mentales sont mauvaises – lâchons-les !

C'est ainsi que, dans la vie monastique, il y a beaucoup de *vibhava-tanhā*. Nous pouvons mener cette vie seulement en nous débarrassant de certaines choses et devenir quelque chose en nous débarrassant de ces choses. Remarquez bien que la Deuxième Noble Vérité est la compréhension que le désir doit être abandonné, lâché. Ce n'est pas un rejet du désir, mais une compréhension : on lâche. Sinon, c'est *vibhava-tanhā*, le désir de se débarrasser du désir. Sachez-le, voyez-le, mais n'en faites rien. Si vous partez de l'ignorance, votre désir dit : « Je veux devenir un être éveillé mais je ne devrais pas penser de cette façon, je ne devrais pas avoir le désir de devenir un Bouddha ; je ne devrais pas vouloir devenir quoi que ce soit. » Ces réflexions peuvent provenir des formations mentales conditionnées par l'ignorance, *avijjāpaccaya saṅkhāra*. C'est alors que se révèle la connaissance : « le désir doit être abandonné »

D'une certaine façon, dire : « Nous ne devrions nous attacher à rien » peut sembler parfaitement correct mais cela peut aussi venir d'*avijjāpaccaya saṅkhāra* : « Je ne dois pas m'attacher à quoi que ce soit », c'est encore l'affirmation d'un « moi » comme quelqu'un qui est attaché à quelque chose et qui ne devrait pas l'être. Je devrais être autrement. Ainsi, c'est juste un piège de l'esprit et pas une véritable compréhension de *kama-tanhā*, *bhava-tanhā* et *vibhava-tanhā*.

Réfléchissez à ce qu'est l'attachement. Si vous ne faites que rejeter les choses, ce n'est pas le moyen de résoudre ce problème, n'est-ce pas ? Vous n'avez pas examiné de près *kama-tanhā*, *bhava-tanhā* et *vibhava-tanhā*, de sorte que vous n'aurez pas la vision pénétrante du lâcher-prise. Vous aurez juste pris position contre l'attachement, ce qui est une autre forme d'attachement.

Par conséquent, examinez l'attachement, investigatez-le. Il est beaucoup plus subtil et réaliste que l'opinion selon laquelle on ne devrait s'attacher à rien.

Je me souviens d'un psychiatre de Bangkok, qui avait l'habitude de prendre la montre de ses patients, ce qui les perturbait. Ensuite, il leur disait : « Vous êtes attaché à votre montre ». Et puis, il prenait sa propre montre et la jetait pour prouver que lui, n'était pas attaché. Il s'en est vanté devant moi. Je lui ai dit : « Vous oubliez l'essentiel. Vous êtes attaché à l'idée de ne pas être attaché à votre montre. » Ce n'est pas du lâcher-prise, n'est-ce pas ? Jeter sa montre comme un petit malin en disant : « Vous êtes attaché, pas moi. Regardez, j'ai jeté ma montre ! » Il y a beaucoup d'ego dans ce geste, non ? « Voyez ! Je ne suis pas attaché à ces misérables objets matériels. » Nous pouvons être très contents de nous-mêmes en croyant ne pas être attachés. Mais en réfléchissant, nous voyons l'attachement. À partir de là, nous n'avons pas besoin de nous débarrasser des choses ; nous pouvons simplement ne pas y être attachés ; nous pouvons les lâcher – pas en les jetant, mais en comprenant la souffrance liée à l'attachement.

Lorsqu'on comprend la paix du non-attachement, du lâcher-prise, la Deuxième Noble Vérité mène à la Troisième. Quand on lâche quelque chose, on prend conscience qu'il n'y a pas d'attachement aux cinq *khandha*. On prend conscience que le désir a été lâché. Ensuite se révèle la vision pénétrante de la Troisième Noble Vérité : il y a la cessation et cette cessation doit être réalisée.

Quand nous réalisons la cessation de plus en plus, nous commençons à remarquer le non-attachement. Peu d'entre vous sont conscients du non-attachement. En général, on en prend conscience à travers l'attachement aux choses. Un être humain totalement dans l'illusion ne se sent vivre qu'à travers l'attachement et le désir. Observez que, lorsque vous n'êtes pas pris dans l'attachement aux cinq *khandha*, vous ne vous sentez pas vivant, vous n'êtes personne. Ce qui rend les gens intéressants et vivants à leurs propres yeux, ce sont leurs névroses. « J'ai toutes sortes de névroses fascinantes qui résultent de traumatismes de la petite enfance. » Ainsi, ce n'est pas Sumedho l'urinateur, c'est Sumedho le névrosé intéressant, le mystique ou l'abbé Sumedho – voilà des choses auxquelles on peut être attaché. Réaliser la cessation permet de laisser le « moi » cesser ; il y a lâcher-prise. Réaliser le lâcher-prise, c'est la cessation, c'est comprendre que tout ce qui apparaît disparaît. Et la cessation est clairement vue. La cessation doit être réalisée.

Ainsi, notre pratique consiste à *réaliser* la cessation. C'est alors que nous parlons de vacuité : nous réalisons l'esprit vide où il n'y a pas de moi. On n'a pas le sentiment que l'esprit est une personne. Dès que l'on pense à l'esprit comme étant « mien », si on se saisit de cette pensée, on retombe dans l'illusion. Mais, même si la pensée « mon esprit » surgit, si vous la voyez comme une chose qui apparaît puis disparaît, sans vous en saisir, dans ce cas ce n'est qu'un phénomène. Aucune souffrance n'en résulte, c'est la paix.

Quand il n'y a pas de soi, il y a la paix. Quand il y a « moi » et « mien », il n'y a pas de paix. Soucis, anxiété, qu'est-ce donc ? Ils proviennent tous du « moi » et du « mien ». Quand vous lâchez prise,

il y a cessation du « moi » et du « mien ». Il y a la paix, le calme, la clarté, l'équanimité, la vacuité.

J'observe que, lorsqu'il n'y a pas de moi, pas d'attachement, la relation aux autres s'opère à travers *mettā*, la bienveillance, *karunā*, la compassion, *muditā*, la joie empathique, *upekkhā*, la sérénité. Ces qualités ne proviennent pas d'un moi ni d'*avijjā*. Elles ne résultent pas de l'idée que « je dois avoir plus de *mettā* pour les autres parce que j'ai beaucoup d'aversion et je ne devrais pas en avoir. Je dois avoir de la bienveillance pour tous les êtres. Je dois ressentir de la compassion. Parfois, j'ai envie de tuer tout le monde. Je devrais ressentir beaucoup de *mettā*, *muditā*, être gentil, joyeux et sympathique avec les gens. Je devrais être serein aussi. » Les *brahmavihāra*¹², en tant qu'idées émanant d'une personne égoïste ne constituent pas vraiment une pratique. Le désir de devenir quelqu'un plein de *mettā* et de *karunā*, et tout ce genre de choses, c'est encore *bhava-tanhā*, désir de devenir.

Par contre, lorsque l'illusion du moi est tombée, c'est la manière naturelle d'être, de nous relier aux autres. Comprendre le *Dhamma*, ne nous transforme pas en un zombie vide. Nous continuons à être en relation avec les autres mais c'est une relation faite de bienveillance, de compassion, de joie empathique et de sérénité, plutôt que d'avidité, de haine et de confusion.

Que manifestent généralement les êtres sans ego lorsqu'ils sont en société ? On pourrait expliquer *mettā*, *karunā*, *muditā* et *upekkhā* comme des qualités qui se manifestent chez des êtres sans ego. Ensuite, appliquez cela à votre propre pratique actuelle. Quand il y a *vijjā*, la connaissance et la vision claire, c'est l'occasion idéale pour pratiquer la bienveillance, la compassion et le reste. Mais, il ne s'agit pas de « moi » ni de « mien » ; il ne s'agit pas de Sumedho le moine plein de *metta*, Sumedho le bon gars, au lieu de Sumedho l'urinateur. Dès lors que les images de Sumedho sont écartées et cessent, la bienveillance, la compassion, la joie empathique et la sérénité

¹² Les « demeures divines » de la gentillesse, la compassion, la joie empathique et la sérénité.

peuvent se manifester. C'est pourquoi la condition humaine est une immense bénédiction : lorsque la vision de soi est abandonnée, ce qui reste est une grande bénédiction.

Mais il ne s'agit pas d'un « moi ». Le « je » n'est pas une grande bénédiction. Tout ce que je peux faire dans ce moi conventionnel, c'est laisser tomber l'illusion. Être attentif et ne pas m'attacher aux choses, voir clairement : voilà ce que je peux faire. C'est cela, la pratique des Quatre Nobles Vérités et le développement de l'Octuple Sentier. Cela revient à voir les choses clairement, avec attention et vigilance ; ce qui arrive ensuite est une autre affaire. Il n'y a plus besoin de chercher à devenir « Sumedho le bon gars ». Si la vision est juste, cette bonté se manifeste à travers cette forme ; et il ne s'agit pas du tout d'une réalisation ou d'une réussite personnelle, c'est simplement ce qui est. C'est ainsi que sont les choses. C'est le *Dhamma*.

Troisième partie

Autres enseignements

Comprendre la souffrance

Quand le Bouddha a énoncé la Première Noble Vérité, il l'a appelée *dukkha*. Ce mot est généralement traduit par souffrance mais on essaie toujours de trouver d'autres mots pour recouvrir l'ensemble de ce qui peut être appelé *dukkha*. On dit parfois insatisfaction, pour décrire la nature fondamentalement insatisfaisante des choses, et c'est aussi une bonne réflexion. Mais, quoi qu'il en soit, le mot pali *dukkha* a fini par être adopté dans la langue française de même que Bouddha, *Dhamma* et *Sangha*. Les langues modernes sont très malléables. Elles sont déjà composées d'un mélange de nombreuses influences au cours des siècles – anglo-saxon, latin, hindi – et toutes sortes de mots ont été introduits ainsi. Ces langues se prêtent à d'innombrables possibilités d'adaptation et d'assimilation.

Par contre, les langues dites classiques ou mortes comme le latin ou le grec, le pali ou le sanskrit, ne sont pas des langues qui peuvent évoluer et, dans ce sens, elles sont d'excellentes sources de référence. Alors que le sens ou l'interprétation d'un mot français ou anglais peut changer d'une génération à l'autre, en pali cela ne peut pas se produire. Donc l'étude du pali peut être un outil très précieux. La traduction littérale du mot *dukkha* par exemple, est « ce qui ne peut pas être supporté ou enduré ».

Quand nous contemplons le monde sensoriel dans lequel nous vivons, ce royaume de la conscience et des sensations, nous constatons que nous passons toute notre vie dans les limites d'un corps physique. Il faut accepter cette incarcération, cette incarnation dans une forme humaine pendant toute une vie. Et cette forme humaine est sensible, de sorte qu'elle est continuellement agressée d'une manière ou d'une autre par le monde extérieur – la chaleur et le froid, les bruits, les odeurs, les contacts – sans parler de toute la souffrance créée par l'esprit : la peur, le désir, la haine ou la mauvaise

compréhension des choses. Il y a aussi la souffrance liée au fait que nous pouvons nous souvenir du passé et que nous avons ainsi la possibilité de nous attacher à des souvenirs douloureux qui remontent parfois à la petite enfance.

Quand nous nous rappelons quelque chose de douloureux, nous ressentons cette douleur dans le présent. Prisonniers de l'ignorance, au lieu de la comprendre en termes de *Dhamma*, nous nous en saisissons avant de réaliser que nous sommes en train de souffrir pour quelque chose qui s'est passé des années plus tôt ! Les expériences douloureuses de l'adolescence, les cœurs brisés, les amours perdus, les histoires d'amour à sens unique, l'injustice de la société, le fait que nous puissions être blâmés pour des choses que nous n'avons pas faites, que nous ne soyons pas appréciés ou compris. Il est facile de s'attacher à de tels souvenirs jusqu'à la mort. Il m'est arrivé d'aller dans une maison de retraite en Angleterre où une vieille femme était assise toute la journée dans un salon-télé et le seul mot qu'elle prononçait était « M... ! ». Imaginez que ce soit sa dernière pensée avant de mourir – c'est plutôt effrayant, non ? Il y en avait une autre qui disait : « Je ne vous laisserai pas toucher à mon argent ! » C'est triste. On voit comment, chez les personnes âgées, de telles pensées peuvent tourner à l'obsession.

Nous pouvons aussi, bien sûr, utiliser l'esprit et la mémoire pour nous souvenir des bons moments, des jours heureux, des succès et cela va nous rendre heureux ... ou bien malheureux, parce que le bonheur sera devenu une chose du passé tandis que le présent n'est peut-être pas aussi glorieux. Quand *avijjā* est présente, cette ignorance qui nous empêche de comprendre les choses telles qu'elles sont réellement, même quand les goûts les plus cultivés affinent notre expérience consciente, si nous n'avons aucune compréhension ou vision profonde du *Dhamma*, tout sera inévitablement source de souffrance ou *dukkha*. En d'autres termes, nous aurons le sentiment que nous ne pouvons pas supporter les choses, qu'elles sont trop lourdes à endurer. Nous serons envahis de pensées comme : « Je n'en

peux plus ! J'en ai assez ! Je ne peux plus supporter cela. C'est insupportable ! » Et ce type de pensées joue un rôle déterminant sur la somme de souffrance que nous créons dans l'instant présent.

Je me rappelle qu'au début de mon séjour auprès d'Ajahn Chah en Thaïlande, j'étais moi-même envahi par de telles pensées, notamment par rapport à la nourriture que je trouvais épouvantable. J'avais vraiment le sentiment que je ne pourrais plus la supporter : « Je ne peux plus avaler ça, c'est impossible ! » Et puis j'ai réalisé que je pouvais – en fait je pouvais en avaler encore beaucoup ! (rires) Mais ce fut une révélation. Cette voix intérieure qui disait : « Je n'en peux plus. Je ne peux plus avaler ça » était quelque chose que je fabriquais moi-même et, si j'y croyais, si j'entretenais cette forme de limitation, je n'avais plus qu'à tout arrêter. Mais en voyant qu'en réalité je pouvais continuer, j'ai appris à ne plus faire confiance à cette voix et j'ai commencé à voir que cette forme de souffrance est créée uniquement par l'ignorance.

Il y a un *dukkha* « naturel » qui vient du fait que nous sommes nés dans un corps humain, ce qui est souvent une expérience douloureuse depuis la naissance jusqu'à la mort. La naissance est traumatisante : être forcé de sortir d'un espace chaud et douillet, être propulsé dans une pièce stérile toute carrelée de blanc où tout le monde porte un masque, où sa propre mère est peut-être inconsciente – peut-être qu'elle aussi n'en pouvait plus ! ... (rires) C'est une expérience douloureuse. Et puis on grandit, on vieillit et on meurt. Le Bouddha a bien montré la différence entre la souffrance que nous créons et la souffrance naturelle que nous partageons tous du fait de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort. Celle-ci est normale dans la mesure où on naît dans ce monde. La naissance implique la mort, n'est-ce pas ? Tout ce qui naît mourra un jour et si la vie dure assez longtemps, les processus du vieillissement et de la maladie se mettront également en route. C'est une expérience naturelle pour tous les êtres humains.

Mais être sensible ce n'est pas seulement souffrir de la naissance,

la vieillesse et la mort, c'est aussi lié à tous nos sens. Prenons la vue : nous sommes obligés de voir tout ce qui entre en contact avec notre champ visuel – non seulement ce qui est beau mais aussi ce qui est laid ou ce qui est répugnant. Nous ne pouvons pas exiger que l'univers ne nous offre que des choses agréables à regarder, n'est-ce pas ? Ce n'est pas ainsi que sont les choses. Ensuite, quand nous voyons quelque chose de beau, nous avons un certain ressenti ; quand nous voyons quelque chose de laid ou de répugnant, nous avons un autre ressenti. Nous sommes affectés par le contact de nos sens avec les formes extérieures. Il nous faut prendre conscience de l'effet du contact sensoriel sur notre état intérieur et reconnaître que c'est ainsi. Le monde dans lequel nous vivons contient du beau et du laid, du plaisir et de la douleur. C'est ainsi.

Quand nous parlons de la souffrance et de la libération de la souffrance, cela ne signifie pas devenir insensible. Certains s'imaginent que l'Éveil rend une personne complètement et parfaitement insensible, comme protégée par une armure, de sorte que quand elle voit quelque chose de triste ou de laid, elle ne ressent rien du tout : équanimité, indifférence totale ... Mais est-ce vraiment le sens du mot équanimité ? L'Éveil ne serait-il pas, au contraire, ce qui nous permet d'être sensibles sans avoir peur de notre sensibilité et sans nous laisser piéger par elle ?

Je me souviens que, lors de mes premières expériences de méditation, tout ce que je voulais, c'était atteindre des niveaux de concentration qui me permettaient d'affiner au maximum mon vécu conscient et de bloquer complètement la lourdeur, la méchanceté, le chaos et l'irritation que me causait le monde sensoriel quand je n'étais pas dans cet état. Au départ, j'étais très attiré par cette forme d'isolement sensoriel qu'offrait la concentration. De la même manière, je rêvais d'être ermite pour échapper à la frustration, l'angoisse et l'inquiétude que m'inspirait la vie en société. « Si seulement je pouvais vivre en solitaire ! » J'avais aussi cette image d'un moine zen sur sa montagne, vivant près d'une cascade et

écrivait des poèmes sans avoir à subir la compagnie d'autres moines ! (rires)

Donc, d'une certaine manière, ce qui m'a poussé dans la vie monastique, c'était le désir d'échapper à cette sensibilité humaine – je n'en pouvais plus, c'était trop lourd à supporter. C'était un mouvement en direction de la grotte de l'ermite ou du petit *kuti*¹³ dans la forêt, pour avoir le sentiment d'être seul de sorte que les problèmes liés aux relations humaines puissent disparaître. Et puis j'espérais développer des états de concentration profonde qui me permettraient de vivre à un niveau de conscience plus subtil. Je me disais que même la rudesse de la vie dans la forêt pourrait être allégée si je parvenais à entrer dans des états de *samādhi* qui dureraient très longtemps. Il y a des yogis qui restent en concentration pendant des jours, voire une semaine entière et, pendant tout ce temps, ils ne ressentent rien du tout. Je me disais : « Oh ! Ce serait bien d'y arriver par tranches d'une semaine à la fois ! »

Les gens qui ont utilisé des drogues fortes, de celles qui provoquent l'accoutumance, disent qu'après avoir avalé ou s'être injecté un produit dans le corps, ils se sentent libérés de l'angoisse, du sentiment de soi, et de ce sentiment si douloureux de « je n'en peux plus ; c'est trop pour moi ». Pendant un moment ils peuvent maintenir un certain sentiment de bien-être et de plaisir. On comprend pourquoi les gens sont attirés par la drogue, l'alcool ou les autres substances qui apportent une forme de bien-être ou font disparaître momentanément le sentiment d'un « moi ». Ce sentiment de soi en tant que personnalité était pour moi insupportable. À chaque fois que j'étais entouré de monde, je me demandais : « Que pensent-ils de moi ? Ai-je dit ce qu'il ne fallait pas ? Ces gens m'aiment-ils ? » Ou bien j'avais peur d'être rejeté, critiqué, rabaissé ou jugé d'une manière ou d'une autre. Et puis, bien sûr, quand on se comporte ainsi, on s'aperçoit que l'on fait soi-même subir

¹³ Petite cabane dans la forêt, lieu de vie des moines de méditation quand ils ne voyagent pas.

exactement la même chose aux autres ; on découvre que tout ce que l'on craint de la part d'autrui vient de son propre esprit critique qui s'appesantit sur ce qu'il n'aime pas, ce qu'il ne veut pas, ce qu'il désapprouve. Ce sentiment de *sakkāya-ditṭhi*, de soi-même en tant que « personne » est plus que ce que l'on peut supporter – en tout cas, c'est ce que j'ai moi-même ressenti à une époque.

C'est de cette souffrance qu'il est question dans la première Noble Vérité, une souffrance dont nous pouvons reconnaître finalement qu'elle est créée par notre propre ignorance. La sensibilité est comme elle est. Le corps est ainsi, la conscience sensorielle est ainsi, la mémoire, le langage et toutes ces pensées, la raison, la logique, les habitudes émotionnelles sont ainsi. Allons-nous les considérer en termes de *Dhamma* ou en termes de « soi », personnels ?

C'est pourquoi j'insiste sur le sentiment de « refuge » que l'on prend dans le Bouddha, le *Dhamma* et le *Sangha*. C'est un point de référence : le Bouddha connaît la vérité ou *Dhamma*, il connaît les lois de la nature, c'est-à-dire la réalité de « ce qui est ». C'est un état de pure intelligence. On peut dire que le Bouddha est pure sagesse, pure intelligence. Il n'y a là rien de personnel. Il ne s'agit pas d'un homme ou d'une femme, d'un Indien ou d'un Européen ni rien de ce genre. Quand on parle de Bouddha, on transcende ce type de perceptions créées par notre conditionnement culturel pour arriver à voir un état naturel d'intelligence pure.

Si nous ne reconnaissons pas ce potentiel de Bouddha, d'éveil, que nous avons tous, nous interprétons tout en termes de « moi », cette personne qui vit quantités de choses qu'elle ne peut pas supporter ou qui sont trop dures pour elle. Quand on ne considère pas les choses à la lumière du *Dhamma*, tout dans la vie est menace. On perçoit tout en termes d'agression sensorielle ou verbale, d'humiliation ou de rejet. Toutes ces choses sont prêtes à « me » détruire ou à « me » rendre malheureux sur un plan personnel. La vie est vécue au travers de la peur et du désir : nous désirons maîtriser les choses, nous assurer que nous sommes

quelqu'un de bien, que nous sommes en sécurité – les portes et les fenêtres sont verrouillées, l'alarme est branchée, le chien n'a pas été nourri aujourd'hui, donc si quelqu'un vient ... (rires) ; j'ai le téléphone pour appeler la police en cas de besoin, l'e-mail et le fax fonctionnent. Tout cela pour m'assurer une certaine forme de protection.

La peur est une sorte d'émotion instinctive. La peur la plus basique a quelque chose d'animal. Je pense aux écureuils de notre monastère en Angleterre. Quand ils descendent de leurs arbres et se retrouvent à terre, ils sont complètement terrifiés, on le sent rien qu'à les regarder. Ils ont le sentiment aigu d'être dans un environnement très peu sûr. Tant qu'ils sont là-haut dans les arbres, ils sont très confiants, ils se poursuivent et font toutes sortes de bonds fantastiques d'une branche à l'autre mais quand ils sont à terre, ils sentent le danger, la menace que représentent les chats et les chiens. Les écureuils savent qu'il n'y a aucun accord moral avec les chats et les chiens, pas de *pāṇātipāta*¹⁴ ! C'est la survie du plus fort ou du plus rusé. L'intelligence de l'animal sauvage est une intelligence de survie : comment vivre sans se faire tuer ou dévorer par un autre animal. Les humains partagent cette forme de peur avec les animaux. Nous sommes tout à fait capables de comprendre la peur d'être tué ou agressé par quelque chose venu de l'extérieur. Cela peut arriver à n'importe lequel d'entre nous.

Ici, pour cette retraite, nous vivons sous le précepte de *pāṇātipāta* : ne pas tuer ou faire de mal intentionnellement à quiconque et, de manière générale, montrer un véritable respect de la vie. Par exemple, si les vautours qui tournent ici vous donnent des envies de meurtre, vous n'allez pas les tuer pour autant. C'est comme quand des fourmis envahissent votre chambre. En Thaïlande il y a parfois des migrations de termites et il m'est arrivé à plusieurs reprises de retourner à ma petite cabane dans la jungle pour la trouver

¹⁴ Pāṇātipāta est le premier des 5 Préceptes de conduite vertueuse : ne pas tuer ou nuire aux êtres quels qu'ils soient.

complètement envahie de termites. Il est intéressant d'observer son état d'esprit dans une telle situation : « Elles ont envahi mon *kuti* ! Elles vont tout dévorer ! » Je vivais dans une hutte de bambou avec un toit de paille et, comme vous le savez, les termites mangent tout, donc je me disais qu'au matin il n'en resterait plus rien ! En réalité, elles étaient en migration et mon *kuti* était sur leur chemin ; elles l'ont simplement traversé et, au matin, elles étaient toutes parties. Mais ce qui est intéressant, c'est d'observer son état d'esprit dans de tels moments. Je n'avais qu'une envie : les expulser, les tuer ! « Si je pouvais mettre la main sur un aérosol ... » J'ai perçu clairement le sentiment d'être envahi par des créatures étrangères qui occupent mon espace, et l'émotion qui consiste à vouloir s'en débarrasser aussi vite et efficacement que possible. « Je ne peux pas supporter cela, ces termites dans mon *kuti* ! » Mais même si le sentiment à ce moment-là était que je ne pouvais pas le supporter, j'ai bien dû le supporter !

Donc être simplement attentif. L'un des épithètes du Bouddha est *lokavidū*, « celui qui connaît le monde ». Ce que j'essaie de vous montrer, c'est que le monde est comme il est. Je voudrais vous encourager à contempler en quoi consiste le fait d'être un être humain sur cette planète Terre, à notre époque : c'est ainsi. Ce n'est pas votre idéal ni comment vous pensez que les choses devraient être, il ne s'agit pas non plus de critiquer ce qui est mais simplement d'être attentif, conscient et sensible à ce qui est. Par exemple, on ne peut rester en position assise qu'un certain temps, ensuite on s'agite ou on a mal, on doit aller aux toilettes ou on a faim ou soif, on a trop froid ou trop chaud, on est agacé s'il y a du bruit, si quelqu'un claque la porte, etc. Il y a toujours une forme ou une autre d'agression extérieure sur nos sens qui est simplement ce qu'elle est. Alors nous commençons à contempler la nature du monde dans lequel nous vivons, ce que c'est d'avoir un corps humain qui va vieillir, qui va endurer la douleur, la maladie et la mort.

Le Bouddha nous a montré « ce qui est » et nous a appris à considérer cela en termes de *Dhamma* et non en fonction d'un idéal.

Par exemple, quand j'étais enfant, je me disais : « Dieu n'aurait pas dû créer la douleur. Il aurait dû créer les choses de manière plus juste pour qu'il n'y ait pas de personnes handicapées dès la naissance par un problème ou un autre. Les choses ne devraient pas être comme cela. Un Dieu idéal ne créerait rien de moins qu'un monde idéal. » Voilà ce que nous créons avec notre esprit : un monde idéal où les choses devraient être comme ceci ou comme cela et, quand le monde n'est pas à la hauteur de cet idéal, nous nous disons : « Je ne peux pas supporter cela. C'est plus que je ne peux supporter. Cette injustice est inacceptable. Le fait que tout ne soit pas parfait m'est insupportable, c'est trop. Ce ne devrait pas être comme cela. » Et puis notre sentiment d'avoir raison crée une aversion, une colère et nous allons chercher à blâmer quelqu'un ou Dieu ou n'importe quoi.

Les gens qui sont piégés par cette façon de penser n'ont généralement pas contemplé la nature du monde. Ils ne sont pas *lokavidū*, ils n'ont pas vu le monde tel qu'il est réellement. Dans le bouddhisme, quand on parle du monde, il s'agit du monde que nous créons. Quand nous voyons les choses en termes de *Dhamma* et non en termes d'un monde idéal, nous voyons le *Dhamma* du corps et des états mentaux, et nous voyons que nous sommes les créateurs de notre propre monde. Le monde dans lequel je vis est « une personnalité », de sorte qu'il sera inévitablement très différent du vôtre. Nous partageons peut-être certaines perceptions ou attitudes mais, pour l'essentiel, c'est « mon monde à moi », c'est-à-dire les peurs et les désirs que je crée. Je suis le créateur de mon monde. Or on dit du Bouddha qu'il est « Celui qui connaît le monde ». Autrement dit, prendre refuge dans le Bouddha signifie considérer le monde tel qu'il est, les choses telles qu'elles sont et non en termes de « soi ».

Quand on réfléchit au fait que chacun de nous crée son propre monde, il n'est guère surprenant qu'il y ait tant de difficultés de compréhension entre les gens, surtout quand on croit partager le même monde alors qu'en réalité nos mondes sont tout à fait

différents. Souvent, quand les gens vivent dans un petit cercle fermé comme une communauté monastique, une famille ou une société, ils font l'erreur de croire que les autres pensent comme eux ou réagiraient de la même façon aux mêmes situations et, quand ce n'est pas le cas, ils concluent que ce sont les autres qui ont un problème : « Qu'est-ce qu'il a celui-là ? S'il était comme moi il ne réagirait pas ainsi ! »

Réfléchissons donc à la façon d'apprendre à connaître le monde tel qu'il est et le corps tel qu'il est, au lieu de nous dire : « Ce corps est à moi ». C'est comme vieillir. La vieillesse est ainsi. Quand on voit le processus du vieillissement en termes de *Dhamma*, il devient intéressant de vieillir ! En termes de « soi », on peut se dire : « Je ne vois pas ce qu'il y a d'intéressant là-dedans ! Avant j'étais vigoureux et plein d'énergie ; maintenant j'ai du mal à me redresser, mon visage est ridé, je ne suis plus très beau à regarder. Je suis un vieil homme. Aurez-vous encore besoin de moi ? M'offrirez-vous encore à manger quand je serai plus vieux ? » (rires) Mais en termes de *Dhamma*, je trouve le fait de vieillir intéressant. J'aime bien vieillir. Pour moi c'est un accomplissement de la vie et non un échec personnel comme on peut le considérer si on résiste au processus et que l'on fait tout ce que l'on peut pour rester jeune aussi longtemps que possible. Mais vieillir est inévitable, n'est-ce pas ? C'est un processus naturel, c'est ainsi que vont les choses.

Par ailleurs, le vieillissement et son cortège de problèmes et de difficultés a aussi des côtés positifs. Par exemple, à mon âge, on ne prend plus les choses trop au sérieux, on est beaucoup plus paisible, on n'a plus besoin de maîtriser toute l'énergie de la jeunesse, toute cette passion brûlante ! Les choses sont beaucoup plus calmes. Il m'est plus facile de me poser tranquillement en silence maintenant qu'il y a vingt ans ou même dix ans.

Même chose pour la maladie et la douleur physique. Combien parmi vous doivent endurer des douleurs ou des maladies chroniques, des problèmes de vision ou d'audition, et ressentent cela comme une

calamité qui les écrase, comme une injustice ? Pourrions-nous les considérer plutôt en termes de *Dhamma* ? Quand on parle à des gens atteints d'une grave maladie ou de douleurs chroniques ou d'un trouble quelconque de la santé, on constate qu'un changement d'attitude est possible, qu'ils dépassent le stade de : « Je ne peux pas le supporter, c'est trop pour moi ! » pour arriver à une vision en termes de *Dhamma*. Quand on commence à considérer même la douleur physique ou la maladie de cette manière, on peut apprendre beaucoup, on peut apprendre le *Dhamma* au lieu de voir cette situation comme quelque chose qui nous gâche la vie.

Pour la mort, je ne peux rien dire pour le moment puisque je ne suis pas encore mort. Mais quand on contemple les choses en termes de *Dhamma*, la mort est une forme de plénitude. Pour moi c'est l'expérience ultime. Et il est bon d'être ouvert, pleinement prêt pour cette ultime expérience si intéressante et si profonde de la mort du corps. C'est ainsi que je vois les choses, en tous cas, comme quelque chose d'épanouissant, d'important à quoi je me prépare. C'est très différent de se dire : « Il va bien falloir mourir un jour mais je préfère ne pas en parler, c'est déprimant, presque répugnant. Je ne veux même pas y penser. »

Bien sûr, nous sommes là face à l'inconnu. Quand nous pensons à notre mort physique, tout ce que nous pouvons dire c'est que nous ne savons pas ce que c'est ; c'est dans le futur. Le futur c'est l'inconnu mais nous pouvons en être conscients. Pour le passé, nous avons la mémoire qui nous permet de nous souvenir de nombreuses choses que nous avons déjà vécues. Le passé est un souvenir. En ce moment même, en termes de présent, *paccupanna dhamma*, la réalité d'ici et maintenant, le passé est un souvenir. Même hier ou ce matin sont des souvenirs. Le futur, vu depuis maintenant, nous n'en savons rien parce que ce n'est pas un souvenir ; nous ne pouvons pas nous souvenir de demain. Bien sûr, nous pouvons anticiper : demain tout sera comme aujourd'hui, on viendra méditer à 5h30, on alternera méditation assise et marchée, etc. mais nous ne faisons que projeter

cela, imaginer que demain nous ferons ceci ou cela. C'est de l'anticipation. On peut aussi projeter ses peurs : « Je ne crois pas que je pourrai affronter cette situation. » On peut anticiper une peur, la peur de se trouver face à une situation douloureuse dans l'avenir. Autrement dit, on peut créer maintenant un état mental, une émotion, une peur avant même que les conditions se présentent. On imagine que demain sera un problème parce qu'on ne sait pas.

Nous pouvons donc prendre conscience, en termes de *Dhamma*, que nous créons ces illusions du temps : nous-mêmes, notre passé, notre avenir. La perception du présent elle-même n'est qu'une perception. Le présent de *paccupanna* n'est pas quelque chose que nous pouvons saisir ; c'est un rappel à l'attention, à l'éveil. Ce que j'encourage ici n'est pas de s'attacher à une vision des choses, même à propos de l'instant présent, mais de voir la possibilité d'éveil immédiat dans l'instant présent.

Donc on peut voir les choses sous l'angle du futur : « Je vieillis, je ne crois pas que je vais pouvoir supporter cela » mais, en réalité, on peut le supporter. Si on souffre d'un cancer en phase terminale, on peut anticiper les possibilités et se dire que l'on ne pourra pas le supporter ; si on perdait la vue, si on devenait sourd ou handicapé d'une manière ou d'une autre, on se dit qu'on ne pourrait pas le supporter – mais on peut ! On a tendance à projeter des choses qui ne se produiront peut-être jamais et déjà créer cet état d'esprit de « Je ne pourrais pas le supporter, je ne veux pas que ça arrive. » Donc avant même que les choses ne se produisent, on crée la souffrance dans le présent. C'est cela que je veux vous montrer, cette souffrance que l'on crée soi-même. Mettre fin à la souffrance, c'est mettre fin à cette vision erronée des choses que nous créons dans le présent.

Le Bouddha lui-même a vieilli, il a souffert du dos et de l'estomac, il a dû s'occuper de moines et de nonnes qui posaient des problèmes à la communauté. Il a été obligé de créer tout le *vinaya*, le Code de discipline, à cause de la mauvaise conduite des moines et des nonnes de son époque – et ceux-ci se comportaient bien plus mal que nos

moines et nonnes d'aujourd'hui ! Alors je suis sûr que le Bouddha a ressenti une certaine irritation, une frustration à devoir régler tous ces problèmes, à devoir développer toutes ces règles de discipline ; et puis son cousin a essayé de le tuer, il a subi le chantage et l'opprobre ... Vraiment, quand on lit la vie du Bouddha après son Éveil, on voit qu'elle n'était pas toute rose en permanence. Il a dû faire face aux problèmes d'une communauté monastique, aux problèmes politiques de l'époque, à la jalousie d'autres groupes religieux et de certains disciples – autrement dit, aux mêmes problèmes que nous avons aujourd'hui ! Le monde est ainsi. Il ne faut pas espérer qu'après l'Éveil on va vivre éternellement dans un état de béatitude jusqu'à la mort physique, complètement insensible aux problèmes de la vie !

L'Éveil ne serait-il pas plutôt abandonner ce sentiment de « Je n'en peux plus, c'est insupportable », arrêter de blâmer les autres, arrêter de se plaindre de tout, faire cesser ce mental perpétuellement insatisfait, arrêter d'avoir peur de l'avenir, peur de l'inconnu, arrêter de ressasser ses rancunes, sa culpabilité ou ses remords ? Ne s'agit-il pas plutôt d'abandonner le sentiment d'être quelqu'un, le *sakkāya-diṭṭhi* et les multiples façons qu'il a de nous tourmenter et d'engendrer de la souffrance du fait de notre ignorance ? Plutôt qu'un état de béatitude permanente, être éveillé ne serait-ce pas la disparition de tout cela ? Car ce qui reste après, c'est véritablement la conscience et la sensibilité naturelle de l'être humain dans son contexte. C'est ainsi que vont les choses, c'est cela le *Dhamma*, c'est la vérité des choses telles qu'elles sont.

En voyant les choses sous cet angle, nous cessons d'exiger l'impossible de la vie, de Dieu, de l'univers ou du Bouddha. Nous nous éveillons, dans notre quotidien, à la réalité des choses telles qu'elles sont. C'est une forme d'honnêteté, d'acceptation de s'ouvrir et d'apprendre de la vie ce qu'elle a à nous enseigner tant que nous sommes dans cette forme humaine et jusqu'à la mort.

Ajahn Chah disait souvent : « Mourez avant de mourir ! » Quand des Occidentaux venaient le voir, il ne leur facilitait pas toujours les

choses. Je me souviens d'un groupe de personnes venues demander au grand maître quelques paroles de sagesse. Ils s'attendaient, de toute évidence, à entendre des choses très inspirantes sortir de ses lèvres mais il leur demanda : « Êtes-vous venus ici pour mourir ? » (rires) Et eux : « Non, non, non ! Nous sommes venus pour trouver la Vérité. »

Donc cette mort de l'ego survient quand nous commençons à voir comment nous créons *dukkha*, la souffrance, du fait de notre mauvaise compréhension du *Dhamma*. Alors l'ego meurt, le *sakkāya-diṭṭhi* s'efface. Ce sentiment de « moi, je suis cette personne », de « moi, j'ai cette personnalité » – tout cela meurt. C'est la mort avant la mort physique. C'est ce que voulait dire Ajahn Chah quand il disait : « Mourez avant de mourir ». Il ne s'agit pas de rejeter le corps, de se détruire par aversion et de devenir une espèce de zombie. Mais quand on abandonne l'ego, quand on l'autorise à cesser, ce qui reste c'est la pure intelligence, la connaissance, la sagesse et la capacité de comprendre le *Dhamma*. C'est la véritable présence : le Bouddha qui voit la vérité du *Dhamma*.

Donc je vous propose de mettre en pratique les suggestions que je vous ai faites en prenant conscience du moment présent. Tout est là, maintenant. L'Éveil est là maintenant, le Bouddha est là maintenant, le *Dhamma* est là maintenant. Il ne s'agit pas de pratiquer maintenant pour trouver l'Éveil un jour mais d'avoir de plus en plus confiance en cette prise de conscience : voir le moment présent, l'utiliser, s'y ouvrir et être prêt à y réfléchir avec discernement. Même si vous vous dites : « C'est trop, je n'en peux plus », vous pouvez demeurer conscient qu'il s'agit là d'un objet mental, d'une pensée conditionnée, pas d'une réalité – et c'est dans cette conscience que vous mettez votre confiance, pas dans ce que le mental a à dire.

Je vous encourage donc à réfléchir ainsi, à voir les choses de cette manière très directe, à utiliser cette approche. Ce n'est pas comme si vous manquiez de sagesse. Nous avons tous de la sagesse – même si nous ne l'utilisons pas toujours ! La sagesse est un attribut naturel des

êtres humains quand ils sont ouverts et attentifs. Alors je vous encourage à pratiquer dans ce sens.

La patience

*Savoir endurer patiemment est la vertu suprême.
Dhammapada 1984*

La patience est une vertu très prisée dans le monde bouddhiste, alors qu'elle est peu valorisée dans la société matérialiste où sont mises en exergue l'efficacité et la rapidité à obtenir ce que l'on convoite. Avec toutes ces choses jetables qui sont produites aujourd'hui, dès que nous ressentons le désir ou le besoin de quelque chose, nous pouvons l'obtenir rapidement et, si ce n'est pas le cas, nous en sommes irrités et contrariés, et nous nous plaignons... « Ce pays va à vau l'eau », entendons-nous souvent dire, n'est-ce pas ? Les gens se plaignent parce qu'il y a des grèves, que le service n'est pas assez rapide, que leurs désirs ne sont pas satisfaits assez vite, et qu'ils doivent donc attendre et faire preuve de patience.

Voyez comment, durant une méditation assise, dès qu'une douleur survient dans une partie de votre corps, vous devenez impatient et cherchez de façon systématique à échapper à cette douleur. Si vous avez de la fièvre ou si vous tombez malade, voyez comme vous en voulez à votre organisme pour tous les ennuis et les complications qu'il provoque, et comment vous cherchez à éliminer cette douleur au plus vite.

La patience est sans doute la vertu la plus importante à développer pour celui qui pratique la méditation parce que, s'il n'a pas de patience, le développement spirituel lui sera absolument impossible. Il pourrait se dire : « Je vais choisir la pratique du Zen qui conduit à la connaissance instantanée, et ne pas m'embarrasser avec le Theravada qui demande un temps si long de pratique. Je veux l'éveil immédiat pour n'avoir pas à attendre et à faire toutes ces choses ennuyeuses qui prennent tant de temps et auxquelles je ne veux pas

me consacrer. Peut-être que je pourrais prendre des cours, que je pourrais avaler une pilule miracle ou me connecter à une machine qui me ferait connaître l'éveil instantané ».

Je me souviens, quand le LSD commença à être connu, les gens disaient que c'était le chemin le plus rapide pour atteindre l'Éveil : « Il vous suffit d'avalier ce comprimé et vous comprendrez tout ! Inutile d'aller vous enfermer dans un monastère ou de vous compliquer la vie en vous faisant ordonner moine. Prenez cette pilule et vous aurez l'Éveil. Allez à la pharmacie ou chez le dealer du coin ... vous n'avez pas à vous engager à quoi que ce soit ! »

Ne serait-ce pas merveilleux s'il n'y avait que cela à faire ? Mais, après quelques « trips » sous LSD, les gens ont commencé à comprendre que les expériences d'« illumination » disparaissaient et qu'ils se retrouvaient ensuite dans une situation encore plus désastreuse qu'avant. Aucune patience.

Dans un monastère, l'entraînement à la patience fait partie de notre mode de vie. Dans un monastère de forêt du nord-est de la Thaïlande, vous avez toutes les chances de devenir patient parce que la vie y est fastidieuse et que vous devez l'endurer. Vous devez pouvoir supporter toutes sortes d'expériences physiquement déplaisantes, comme le paludisme et la saison chaude. La saison chaude dans le nord-est de la Thaïlande est la chose la plus morne et désespérante que j'aie pu connaître dans ma vie. Dès le matin, au réveil, on se dit : « Encore un autre jour » – tout semble si morne. « Une autre journée chaude, un jour sans fin de chaleur, avec les moustiques et la sueur. » Un jour sans fin – l'un après l'autre.

Et puis l'on se dit que c'est là une occasion sensationnelle de développer la patience ! Vous entendez parler de centres de méditation en Amérique où l'on expérimente de nouvelles voies pour atteindre la Connaissance ; des endroits où vous pourriez vous impliquer dans des relations interpersonnelles enrichissantes et faire nombre de choses fascinantes qui vous mèneraient à l'Éveil. Et vous restez assis là, en pleine saison sèche, par un jour brûlant et morne,

qui semble ne pas vouloir finir, un jour où chaque heure est une éternité à vous dire : « Mais qu'est-ce que je fais ici ? Je pourrais être en Californie, avoir une vie passionnante, faire des choses fascinantes et parvenir à l'Éveil d'une manière plus rapide et plus définitive que dans ce coin perdu de Thaïlande ». Vous recevez des lettres d'amis américains, impatientes, qui ont fait le tour du monde, qui ont rendu visite à tous les maîtres et tous les gourous de la terre. « Mais qu'est-ce que je fais ici, à tremper mes habits de sueur et à me faire dévorer par les moustiques ? »

C'est alors que vous vous rappelez : « Je dois développer la patience. Si, dans cette vie, je peux apprendre à être patient, je n'aurai pas vécu en vain. Être seulement un peu plus patient, ce sera déjà bien. Je ne vais pas aller en Californie pour m'investir dans ces groupes de rencontre fascinants, essayer ces thérapies modernes et participer à ces expériences scientifiques ... Je vais rester là et apprendre à être patient avec ces moustiques qui me piquent les bras ... apprendre la patience au long de cette morne saison sèche qui semble vouloir durer toujours. »

Souvent, je me disais aussi : « Mon esprit est trop vif, trop brillant ; c'est pour cela qu'il est traversé par un si grand nombre de pensées ». Comme j'avais toujours voulu avoir une personnalité intéressante, je m'étais formé dans ce sens, cherchant à acquérir toutes sortes d'informations inutiles et d'idées stupides afin de passer pour quelqu'un de passionnant et de divertissant. Mais tout ceci est futile et vain dans un monastère du nord-est de la Thaïlande ; ce n'est qu'une habitude mentale qui tourne sans cesse dans la tête quand on est seul, sans personne à charmer, et cela n'a plus rien de fascinant.

Au lieu de chercher à devenir charmeur et fascinant – je voyais bien combien c'était inutile – j'ai commencé à observer les buffles d'eau, me demandant ce qui pouvait bien se passer sous leur crâne. Il n'y a pas de créature au monde à l'apparence plus stupide que le buffle d'eau de Thaïlande. C'est une grosse créature lourdaude à l'air morne. « Voilà ce qu'il me faut ! Je vais m'asseoir dans mon *kuti* et rester là,

à transpirer en essayant d'imaginer quelles peuvent être les pensées d'un buffle d'eau. » Alors je m'asseyais et je tentais de recréer dans mon esprit l'image d'un buffle d'eau jusqu'à devenir plus stupide, plus terne et plus patient, délaissant cette personnalité intéressante, intelligente et fascinante ...

Apprendre seulement à être plus patient avec les choses telles qu'elles sont en nous-mêmes – nos blocages, nos pensées obsessionnelles, notre esprit inquiet – et telles qu'elles sont à l'extérieur. C'est comme ici, à Chithurst : combien d'entre vous sont-ils vraiment patients ici ? J'entends certains se plaindre de devoir travailler trop dur, ou bien de manquer de temps, d'avoir trop de ceci ou pas assez de cela : trop de monde, pas assez d'intimité ... C'est ainsi que l'esprit fonctionne, n'est-ce pas ? On peut toujours imaginer un endroit où l'on serait mieux. Mais la patience, cela signifie que vous devez prendre les choses comme elles sont, là, maintenant. Combien d'entre vous seraient prêts à méditer tout au long d'une saison chaude dans le nord-est de la Thaïlande ? À passer toute une année à souffrir d'une maladie tropicale, patiemment, sans désirer vouloir rentrer à la maison et retrouver une mère qui prendrait soin de vous ?

Nous avons encore l'espoir que l'Éveil fera de nous une personne plus intéressante que le commun des mortels : « Si je pouvais atteindre l'Éveil, je pourrais certainement être content de moi à nouveau ! » Mais la sagesse du Bouddha est une sagesse faite d'humilité ; il faut beaucoup de patience pour devenir un sage comme le Bouddha. La sagesse du Bouddha n'est pas une forme de sagesse très spectaculaire – ce n'est pas comme être un physicien nucléaire, un psychiatre ou un philosophe. La sagesse du Bouddha rend très humble parce qu'elle sait que tout apparaît et disparaît, et que rien n'est personnel. Elle sait donc que, quoi qu'il se produise dans le corps et l'esprit, il s'agit d'un phénomène conditionné, et que tout ce qui apparaît, disparaît. Et elle reconnaît le non-conditionné comme étant non-conditionné.

Mais est-il si intéressant ou fascinant de connaître le non-conditionné ? Essayez d'imaginer ce qu'il pourrait y avoir d'intéressant dans la connaissance du non-conditionné ! On peut se dire : « Je voudrais connaître Dieu ou le *Dhamma* ; ce sera incroyablement fascinant – le bonheur, l'extase. » Alors vous cherchez, par le biais de la méditation, à faire ce type d'expérience. Vous vous dites que cette excitation vous rapproche du but. Mais le non-conditionné n'est pas plus excitant que l'espace de cette salle. L'espace de cette salle est-il intéressant à regarder ? Pas pour moi : il est assez semblable à l'espace d'une autre salle. Les choses se trouvant dans cette pièce peuvent être plus ou moins intéressantes – ou bonnes ou mauvaises, belles ou laides – mais l'espace ... qu'y-a-t-il à en dire ? Il n'y a rien que vous puissiez penser ou dire à son sujet. Il n'a pas d'autre caractéristique que d'être ... spacieux. Et pour pouvoir être véritablement « spacieux » soi-même, il faut être patient.

Comme vous ne pouvez vous saisir de rien, vous reconnaissez l'espace au fait que vous ne vous emparez pas des objets de la pièce. Quand vous lâchez prise, quand vous cessez vos obsessions, vos jugements, vos critiques et vos évaluations sur les choses et les gens présents dans cette pièce, vous commencez à faire l'expérience de son espace. Mais cela nécessite une bonne dose de patience et d'humilité. Ce sont notre orgueil et notre fierté qui sont à l'origine de nos opinions : si nous aimons ou pas cette représentation du Bouddha, la gravure qui est disposée derrière, la couleur des murs ; ou encore si nous trouvons inspirants ces portraits d'Ajahn Mun et d'Ajahn Chah. Mais là, nous restons assis dans l'espace, tout simplement. Le corps commence à devenir douloureux, nous devenons agités, ou bien somnolents mais nous persévérons, nous observons et écoutons. Nous écoutons l'esprit – les plaintes de l'esprit, les peurs, les doutes et les inquiétudes – non pas pour parvenir à des conclusions fascinantes sur nous-mêmes en tant que personnes, mais pour arriver à la connaissance toute simple que tout ce qui apparaît, disparaît.

La sagesse du Bouddha n'est rien d'autre : connaître le conditionné en tant que conditionné, et le non-conditionné comme non-conditionné. Les bouddhas reposent dans l'Inconditionné et, sauf en cas de nécessité, ne se laissent plus absorber par quoi que ce soit. Ils ne sont plus trompés par les phénomènes conditionnés, et ne sont attirés que par l'Inconditionné, l'espace et la vacuité – plus par les phénomènes impermanents qui emplissent l'espace.

Pendant la méditation, maintenant, alors que vous prenez conscience de la vacuité de l'esprit, de toute l'étendue de l'esprit, vos attachements et vos répulsions habituels, vos peurs, vos doutes et vos inquiétudes relatifs à tout ce qui est conditionné diminuent. Vous commencez à comprendre que ce ne sont que des choses qui apparaissent et disparaissent, qu'il n'y a pas de soi, rien qui mérite que l'on s'enthousiasme ou que l'on se lamente : les choses sont comme elles sont. Nous pouvons permettre aux phénomènes d'être simplement, car ils vont et viennent – comme leur nature est de disparaître, nous n'avons pas à les faire disparaître. Nous devons être suffisamment libres, patients et endurants afin de laisser les choses suivre leur cours naturel. De cette manière, nous pouvons nous libérer des tensions, des conflits et de la confusion de l'esprit ignorant qui passe tout son temps à évaluer et sélectionner, pour essayer de retenir ceci et rejeter cela.

Je vous prie de réfléchir à ce que je viens de vous dire, et de prendre tout le temps nécessaire pour supporter ce qui paraît insupportable. Ce qui semble insupportable est supportable si vous savez être patient. Sachez être patient avec les autres et avec le monde tel qu'il est, au lieu de vous appesantir sur ce qui ne va pas et sur ce que vous feriez si vous pouviez changer les choses. Souvenez-vous que le monde est comme il est, ici et maintenant – il ne peut être différent. La seule chose que nous puissions faire, c'est être patients avec le monde tel qu'il est. Cela ne veut pas dire que nous approuvions tout, et que nous l'aimions ainsi. Cela signifie simplement que nous pouvons vivre en paix avec lui, plutôt que

continuer à nous plaindre et à nous rebeller, causant davantage de friction et de confusion, lesquelles viennent s'ajouter à la confusion née du fait que nous croyons à la réalité de notre propre confusion.

Ce qui est

Cet enseignement est extrait des deux premiers entretiens donnés par le Vénérable Ajahn Sumedho à la communauté monastique d'Amaravati, pendant la Retraite d'hiver de 1988.

C'est aujourd'hui la pleine lune de janvier et le commencement de notre retraite d'hiver. Nous allons pouvoir passer toute la nuit en méditation assise pour commémorer la beauté de cet événement. C'est une grande chance pour nous que d'avoir l'opportunité de consacrer ces deux mois à venir à la seule contemplation du *Dhamma*.

L'enseignement du Bouddha porte sur la compréhension des choses telles qu'elles sont, être en capacité de regarder, d'être « éveillé ». Cela implique de développer l'attention, la vision claire et la sagesse, et de suivre l'Octuple Sentier – tout ce qui constitue *bhāvanā*.

Quand nous observons les choses comme elles sont, nous les « voyons » au lieu de les interpréter au travers du filtre de notre ego. L'obstacle le plus important auquel chacun d'entre nous doit faire face est cette croyance insidieuse en un « je suis » – l'attachement au soi. Cette croyance est à ce point ancrée en nous que nous sommes comme un poisson dans l'eau : l'eau fait tellement partie de la vie du poisson que celui-ci ne la remarque même plus. Le monde des sensations dans lequel nous baignons depuis notre naissance est ainsi pour nous : si nous ne prenons pas le temps de l'observer pour ce qu'il est vraiment, nous mourrons sans développer la moindre sagesse.

Mais la chance que nous avons d'être nés en tant qu'êtres humains nous offre le grand avantage d'être en capacité de réfléchir – nous pouvons réfléchir sur l'eau dans laquelle nous baignons, c'est-à-dire

observer le monde des sens tel qu'il est vraiment. Nous n'essayons pas de nous en extraire. Nous ne cherchons pas non plus à rendre les choses encore plus compliquées en y ajoutant nos projections ; nous sommes simplement attentifs à ce qu'il est. Nous ne nous laissons pas tromper par les apparences, par nos peurs, nos désirs et toutes les choses que notre esprit peut inventer à son propos.

C'est ce que nous voulons dire quand nous employons des expressions telles que : « C'est ainsi ». Si vous demandez à quelqu'un nageant dans l'eau : « Comment est l'eau ? », il y portera son attention et répondra : « Eh bien, elle est comme ça ; elle est comme elle est. » Vous pourrez alors préciser votre question : « Oui, mais comment est-elle exactement ? Est-elle froide, tiède ou chaude ? ... » Beaucoup de termes peuvent être employés pour décrire l'eau : elle peut être froide, tiède, chaude, agréable, désagréable ... Mais, en réalité, elle est comme elle est, tout simplement. Le monde des sensations dans lequel nous baignons, tout au long de notre existence, est de même. Vous le trouvez comme ceci ou comme cela. Vous le ressentez. Parfois la sensation est agréable, parfois désagréable ; le plus souvent, elle n'est ni agréable, ni désagréable. Mais, dans tous les cas, elle est comme elle est, tout simplement. Les choses vont et viennent, elles changent ; il n'y a rien sur quoi s'appuyer qui soit vraiment stable. Le monde des sensations n'est qu'énergie, changement et mouvement, flux et reflux. La conscience sensorielle est ainsi.

Attention, nous ne jugeons pas ! Nous ne disons pas que c'est bien ou que c'est mal, que nous devrions apprécier ou rejeter les sensations : nous y prêtons simplement attention – comme pour l'eau. Le monde des sens est un monde que l'on ressent. Nous sommes nés dans ce monde et nous le ressentons. À partir du moment où le cordon ombilical est tranché, nous devenons des êtres physiquement indépendants ; nous ne sommes plus physiquement rattachés à personne. Nous ressentons la faim, nous ressentons le plaisir, la douleur, la chaleur et le froid. En grandissant, nous

ressentons toutes sortes de choses. Nous ressentons avec les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps, et avec l'esprit lui-même. Nous avons aussi la capacité de penser et nous souvenir, de percevoir et concevoir. Tout cela est sensation. Ce peut être amusant et merveilleux, mais ce peut aussi être déprimant, dur et pitoyable ... ou neutre – ni agréable ni douloureux. Toutes ces impressions sensorielles sont donc « ce qui est ». Le plaisir est ainsi, la souffrance est ainsi, et la sensation neutre, où le plaisir et la souffrance sont absents, est ainsi.

Afin de pouvoir mener une véritable réflexion sur ces choses, vous devez être vigilants et attentifs. Certaines personnes pensent que c'est à moi de leur dire ce qu'elles doivent ressentir : « Ajahn Sumedho, que suis-je censé ressentir maintenant ? » Mais on n'explique pas à autrui « ce qui est » ; nous devons être ouverts et réceptifs à ce qui est. Il n'est pas utile d'expliquer ce qui est à quelqu'un, quand celui-ci peut le découvrir par lui-même. Les deux mois à venir sont donc une occasion précieuse qui nous est offerte pour découvrir « ce qui est ». De nombreux êtres humains, semble-t-il, ne savent même pas qu'un tel développement de la sagesse est possible.

Qu'entendons-nous quand nous employons ce mot : sagesse ? De la naissance à la mort, les choses sont telles qu'elles sont. Il y aura toujours une certaine part de peine, d'insatisfaction, de désagrément et de laideur. Et, si nous ne sommes pas conscients que ces choses sont simplement comme elles sont, si nous ne les voyons pas comme des *dhamma*, nous aurons tendance à en faire un problème. Le temps qui s'écoule entre la naissance et la mort devient très « personnel », lourd de toutes sortes de peurs, de désirs et de complications.

Dans notre société, nous souffrons beaucoup de la solitude. Nous passons une grande partie de notre vie à tenter d'éviter cette solitude. « Parlons ! Échangeons ! Faisons des choses ensemble afin de ne pas être seuls. » Mais, à l'intérieur de ce corps humain, nous sommes irrémédiablement seuls. Nous pouvons faire semblant, nous pouvons

chercher à nous divertir mutuellement mais c'est le mieux que nous puissions faire. Quand il s'agit de faire l'expérience réelle de la vie, nous sommes bien seuls ; et attendre que quelqu'un vienne nous libérer de notre solitude est trop demander.

Quand la naissance physique a lieu, voyez comment nous semblons soudain être des entités séparées. Bien sûr, nous ne sommes plus physiquement reliés à personne mais, en plus, du fait de notre attachement à ce corps, nous nous sentons isolés et vulnérables. Nous redoutons d'être seuls et nous inventons tout un monde dans lequel nous pouvons vivre. Nous y côtoyons des compagnons de toute sorte : des amis imaginaires, des amis réels, des ennemis – mais tous, vont et viennent, apparaissent et disparaissent. Tout naît et meurt dans notre propre esprit. Alors, nous commençons à réfléchir au fait que la naissance conditionne la mort. Naissance et mort ; commencement et fin.

Pendant cette retraite, je ne peux que vous encourager à pratiquer sur ce sujet : contempler ce qu'est la naissance. À cet instant, nous pouvons dire : « Ce corps est la conséquence de notre naissance. Ce corps est ainsi. Il y a de la conscience, il y a des sensations, il y a de l'intelligence, de la mémoire, des émotions. » Tout ceci peut être observé parce que ce sont là des objets de l'esprit ; ce sont des *dhamma*. Si nous nous attachons au corps en tant que sujet – ou à des opinions, des idées et des sentiments – comme étant « moi » ou « mien », alors nous connaissons la solitude et le désespoir, et il y aura toujours la menace de la séparation et de la fin. L'attachement à ce qui est mortel introduit peur et désir dans notre vie. Nous pouvons nous sentir anxieux et inquiets, même lorsque tout va à peu près bien. Tant que perdurera l'ignorance – *avijjā* – quant à la vraie nature des choses, la peur dominera toujours la conscience.

Mais l'anxiété n'a pas de réalité ultime, c'est quelque chose que nous créons. Tout comme l'inquiétude. L'amour, la joie et tout ce qu'il y a de meilleur dans la vie, si nous nous y attachons, entraîneront avec eux leur contraire. C'est pourquoi, dans la pratique

de la méditation, nous apprenons à accepter les sensations qui correspondent à ces sentiments. Quand nous acceptons les choses pour ce qu'elles sont, nous cessons de nous y attacher. Elles sont simplement ce qu'elles sont ; elles apparaissent et elles disparaissent, elles n'appartiennent pas à un moi.

Mais qu'en est-il du point de vue de notre contexte culturel habituel ? Notre société a tendance à renforcer cette conception selon laquelle tout est « moi » ou « mien ». « Ce corps est moi ; je suis comme ceci ; je suis un homme ; je suis Américain ; j'ai 54 ans ; je suis moine, etc. » Mais tout cela n'est que convention, n'est-ce pas ? Il ne s'agit pas de nier que je suis tout ce que je viens d'énoncer, mais seulement d'observer comment nous avons tendance à compliquer les choses en croyant qu'il y a un « je » dans tout cela. Si nous nous attachons à ces conventions, la vie devient plus difficile qu'elle ne l'est en réalité ; elle devient comme une toile dans laquelle on s'empêtre. Tout devient si compliqué ; nous restons collés à tout ce que nous touchons. Et, plus nous vivons, plus nous nous compliquons l'existence. Or les peurs et les désirs viennent tous de cette croyance en l'existence d'un moi : « Je suis quelqu'un ». Finalement, cela nous conduit à l'angoisse et au désespoir ; la vie nous paraît beaucoup plus difficile et douloureuse qu'elle ne l'est en réalité.

Mais quand nous observons simplement la vie telle qu'elle est, tout est bien : les joies, la beauté, les plaisirs sont comme ils sont. La peine, l'insatisfaction, la maladie sont comme elles sont. Nous pouvons, à tout moment, suivre le mouvement et les changements de la vie. L'esprit de l'être éveillé est souple et il sait s'adapter. L'esprit de la personne ignorante est rigide et conditionné.

Tout ce sur quoi nous nous bloquons dans la rigidité tournera mal. Se percevoir de manière figée rend toujours la vie difficile. Quelle que soit la catégorie à laquelle nous nous identifions – homme ou femme, classe moyenne ou ouvrier, américain ou européen, bouddhiste et theravadin ... – si nous nous y attachons, nous

connaîtrons une forme ou une autre de complication, de frustration et de désespoir.

Pourtant, sur le plan conventionnel, nous pouvons être toutes ces choses – un homme, un américain, un bouddhiste, un theravadin ; ce sont des concepts tout à fait appropriés pour communiquer – mais rien de plus que cela. C'est ce que nous nommons *sammuttidhamma*, la « réalité conventionnelle ». Quand je dis : « Je suis Ajahn Sumedho », ce n'est pas en référence à un moi, à une personne ; c'est une convention. Être un moine bouddhiste n'est pas être une personne, c'est une convention ; être un homme ou une femme n'est pas être une personne, c'est une convention. Les conventions sont comme elles sont. Si nous nous y attachons par ignorance, nous en devenons prisonniers. C'est comme la toile dans laquelle on s'empêtre ! Nous sommes aveuglés et trompés par ces conventions.

Quand nous lâchons ces conventions, nous ne les rejetons pas pour autant. Je ne vais pas me suicider ou quitter la vie monastique ! Les conventions sont très bien telles qu'elles sont. Elles n'occasionnent pas de souffrance tant que l'esprit demeure attentif et les perçoit pour ce qu'elles sont : de simples conventions. Elles sont un moyen pratique et utile en temps et en lieu mais pas au-delà.

Par la compréhension de la « réalité ultime », *paramatthadhamma*, nous parvenons à la liberté du *Nibbāna*. Nous sommes libérés des illusions du désir et de la peur ; cette libération de l'entrave des conventions est « l'au-delà de la mort ». Mais pour parvenir à cette réalisation, nous devons vraiment voir la nature de l'attachement. Qu'est-il en réalité ? Par quel processus naît cet attachement à un « moi » et comment cela engendre-t-il la souffrance ? Il ne s'agit pas de nier sa propre existence ; d'ailleurs l'attachement à l'idée de n'être personne, c'est encore être quelqu'un ! Ce n'est pas une question d'affirmation ou de dénégation, mais une question de compréhension, de vision intérieure. Et, pour cela, nous devons développer l'attention.

Avec l'attention, nous pouvons nous ouvrir à la globalité. Au

début de cette retraite, nous nous ouvrons pour les deux mois de sa durée. Dès le premier jour, nous acceptons en pleine conscience toutes les possibilités qui pourront se présenter : la maladie comme la santé, le succès comme l'échec, le bonheur comme la souffrance, l'Éveil comme la totale désespérance. Nous ne nous disons pas : « Je ne veux avoir que ceci, je ne veux connaître que cela, je ne veux avoir que de belles expériences. Et puis je dois me préserver afin de vivre une retraite idyllique, être en parfaite sécurité et bien tranquille durant les deux mois à venir. » Un tel état d'esprit serait plutôt déprimant, non ? Au lieu de cela, nous devons nous ouvrir à tous les possibles, depuis le meilleur jusqu'au pire, et nous devons le faire en pleine conscience. Ce qui signifie : tout ce qui va se produire durant ces deux mois sera partie intégrante de notre retraite – c'est notre pratique. « Ce qui est » est le *Dhamma* pour nous tous : le bonheur et la souffrance, l'Éveil et le désespoir total, vraiment tout !

Si nous pratiquons de cette manière, le désespoir et l'angoisse peuvent nous mener au calme et à la paix. Quand j'étais en Thaïlande, je ressentais beaucoup de ces émotions négatives – solitude, ennui, anxiété, doute, inquiétude et désespoir. Mais, quand je les ai acceptées pour ce qu'elles étaient, elles ont cessé. Et que reste-t-il quand il n'y a plus de désespoir

Le *Dhamma* que nous étudions aujourd'hui est subtil. Pas subtil dans le sens d'« élevé » ou « érudit » ; il est, au contraire, si simple et si présent que nous ne le remarquons même pas. Comme l'eau pour le poisson : l'eau fait tellement partie de sa vie, que le poisson n'en a même pas conscience, même s'il y nage. La conscience sensorielle est ici et maintenant. Elle est ainsi. Elle n'est pas loin. Ce n'est pas vraiment difficile, il suffit simplement d'y prêter attention. Le chemin qui mène à la fin de la souffrance est le chemin de l'attention : présence consciente et attentive à ce qui est – sagesse.

Nous devons sans cesse ramener notre attention à ce qui est. Si vous avez de mauvaises pensées ou si vous vous sentez plein de ressentiment, amers ou irrités, observez ce que ces sentiments

éveillent dans votre cœur. Si vous vous sentez frustrés et en colère pendant ce temps de méditation, ce n'est pas un problème parce que vous avez déjà ouvert la porte à cette possibilité. Cela fait partie de la pratique ; c'est ce qui est. Souvenez-vous que nous n'essayons pas de devenir des anges ou des saints, nous n'essayons pas de nous débarrasser de toutes nos impuretés et imperfections pour être parfaitement heureux. Le monde des humains est ainsi ! Il peut être imparfait et il peut être pur. Pureté et imperfection vont de pair. Connaître la pureté et l'impureté : voilà ce qu'est l'attention doublée de sagesse. Savoir que l'impureté est impermanente et non personnelle est sagesse. Mais, dès que nous la rendons personnelle, que nous nous y identifions – « Oh ! Je ne devrais pas avoir de pensées impures ! » – nous sommes à nouveau prisonniers du désespoir. Plus nous essayons de n'avoir que des pensées pures, plus les pensées impures vont surgir. En fonctionnant de cette façon, nous sommes certains d'être malheureux durant les deux mois à venir, c'est garanti ! Par ignorance, nous nous créons un monde qui ne peut être que déprimant.

Ainsi, à la lumière de l'attention ou de la présence consciente, toutes les formes d'abattement et de bonheur sont d'égale valeur : nous n'avons pas de préférence. Le bonheur est ainsi ; l'abattement est ainsi. Ils apparaissent puis disparaissent. Le bonheur est toujours le bonheur, ce n'est pas l'abattement. Et l'abattement est toujours l'abattement, ce n'est pas le bonheur. Mais ils sont ce qu'ils sont. Ils ne sont à personne et ils ne sont que cela : des sensations, des sentiments. Nous n'en souffrons pas. Nous les acceptons, nous en sommes conscients et nous les comprenons dans leur véritable nature : tout ce qui apparaît, disparaît. Aucun *dhamma* n'est « soi ».

Je vous offre cet enseignement comme sujet de méditation.

Oserais-je m'éveiller ?

Enseignement donné à une assemblée de moines, nonnes et laïcs au monastère Abhayagiri de Californie, aux Etats-Unis, en 1991.

On m'a demandé, ce soir, de donner un enseignement sur le *Dhamma*, ou plutôt de partager avec vous quelques réflexions sur le *Dhamma*. J'aime bien le mot « réflexion » parce que mon but n'est pas de vous convertir ni de vous convaincre de quoi que ce soit. L'idée est plutôt de nous éveiller en faisant pleinement usage de notre conscience pour vivre l'instant présent.

Quand on médite, ce n'est pas pour acquérir toutes sortes d'idées bouddhistes ou retenir certains enseignements pour devenir bouddhiste. On médite pour s'éveiller à la réalité des choses, au *Dhamma*, à ce qui est.

Le mot « Bouddha » signifie « l'Éveillé », donc le mot lui-même ne désigne pas une personne, un personnage historique, pas plus qu'une force abstraite de l'univers. Il désigne plutôt notre propre capacité à être éveillés, à être « un Éveillé » ici et maintenant. C'est aussi direct que cela.

Dans les textes anciens, les mots qui qualifient le *Dhamma* sont : « apparent ici et maintenant, au-delà du temps, qui encourage l'investigation, qui mène vers l'intérieur, qui doit être réalisé individuellement par les sages ». Quant au Bouddha, c'est celui qui a la connaissance du *Dhamma*, c'est l'état éveillé de notre être, dans l'instant présent.

Les enseignements bouddhiques ne sont pas des doctrines, pas un système de croyances particulières. Ils ne sont pas transmis pour être crus mais pour être explorés. Ils nous orientent pour que nous voyions les choses telles qu'elles sont, au niveau de notre propre expérience individuelle. « Apparent ici et maintenant » : le *Dhamma*

n'est donc pas quelque chose de subtil ou de lointain ; il nous encourage, au contraire, à nous éveiller à l'instant présent, tel que nous sommes en train de le vivre.

Quand le Bouddha a établi son enseignement des Quatre Nobles Vérités, il a utilisé l'expérience de *dukkha* (mal-être ou souffrance), en tant que première Noble Vérité. Il a ainsi fait de la souffrance quelque chose de noble au lieu d'une calamité dont il faut se débarrasser ou dont on fait porter la responsabilité aux autres. Quand nous mettons la souffrance en position de « Première Noble Vérité », nous commençons à nous éveiller à elle, à mieux la comprendre. La souffrance est une expérience que tous les êtres humains ont en commun et que nous sommes tous capables de reconnaître. Entre la souffrance que l'on connaissait à l'époque de Gautama le Bouddha, il y a plus de 2544 ans, et la souffrance que nous devons subir de nos jours, il n'y a aucune différence. La souffrance ne dépend pas d'une époque, d'une culture, d'une situation économique ou politique, ou d'une quelconque circonstance extérieure. C'est quand nous sommes ignorants – dans le sens où nous ne sommes pas éveillés à la vérité de ce qui est – que notre vie est souffrance.

Le monde conditionné dans lequel nous vivons est fondamentalement insatisfaisant. Notre ignorance, c'est que nous nous identifions à ce monde conditionné comme étant « nous ». Au départ, nous nous identifions aux cinq *khandha* ou agrégats qui constituent cet ensemble corps-esprit : *rūpa*, la forme physique, *vedanā*, les sensations et sentiments, *saññā*, les perceptions et la mémoire, *saṅkhāra*, les pensées ou formations mentales karmiques et *viññāna*, la conscience sensorielle. « Je suis ce corps. Il m'appartient. J'ai ma conscience, mes sensations, mes souvenirs, mes schémas émotionnels... » Voilà comment nous avons tendance à interpréter notre expérience de l'instant : à travers ce filtre de concepts erronés.

Quand nous nous comportons ainsi, nous créons inévitablement de la souffrance. De sorte que, même dans les situations de vie les

plus agréables, quand la vie n'est pas une lutte pour survivre – ce qui est le cas pour la plupart d'entre nous qui venons de pays où règnent l'abondance, les opportunités, le confort, les avantages – même quand la vie se présente sous son meilleur jour, elle s'accompagne toujours d'une forme d'anxiété, de peur. La peur de la mort ou la peur de l'inconnu. Même quand nous prenons conscience que nous vivons un moment exceptionnel de notre vie, quelque chose en nous sait que ce moment ne durera pas toujours. On ne peut pas s'attendre à ce que la vie soit parfaite en permanence.

Nous avons donc tendance à beaucoup souffrir d'angoisse, d'inquiétude, de dépression, de peur, de mécontentement. Ce sont des problèmes communs à tous – même aux personnes les plus riches et les plus talentueuses – tant que nous demeurons dans l'ignorance du *Dhamma*.

Quand il nous dit de nous éveiller, le Bouddha ne nous demande pas de faire quoi que ce soit d'extraordinaire. Son enseignement n'est pas fondé sur la nécessité d'une conscience excessivement raffinée. Même si nous aimerions vivre les aspects les plus fins de la vie, la vie consiste en une alternance de raffiné et de grossier. Nous devons tenir compte de ce corps physique qui est « grossier » du fait de ses fonctions et de sa propension à la souffrance. Nous devons faire face au vieillissement, à la maladie, à la douleur, à l'inconfort et à une forme d'irritation permanente.

Quand on observe la vie de près, on constate que c'est une expérience continue d'irritation. Le monde sensoriel dans lequel nous vivons est ainsi fait. Avoir des sens, être une créature sensible, cela signifie que nous passons perpétuellement du plaisir à la douleur. Cela signifie que nos sens nous poussent à voir, à entendre, à sentir, à goûter et à toucher tout ce qui se présente. Nous avons aussi une mémoire qui ne cesse de nous rappeler des choses passées, agréables ou désagréables. Quant au futur, c'est l'inconnu et c'est effrayant de ne pas savoir ce qui va arriver : « Si je suis ce corps, si je suis cette personne, que va-t-il advenir de moi ? Vais-je pouvoir

vivre en bonne santé, entouré d'amis qui m'accepteront comme je suis et m'aimeront ? Mais il est possible aussi que les choses tournent mal, que je perde la santé, que tous mes amis m'abandonnent, que je sois humilié, souffrant, malheureux et malade pour finir, de toute façon, par mourir. »

La sensibilité à laquelle le corps nous soumet signifie que nous sommes effectivement dans un état de danger permanent. Le corps humain est fragile, il peut facilement être endommagé. Il est aussi très sensible or le monde nous bombarde sans cesse de contacts sensoriels en tous genres que nous ne pouvons guère contrôler.

C'est ainsi que nous développons toutes sortes de mécanismes pour filtrer, ignorer ou oublier les impacts sensoriels. Il arrive aussi que nous essayions de vivre dans l'illusion : « Dites-moi que je suis quelqu'un de bien, que ma vie va être merveilleuse, que tout ira bien pour moi, que je resterai en bonne santé jusqu'à un âge avancé ». On peut même espérer qu'on découvrira le remède à la mort !

S'éveiller à l'instant présent, signifie voir les choses comme elles sont et non comme nous aimerions qu'elles soient. Si on est sensible, on est sensible et c'est tout. Dans cet instant présent, nous utilisons l'attention pour observer, pour prendre conscience de ce ressenti. Il est vrai que la sensibilité revient souvent à souffrir de douleurs physiques, comme quand on reste trop longtemps en position de méditation assise. Il y a aussi tout ce qui peut nous parvenir à travers les sens : ce que l'on risque de voir, entendre, sentir, goûter et toucher. Mais c'est ainsi et c'est tout.

Donc, avec l'attention et la réflexion qui nous montrent que les choses sont comme elles sont, nous remarquons simplement que la douleur, l'irritation ou l'anxiété – qu'elles soient mentales ou physiques – sont comme elles sont. Il ne s'agit pas de s'en plaindre ni d'émettre un jugement mais de reconnaître honnêtement ce que contient cet instant présent, pour lui permettre d'être tel qu'il est. C'est ne pas rejeter ce qui est désagréable, ni essayer constamment d'avoir des sensations agréables ou de créer des situations plaisantes.

Une grande partie de notre vie n'est ni agréable ni douloureuse mais nous n'utilisons pas notre présence d'esprit pour observer la neutralité qui n'est ni plaisir ni douleur. L'être humain ignore ces moments parce qu'il passe sa vie à rechercher le bonheur et à fuir le malheur, à rechercher le plaisir et à fuir la douleur.

Quand on parle de *samsara*, il s'agit de ce cycle sans fin qui tourne pendant que nous cherchons le plaisir et que nous nous attachons au bonheur. Mais cet effort que nous faisons pour nous y attacher est lui-même douloureux, n'est-ce pas ? Plus vous essayez de vous agripper à ce que vous aimez, plus vous faites d'efforts épuisants pour ne pas perdre une chose qui, par nature, devra inévitablement changer et passer.

Donc la première Noble Vérité consiste à prendre conscience de la souffrance et à la comprendre. On pourrait se dire que comprendre la souffrance signifie analyser les choses : « Pourquoi est-ce que je souffre ? Parce que je suis comme ceci et je devrais être plus comme cela. Parce que j'ai vécu ceci quand j'étais enfant. Parce que la vie n'a pas été tendre avec moi ». Mais ce n'est pas de cette façon que nous sommes censés comprendre la souffrance. Ce n'est pas en l'analysant mais en voyant que la souffrance est comme elle est.

Le Buddha a utilisé la souffrance comme une « noble vérité » pour nous encourager à nous y éveiller au lieu de simplement essayer de nous en débarrasser. Et, effectivement, ce regard change tout à fait notre relation au monde sensible : au lieu de le voir comme une menace permanente dont nous devons nous protéger, au lieu d'essayer de le dominer pour mieux l'exploiter, nous commençons à nous y ouvrir, à nous ouvrir à notre sensibilité. Nous nous ouvrons, nous accueillons, nous nous intéressons vraiment à la souffrance. Nous lui permettons d'être une expérience pleinement consciente, de façon à la comprendre, à la connaître et même à lui ouvrir les bras en tant que « noble vérité ». C'est ainsi que nous commençons à nous éveiller.

Quand nous prenons refuge dans le Bouddha – *Buddham saranam*

gachami – ce que nous faisons vraiment, c'est apprendre à faire confiance à l'Éveil et non à l'idée abstraite d'un être éveillé. Il est possible de prendre cette sorte de refuge à tout moment et dans toute situation. Ce n'est pas une simple formule que l'on prononce quand on est dans un monastère ou une coutume exotique du bouddhisme Theravada. C'est une réalité, un refuge dans lequel on peut vraiment avoir confiance, quel que soit notre état physique, mental, psychique ou émotionnel. On peut toujours s'y éveiller. Il y a toujours ce refuge qui consiste à être pleinement éveillé à ce qui est tel que c'est, au *Dhamma*.

On peut donc prendre la première Noble Vérité comme une sorte d'indice menant à l'Éveil. Le mot « souffrance » ne recouvre pas seulement les drames et les tragédies. Il peut s'agir de la souffrance toute bête que des gens ordinaires ressentent quand ils ne peuvent pas obtenir ce qu'ils veulent, quand ils sont dans une file d'attente ou dans un embouteillage, quand ils se demandent s'ils vont pouvoir payer leur note d'électricité. Quand toutes ces petites contrariétés, ces inquiétudes, sont mises dans le contexte d'une « noble vérité », notre relation à ces soucis change. Au lieu de nous y identifier, de les rejeter, de nous blâmer ou d'accuser d'autres personnes, nous comprenons, nous reconnaissons qu'il s'agit d'une forme de souffrance et que la souffrance est ainsi.

Le Bouddha a mis l'accent sur l'attention, la prise de conscience. Il a parlé de *sati- paññā*, attention et sagesse, et de *sati-sampajañña*, attention et compréhension intuitive de l'instant tel qu'il est. *Sampajañña* embrasse la totalité de l'instant. Il inclut tout.

Notre esprit est conditionné à utiliser ses capacités analytiques. En Occident, nous avons élevé les études et la recherche scientifique au rang le plus élevé, le nec plus ultra des succès humains. Nous sommes éduqués, conditionnés, à toujours penser en termes de bon, bien et meilleur ; à imaginer comment les choses devraient être. Nous sommes très doués pour imaginer un monde idéal où nous serions comme ceci ou comme cela. Parmi les bouddhistes, on trouve

beaucoup d'idéalistes qui ont des idées très arrêtées sur comment un bon moine – ou une nonne – bouddhiste devrait se comporter, comment ce pays devrait fonctionner, comment le monde devrait être... Nous sommes tous capables de créer ces superlatifs, de nous y attacher et de nous identifier à eux.

Tout au long de ma vie monastique, j'ai vu défiler tant de moines qui avaient une image idéale de comment ils devraient être : altruistes, se contentant de peu, reconnaissants, pleins de bienveillance et de compassion, se réjouissant du bonheur des autres, sereins et sachant se concentrer profondément en méditation. Ce sont de belles idées, de beaux idéaux mais ce ne sont que ça : des idées. Ce ne sont pas des réalités vivantes. Les idéaux sont des créations de notre esprit et, bien sûr, en tant que tels, ils sont le meilleur de ce qui peut être conçu : parfaitement justes et bons. Mais la vie, en ce moment, quand nous nous éveillons à l'instant présent, n'est pas idéale, n'est-ce pas ? Ce n'est pas une idée, c'est une expérience vécue à travers les sens, et elle est ce qu'elle est. Les idéaux ne sont pas sensibles. Ils sont parfaits mais ils ne ressentent rien. C'est pourquoi, quand les gens sont très idéalistes, ils perdent souvent leur sensibilité. Ils portent des jugements catégoriques et sont très durs envers eux-mêmes et envers les autres, parce qu'« il ne faut pas être ainsi, il ne faut pas ressentir les choses ainsi », etc.

Je me souviens, quand j'étais enfant, avoir demandé à ma mère : « Pourquoi Dieu a-t-il créé les moustiques ? Si j'étais Dieu, je n'aurais pas créé les moustiques ! Il n'aurait pas dû créer les moustiques ». Un autre jour où j'étais tombé et j'avais le genou en sang, je lui ai encore demandé : « Pourquoi Dieu a-t-il créé la douleur ? » Voilà une question à laquelle ma mère a toujours eu du mal à répondre ! Sa réponse habituelle était : « Dieu sait ce qu'il fait. »

Mais, logiquement parlant, si on crée un Dieu comme un être idéal, tout devrait être idéal et on ne devrait avoir rien de moins que le meilleur. Pourtant, en termes de la réalité de notre existence

consciente, nous voyons bien que la vie est comme elle est. Elle n'est pas idéale, elle est comme elle est et c'est tout. C'est pourquoi le Bouddha nous propose de nous éveiller à ce qui est au lieu d'essayer de tout transformer pour que les choses soient idéales, ou du moins comme nous aimerions qu'elles soient. Ce monde sensoriel change sans cesse. Il contient la naissance et la mort, le juste et le faux, le bon et le mauvais, le jour et la nuit, le masculin et le féminin, et toutes les autres dualités ainsi que les variantes et les permutations qui se produisent en termes de phénomènes conditionnés, et nous ne pouvons rien maîtriser de tout cela. Nous devons « faire avec ». Une grande partie de la vie consiste à apprendre à supporter les choses que nous ne voulons pas, n'aimons pas, n'approuvons pas.

Le Bouddha nous demande donc d'examiner la sensibilité, le monde sensoriel, les *āyatana*, les bases des sens, les *vedanā*, sensations et sentiments, les *saññā*, perceptions et souvenirs et les *sankhāra*, pensées et autres phénomènes mentaux. Vraiment examiner, investiguer et considérer tous ces facteurs, non en termes de bon et mauvais, juste et faux mais en tant qu'expérience : qu'est-ce que l'on ressent quand on souffre ? Qu'est-ce que le bonheur ? C'est alors que nous commençons à voir que le bonheur est impermanent, que la souffrance est impermanente et que les expériences sensorielles que nous avons – le plaisir, la douleur, etc. – sont impermanentes aussi. Les trois caractéristiques de l'existence – l'impermanence, la souffrance et le non-soi – sont une invitation à explorer la sensibilité, le monde conditionné de ce corps-esprit et des six sens – la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et l'esprit.

Pour explorer et examiner, il faut aussi pouvoir accepter. Il ne serait pas logique d'essayer d'éliminer ou de condamner ce que l'on découvre. Il est vrai que, parfois, on peut se dire : « Je ne veux pas de cette vie. Je veux l'Éveil. Le monde est trop plein de souffrance ». Nous avons tant de jugements négatifs envers les choses ; nous voyons le monde conditionné comme une menace, un danger ; nous avons une attitude nihiliste par rapport à la sensibilité ou au monde

sensoriel ; nous voudrions vivre dans un monde d'équanimité, de paix et d'harmonie pour toujours. Cela parce que nous ne savons pas comment supporter, comment endurer, et parce que nous ne comprenons pas la leçon que nous enseigne le perpétuel changement, l'impermanence.

S'ouvrir à la souffrance, par contre, nous permet de changer d'attitude ; de passer d'un désir d'annihilation à une attitude ouverte et bienveillante d'apprentissage. La souffrance est une « noble vérité », pas quelque chose d'horrible qui m'arrive « à moi ». La souffrance – même au niveau personnel d'émotions fortes comme le désespoir, le ressentiment, la colère, la peur, l'angoisse, etc. – peut nous ouvrir à une attitude d'attention éveillée, une réelle bonne volonté de connaître, ressentir et examiner ces états que nous vivons.

J'utilise souvent l'expression « accueillir la souffrance » parce que c'est une aide. Ma tendance personnelle avait toujours été de résister à la souffrance ; même si ce n'était pas intentionnel, c'était une réaction habituelle, conditionnée. J'avais cultivé la résistance à la souffrance. Intellectuellement, je pouvais me dire : « J'accepte la souffrance » ou : « Je devrais accepter la souffrance », mais je constatais une tendance habituelle de résistance. Donc je me suis efforcé d'« accueillir » la souffrance, en utilisant ce mot comme un moyen habile pour éviter d'être prisonnier de mes schémas habituels de fonctionnement. De ce fait, aussi, j'ai appris à m'intéresser à la souffrance au lieu de me contenter d'essayer de m'en débarrasser ; ou au lieu de prétendre que, si je faisais semblant de l'accepter, elle finirait par partir. J'ai cessé de jouer des jeux avec moi-même et appris à accepter de vraiment ressentir la souffrance, ou de ressentir le chagrin, ou de ressentir le désespoir. J'ai vraiment fait pénétrer ces ressentis dans mon cœur et j'en ai pris pleinement conscience. Il ne s'agissait plus d'y penser ou de les analyser mais d'accepter les émotions pleinement, telles qu'elles se présentaient dans l'instant.

Le problème que rencontrent beaucoup d'entre nous, c'est de vouloir analyser les choses. Comme nous sommes obsédés par les

pensées, il est très difficile d'accueillir pleinement une émotion sans nous échapper aussitôt dans des pensées car les émotions éveillent des souvenirs et des schémas habituels de pensées obsessionnelles. Apprendre à arrêter « l'esprit penseur » a donc été un grand défi au cours de mes premières années de vie monastique. J'ai été amené à développer des moyens habiles pour réaliser le « non-penser », la vacuité. Ce qui me fascinait dans le bouddhisme, depuis le tout début, c'était la relation entre le conditionné et le non-conditionné, le passage du *samsāra* au *Nibbāna*, du soi au non-soi, de l'attachement au lâcher-prise. Cette exploration m'a donc permis d'observer la pensée par rapport à la non-pensée. Essayer d'arrêter de penser parce que l'on n'a plus envie de penser, ne fonctionne pas pour la simple raison que ce désir lui-même engendre une pensée ; c'est une idée basée sur l'ignorance, sur le désir de ne pas penser. Penser à ne pas penser, c'est finir par penser toujours plus à la non-pensée et se décourager en concluant qu'il s'agit d'une tâche impossible à réaliser.

Donc, au lieu d'y penser ou de faire des efforts pour ne pas penser, on commence simplement par prendre conscience des moments où la pensée n'est pas là. On prend conscience que, tandis que l'on est concentré sur la respiration ou que l'on porte son attention au corps en tant qu'objet, le processus de la pensée s'arrête. Quand on inspire, on a conscience de ce qui est en train de se passer mais on n'est pas en train de penser. On a simplement conscience du processus physiologique qui se déroule.

Il en va de même pour la posture et les sensations. On prend simplement conscience de sa posture quand on est assis, debout, couché ou en train de marcher. Et quand on balaye le corps en prenant conscience des sensations, on est « avec » ce qui se passe dans l'instant, on n'est pas en train d'y penser. Ou bien, si on utilise la pensée à ce moment-là, c'est pour éclairer quelque chose, par pour analyser, critiquer ou comparer les choses entre elles. Par exemple, quand on balaie le corps en étant attentif aux sensations, il est

possible que les mots « main droite », « vertèbres », etc. nous passent par la tête mais ces mots sont simplement un outil qui permet de mieux porter l'attention sur cette partie du corps à l'instant où elle apparaît dans la conscience.

On peut aussi utiliser un mantra comme le mot « bouddho » qui fait référence à la potentialité d'Éveil. Quand on dit le mot intérieurement, on y pense délibérément mais on en est conscient, ce n'est pas une pensée ordinaire. On est conscient avant de penser les syllabes « boud- » à l'inspiration et « -dho » à l'expiration. Ensuite, on a conscience de l'espace autour du son « boud-dho », de sorte que l'on n'est pas obsédé par le mantra lui-même mais on l'explore, on en fait l'expérience. On est alors pleinement conscient de la non-pensée. Penser « bouddho » et sentir ensuite l'absence de pensée, c'est ainsi.

Il y a aussi le silence, le « son du silence », cette espèce de fond sonore silencieux qui résonne. Est-ce un son ? Est-ce un tintement ? On a envie de lui donner un nom mais, quoi qu'il en soit, c'est ce que c'est.

Donc, tandis que l'on est éveillé à l'instant présent, on est conscient qu'il y a la respiration, la posture du corps, le son du silence... On peut aussi être conscient de l'état d'esprit que l'on a en ce moment ou de l'émotion qui nous habite. On se contente d'en prendre conscience ; on ne juge rien. On remarque un sentiment de confusion ou de joie ou de tristesse, ou de colère – quel que soit ce sentiment, il est comme il est. Cette attention globale, ce n'est pas dire que les choses devraient être comme ceci ou comme cela ; c'est simplement prendre conscience d'un état émotionnel qui ne porte pas nécessairement d'étiquette ; on le reconnaît de manière directe : c'est ainsi.

En pratiquant de cette manière, nous nous éveillons progressivement à ce qui est, et nous développons une confiance envers cet état naturel d'éveil. Ce n'est pas un état que nous avons créé ; il est naturel. Quand le Bouddha nous encourage à nous

éveiller, il ne nous demande pas de développer des pouvoirs surhumains mais d'apprendre à faire confiance à la nature des choses, aux lois de la nature, au *Dhamma*. Nous apprenons à nous détendre, à faire confiance, à nous ouvrir au flot de la vie, au fur et à mesure que nous en faisons l'expérience par la conscience.

Cette conscience éveillée n'a rien de personnel. Ce n'est pas une faculté que l'on posséderait en propre tandis que d'autres ne l'auraient pas. L'état d'éveil n'appartient à personne ; c'est une réalité universelle, pas une capacité personnelle.

Ainsi donc, la conscience éveillée transcende l'expérience conditionnée parce qu'elle nous permet de voir les phénomènes conditionnés comme des objets. L'inconditionné est aussi simple que cela. En fait, à travers un acte direct d'éveil, d'attention au présent, nous sommes en train de réaliser l'inconditionné. C'est une réalité qui inclut le conditionné. Ce n'est ni un rejet ni un jugement de ce qui est conditionné. Cette réalité inclut tout ce qui existe, le bon et le mauvais. Alors la douleur – « Pourquoi Dieu a-t-il créé la douleur ? Si j'étais Dieu, je n'aurais pas créé la douleur » – la douleur fait partie du tout. C'est un élément conditionné qui fait partie d'un tout. Si c'est ce que nous ressentons dans l'instant, il n'y a rien de mal à cela. C'est inclus dans l'ensemble des choses. Il n'y a rien qui « ne devrait pas être ». Les choses sont ce qu'elles sont, elles sont comme elles sont ; leur nature est d'apparaître puis de disparaître ; et elles ne sont pas personnelles, elles ne nous appartiennent pas.

Nous découvrons cela grâce à une prise de conscience intuitive qui nous permet de réaliser le non-soi ou l'Éveil ou l'au-delà de la mort, l'absence de désir, la cessation. Cette réalisation, c'est s'ouvrir à la réalité, à la nature réelle des choses : tout ce qui est conditionné apparaît puis disparaît.

Je me souviens qu'autrefois je m'attendais à avoir une expérience d'Éveil dans laquelle des éclairs descendraient du ciel et me pénétreraient de lumière, et une voix venue d'en-haut dirait : « Sumedho, tu es éveillé ! » Je n'avais pas confiance dans

l'expérience directe de la réalité. Cela ne me paraissait pas suffisant. « Oserais-je être éveillé ? » Posez-vous la question ! Oseriez-vous être éveillé ou est-il plus facile de se dire : « Oh, j'ai encore beaucoup de travail à faire. J'espère m'éveiller plus tard mais je n'ose même pas imaginer que l'Éveil est proche ». L'Éveil est un peu effrayant, n'est-ce pas ? Que fait-on quand on est éveillé ? Que fait-on après ? !

Il ne s'agit pas de faire de l'Éveil un idéal. Il s'agit de commencer à apprécier un état naturel d'attention, de présence consciente qui est ici maintenant et qui est toujours à notre disposition, si seulement nous lui faisons confiance et nous prenons refuge en lui. Simplement en étant attentifs.

Si ces paroles éveillent le doute en vous, prenez conscience que le doute est perçu de cette manière. Restez avec ce qui est, accueillez ce qui se présente, quel que soit l'état émotionnel ou physique dont vous avez conscience à cet instant.

Voilà le sujet de réflexion que je vous propose pour ce soir.

Le son du silence

Entretien à Amaravati, été 1994

Dans la vie quotidienne ordinaire, le silence est quelque chose qui n'intéresse personne.

On considère plus important de réfléchir, de créer, de faire des choses – autrement dit, de « remplir » le silence. En général nous écoutons un son, de la musique, des paroles mais pensons que dans le silence il n'y a rien à écouter. Quand personne ne sait quoi dire dans une réunion, les gens sont gênés, le silence met mal à l'aise.

Pourtant des concepts comme le silence et la vacuité nous montrent une direction à suivre, une chose à observer, car la vie moderne a fait éclater le silence et démolir l'espace. Nous avons créé une société dans laquelle nous sommes sans cesse actifs, nous ne savons pas nous reposer, nous détendre, ni même simplement être. Notre vie est bousculée, notre cerveau brillant s'ingénie à trouver des moyens de nous faciliter la vie et pourtant nous sommes toujours épuisés. Des gadgets sont censés nous faire gagner du temps, nous permettent de tout faire en appuyant simplement sur un bouton, les tâches ennuyeuses sont confiées à des robots et des machines – mais que faisons-nous du temps ainsi gagné ?

Il semble que nous ayons toujours besoin de faire quelque chose, de nous agiter, de remplir le silence de bruit et l'espace de formes. La société met l'accent sur le fait d'avoir une vraie personnalité, d'être quelqu'un capable de prouver sa valeur. C'est la course au plus fort, le cycle incessant qui nous stresse. Quand nous sommes jeunes et que nous avons beaucoup d'énergie, nous apprécions les plaisirs de la jeunesse comme la bonne santé, l'amour, l'aventure etc. Mais tout peut s'arrêter d'un jour à l'autre, du fait d'un accident ou si nous perdons un être particulièrement cher. Ce qui nous arrive alors peut

faire que tous les plaisirs des sens, la bonne santé, la vigueur, la beauté, la personnalité, l'admiration des autres, ne nous procurent plus aucun plaisir. Nous pouvons aussi devenir amers parce que nous n'avons pas atteint le degré de plaisir et de succès que, selon nous, la vie aurait dû nous accorder. Alors il faudra sans cesse faire nos preuves, être « quelqu'un » et obéir à toutes les exigences de notre personnalité.

La personnalité est conditionnée par le mental. Nous ne sommes pas nés avec une personnalité. Pour devenir une personnalité nous avons dû réfléchir et nous concevoir comme étant quelqu'un. Quelqu'un de bon ou de mauvais ou un mélange de toutes sortes de choses. La personnalité est basée sur la mémoire, sur la capacité à se souvenir de notre histoire, d'avoir une opinion sur nous-mêmes – nous nous trouvons beau ou laid, aimable ou pas, intelligent ou idiot – et ce regard peut changer selon les situations. Par contre, en développant l'esprit contemplatif, nous pouvons voir au-delà de ces images. Nous faisons l'expérience de l'esprit originel, de la conscience avant qu'elle soit conditionnée par la perception.

Si nous essayons de penser à cet esprit originel, nous serons piégés par nos facultés analytiques. Il faudra donc observer et écouter plutôt qu'essayer de découvrir comment « s'éveiller ». Méditer pour s'éveiller ne fonctionne pas non plus, parce que, tant que nous essayons d'obtenir un résultat, nous créons un « moi » qui n'est pas éveillé à cet instant.

Nous nous percevons comme des êtres non éveillés – comme une personne à problèmes ou un cas désespéré. Parfois il nous semble que la pire des choses que l'on puisse penser de nous est parfaitement exacte. Il y a une forme de perversité à prétendre que l'honnêteté consiste à croire le pire de nous-mêmes ! Je ne porte pas de jugement sur la personnalité mais je suggère que vous essayiez de savoir ce qu'elle est réellement, de façon à ne pas fonctionner à partir d'une illusion créée par vous ni à partir des idées que vous vous faites sur votre propre compte. Pour ce faire, vous pouvez apprendre à vous

asseoir sans bouger et à écouter le silence. Non que cela vous apportera l'Éveil, mais cette pratique va vous aider à aller à l'encontre de vos habitudes, à l'encontre de l'agitation du corps et des émotions qui vous animent d'ordinaire.

Donc vous écoutez le silence. Vous entendez ma voix, vous entendez les bruits extérieurs mais, derrière tout cela, il y a une sorte de son aigu, presque électronique.

C'est ce que j'appelle « le son du silence ». Je trouve que c'est un moyen très pratique de concentrer l'esprit parce que, quand on commence à y prêter attention – sans pour autant s'y attacher ou s'en glorifier –, on arrive à s'entendre penser. La pensée est une sorte de son, n'est-ce pas ? Quand on pense, on s'entend penser et quand je m'entends penser, c'est comme si j'entendais quelqu'un parler. Donc j'écoute les pensées et j'écoute le son du silence.

Mais quand j'entends le silence, je constate qu'il n'y a plus de pensées. Il y a un calme et je prends note, consciemment, de ce calme. Cela me permet de reconnaître la vacuité.

La vacuité n'est pas s'enfermer ou nier quoi que ce soit, c'est un lâcher prise des tendances habituelles à l'activité incessante et à la pensée compulsive.

En fait, vous pouvez complètement arrêter le mouvement de vos habitudes et de vos désirs en écoutant ce son. Dans cette écoute il y a l'attention. Il n'est pas nécessaire de fermer les yeux, de se boucher les oreilles ni de demander à quelqu'un de quitter la pièce. Il n'est pas nécessaire de pratiquer cela dans un endroit particulier, cela fonctionne où que vous soyez. C'est très pratique au quotidien, dans un groupe ou en famille, quand la vie risque de devenir une routine. Dans ces situations, nous avons l'habitude les uns des autres et nous fonctionnons au travers de nos préjugés et d'images dont nous ne sommes même pas conscients. Or voilà que le silence de l'esprit permet à tous ces conditionnements d'être vus pour ce qu'ils sont. Quand on sait que tous les phénomènes qui apparaissent disparaissent, on voit que toutes les idées et les images que nous

avons de nous-mêmes et des autres sont conditionnées par le mental – l'habitude, le temps, la mémoire – et que nous ne sommes pas vraiment cela. Ce que vous croyez être n'est pas ce que vous êtes.

Vous allez demander : « Que suis-je alors ? » mais est-il nécessaire de savoir ce que nous sommes ? Il est suffisant de savoir ce que nous ne sommes pas. Le problème vient de ce que nous croyons être toutes sortes de choses que nous ne sommes pas et c'est cela qui nous fait souffrir. Nous ne souffrons pas *d'anattā*, de n'être rien, nous souffrons d'être tout le temps quelqu'un. C'est là qu'est la souffrance. Alors quand nous ne sommes pas quelqu'un, ce n'est pas une souffrance, c'est un soulagement, c'est comme poser une lourde carapace d'images de soi et de peur du regard des autres.

Tous ces fardeaux liés au sentiment d'avoir un « moi », nous pouvons les abandonner. Nous les lâchons, tout simplement. Quel soulagement de n'être personne ! De ne plus nous voir comme quelqu'un qui a toutes sortes de problèmes et qui devrait pratiquer davantage la méditation pour s'en sortir ou qui devrait venir plus souvent à Amaravati ou qui devrait se libérer mais qui n'y arrive pas ! Tout cela est le produit de la pensée, n'est-ce pas ? C'est fabriquer toutes sortes d'idées sur soi, c'est l'esprit critique qui dit sans cesse que l'on n'est pas assez bon ou que l'on doit s'améliorer.

Donc vous pouvez prêter l'oreille ; cette écoute est disponible à tout moment. Peut-être que, au début, il est bon de faire des retraites de méditation ou de vous mettre dans des situations où vous serez rappelé à l'ordre, où vous serez soutenu, où un enseignant vous encouragera à persévérer – parce qu'il est facile de retomber dans les vieilles habitudes, en particulier les habitudes mentales très subtiles – et le son du silence n'a pas l'air si extraordinaire que cela en comparaison. Pourtant, même en écoutant de la musique vous pouvez entendre ce silence. Il ne gâche pas la musique, il la met en perspective. À partir de là, vous ne vous laisserez pas emporter par elle ni piéger par les sons. Vous pourrez apprécier et le son et le silence.

La Voie du Milieu dont parle le Bouddha n'est pas l'annihilation extrême. On ne dit pas : « Le silence, la vacuité, le non-soi, voilà ce que nous devons atteindre. Nous devons nous libérer de tout désir, de notre personnalité. Tous les sens sont une agression au silence. Nous devons détruire toutes les conditions, la musique, les formes. Il ne devrait pas y avoir de formes dans cette pièce, que des murs blancs. » Il ne s'agit pas de voir le monde des formes comme une menace, comme une attaque contre la vacuité. Il ne s'agit pas de prendre position pour le conditionné ou le non-conditionné mais plutôt d'être conscient de leur lien – et cela requiert une pratique continue.

C'est là que l'attention, la présence sont nécessaires. Étant donné notre état sur cette planète Terre, liés comme nous le sommes à un corps humain, notre conditionnement est très lourd. Tout au long de notre vie, nous devons vivre prisonniers des limites, des problèmes et des difficultés de notre corps. Sans compter les émotions ! Nous ressentons tout et nous en gardons le souvenir. Nous serons livrés aux sensations de plaisir et de douleur toute notre vie. Mais nous pouvons voir ces choses-là d'une certaine manière, celle que le Bouddha nous a montrée : comprendre les choses telles qu'elles sont réellement, leur permettre d'être ce qu'elles sont – cause de souffrance mais transitoires et sans nature propre – plutôt qu'y accorder un intérêt qui les déformera et causera encore plus de souffrance.

Par ignorance nous pouvons créer toujours plus de fausses images à partir des choses de la vie, de notre propre corps, de nos souvenirs, de notre langage, de nos perceptions, de nos opinions, de notre culture, de nos conventions religieuses – de sorte que tout devient compliqué, difficile et dualiste. Cette aliénation que ressent le monde moderne provient d'une obsession pour notre petit « moi » : nous nous sentons terriblement importants. On nous a appris que nous étions le centre du monde, de sorte que nous nous permettons de nous gonfler de notre propre importance. Même si nous pensons être un

cas désespéré, nous donnons à cette pensée une énorme importance.

Nous pouvons passer des années à rencontrer des psychiatres, à discuter des causes de notre nullité, parce que c'est très important pour nous – et, dans un sens, c'est normal puisque nous devons passer toute une vie avec nous-mêmes : nous pouvons éviter les autres mais nous sommes liés à nous-mêmes.

Le concept d'*anattā* ou non-soi est souvent mal interprété. Certains y voient un déni du soi, quelque chose de mauvais en eux dont ils devraient se défaire. Mais *anattā* ne fonctionne pas ainsi. *Anattā* ou le non-soi est une suggestion faite à l'esprit, c'est un outil qui permet de réfléchir à ce que nous sommes réellement. Et puis, après un certain temps, il n'est plus nécessaire de se voir comme étant quoi que ce soit. Si nous allons au bout de ce raisonnement, le corps, les émotions, les souvenirs, tout ce qui semble être inexorablement « nous » ou « nôtre », peut être considéré en termes de phénomènes qui ont pour caractéristique constante de se produire, de durer un certain temps et puis de disparaître. Quand nous sommes pleinement conscients du fait que tous les phénomènes finissent par cesser, cela nous paraît plus réel que les conditions éphémères que nous avons tendance à saisir ou qui nous obsèdent. Il faut un certain temps pour dépasser l'obstacle de l'obsession de soi mais c'est faisable. Il faut un peu de temps du fait des tendances habituelles, c'est tout.

Certains psychologues et psychiatres ont dit que nous avons besoin d'un « moi ». Il est intéressant de voir que le « moi » n'est pas quelque chose que nous devrions éliminer mais quelque chose qui doit simplement être remis à sa juste place. De plus, il doit se fonder sur ce qui est bon et bien dans notre vie, c'est-à-dire qu'il faut cesser de fabriquer une image de soi pleine de défauts et de tendances négatives.

Il est tellement facile de se percevoir de manière critique, surtout quand on se compare à d'autres ou à des images ou à de grands personnages de l'histoire. Mais quand on se compare toujours à un idéal, on ne peut qu'être critique envers soi-même parce que la vie

est ainsi. La vie est une rivière qui coule, elle est changement. Parfois on est fatigué, parfois on est envahi de problèmes émotionnels, de colère, de jalousie, de peur, de toutes sortes de désirs, de toutes sortes de choses étranges dont on n'est même pas complètement conscient. Mais cela fait partie du processus. Nous devons apprendre à reconnaître ces phénomènes quand ils se présentent, à en observer la nature : sont-ils bons ou mauvais, parfaits ou imparfaits ? De toutes façons, ils sont transitoires, autrement dit ils disparaîtront comme ils sont apparus. Ainsi nous continuons à apprendre et nous développons une force intérieure en dénouant les fils de notre conditionnement karmique. Il est possible que la vie n'ait pas été tendre avec nous, que nous ayons des problèmes physiques, des problèmes de santé, des problèmes émotionnels. Mais en termes de *Dhamma*, ce ne sont pas des obstacles parce que, très souvent, ce sont précisément ces difficultés qui nous poussent à nous éveiller à la réalité de la vie. Il y a quelque chose en nous qui sait très bien qu'essayer de tout arranger, de tout rendre beau et bien, de rendre notre vie agréable, n'est pas la solution. Nous comprenons que la vie ne peut être maîtrisée ou manipulée pour nous fournir ce qu'il y a de mieux, qu'elle est beaucoup plus vaste que cela.

Donc, pour nous aider à laisser tomber ce sentiment d'être quelqu'un, avec toutes les images qui s'y attachent, il y a cette perception d'un silence sous-jacent.

Nous pouvons être dans un silence où tout fait qu'un. C'est comme l'espace dans cette pièce.

C'est le même pour nous tous, n'est-ce pas ? Je ne peux pas dire que cet espace m'appartient. L'espace est ainsi, c'est en lui que les formes apparaissent et disparaissent mais c'est aussi quelque chose que nous pouvons voir et contempler. Ensuite, que se passe-t-il ? Plus nous développons cette conscience de l'espace, plus nous ressentons une immensité s'ouvrir parce que l'espace n'a ni commencement ni fin. Nous pouvons construire des pièces et regarder l'espace qui les habite mais nous savons aussi que l'immeuble tout entier est dans

l'espace. Ainsi l'espace est comme l'infini, il n'a pas de frontières. Cependant, dans les limites de notre conscience visuelle, il y a des frontières qui nous permettent de voir l'espace d'une pièce parce que l'espace infini serait trop pour nous. Cet espace nous suffit pour pouvoir observer la relation entre les formes et l'espace. Le « son du silence » agit de la même manière avec vos pensées : il vous permet d'en percevoir la nature.

Je me suis exercé à avoir des pensées neutres, comme « je suis un être humain », qui ne réveillent aucune réaction émotionnelle. En m'écoutant penser cela, je m'efforce d'entendre la pensée en tant que pensée et le silence qui l'entoure. Ainsi j'observe la relation entre la faculté de penser et le silence naturel de l'esprit et, ce faisant, je stabilise mon attention, cette capacité de tout être humain à être témoin, à être à l'écoute, à être en éveil. C'est plus difficile sur le plan émotionnel quand on n'a encore pas mis fin au désir de posséder, de ressentir ou encore de tout abandonner.

C'est alors qu'il faut écouter vos réactions émotionnelles. Commencez par observer ce qui se passe quand le silence est présent. Cela peut être de la négativité : « Je me demande ce que je fais ici » ou « Je perds mon temps ». Il vous arrivera de douter, au cours de cette pratique, mais écoutez bien ces émotions : ce ne sont que des réactions habituelles de votre mental. En le reconnaissant et en l'acceptant, vous verrez qu'elles s'arrêtent. Les réactions émotionnelles s'évanouiront de plus en plus et vous saurez en toute certitude que vous êtes « cela » qui est conscient.

À ce moment-là vous pouvez asseoir les bases de votre vie sur l'intention de faire du bien et de vous abstenir de faire du mal. Paradoxalement, nous avons besoin de cette estime de nous-mêmes. La méditation, ce n'est pas l'idée que, si nous sommes attentifs nous pouvons faire tout ce que nous voulons. Il y a aussi un élément de respect des conditions : on respecte son corps, son humanité, son intelligence et ses capacités. Il ne s'agit pas de s'y identifier ou d'y être attaché mais la méditation permet de reconnaître ce qui est à

notre disposition : c'est ainsi, les conditions sont comme cela. Il faut même respecter nos incapacités.

Avoir du respect pour soi, c'est-à-dire pour les conditions qui nous accompagnent dans cette vie, signifie les respecter quelles qu'elles soient, développées ou atrophiées. Il ne s'agit pas de les aimer mais de les accepter et d'apprendre à travailler à partir de ces bases, aussi limitantes soient elles.

L'esprit en éveil ne cherche donc pas à avoir le meilleur de la vie. Il ne tient pas à avoir la meilleure santé, les meilleures conditions, le meilleur de tout pour y parvenir, parce que cela ne ferait que renforcer un sentiment d'être « quelqu'un qui ne peut fonctionner qu'en ayant le meilleur de tout ». Quand on commence à comprendre que nos faiblesses, nos défauts et toutes ces particularités que nous avons ne sont pas des empêchements, nous percevons les choses correctement. Nous pouvons les respecter et accepter de les utiliser pour aller au-delà de notre attachement à eux. Si nous pratiquons ainsi nous sommes libres de toute identification, de tout attachement à nos images de nous-mêmes. C'est la chose merveilleuse que nous pouvons faire en tant qu'êtres humains : utiliser l'ensemble des moyens que nous a accordés la vie – et c'est un processus qui ne s'arrête jamais.

Lokavidu

Centre de Méditation de Beatenberg, Suisse. Juin 2001

Les mots ont le pouvoir de nous toucher de différentes façons. Il nous arrive souvent de nous sentir heureux ou abattus selon ce que les gens disent de nous. Que l'on chante nos louanges, et nous voilà heureux, que l'on nous critique et nous voilà furieux ou déprimés. Les mots, l'intonation de la voix, toute la sphère sensorielle dans laquelle nous baignons a cet effet sur nous. Le fait d'être né dans un corps humain en tant qu'entité consciente dans cet univers est une expérience sensorielle permanente. Cette sensibilité est parfois très pénible parce qu'il arrive que nous ne la comprenions pas, donc nous l'interprétons mal et, bien sûr, elle fait peur. Nous passons énormément de temps à nous désensibiliser ou à créer autour de nous un monde de sécurité illusoire qui nous donne l'impression d'être à l'abri. La société fait de son mieux pour isoler les étrangers, les gens bizarres, les fous, les lépreux et autres inadaptés, de façon à créer l'illusion que tout va bien. Dans le *Dhamma*, par contre, nous n'essayons pas de nous illusionner sur nous-mêmes ou sur le monde dans lequel nous vivons mais de connaître vraiment le monde tel qu'il est.

L'un des qualificatifs utilisés pour décrire le Bouddha est *lokavidū*, « celui qui connaît le monde ». Dans ce contexte, il ne s'agit pas d'un monde qu'un dieu aurait créé il y a quelques milliards d'années comme on le conçoit généralement, mais du monde que nous créons nous-mêmes. En effet, quand on considère l'immédiateté de l'instant, il devient évident que c'est nous qui créons le monde dans lequel nous vivons.

Je vous propose cela comme sujet de réflexion, pas comme un dogme qu'il vous faudrait adopter mais comme une autre façon de

considérer et de comprendre ce que vous faites dans le présent. Je dis que, en cet instant, vous vous créez vous-même ainsi que le monde dont vous faites l'expérience, à travers vos peurs, vos désirs et vos habitudes.

Pour transcender cela nous avons l'attention, la présence consciente. Pas pour créer un monde meilleur ou pour nous mettre d'accord sur le monde que nous allons créer – ce qui est d'ailleurs impossible – ou pour nous débarrasser du monde et le réduire à néant, mais pour connaître le monde. *Loka* signifie monde et *vidū* celui qui connaît, celui qui voit – Celui qui Voit le Monde.

Donc le monde dont je parle n'est rien d'autre que ce que vous croyez être – vos peurs, vos désirs, vos habitudes, vos idées et vos opinions. C'est cela, le monde que vous créez. Par exemple nous croyons qu'ici nous sommes en Suisse. Nous croyons très fermement à ce genre de choses et nous sommes tous d'accord là-dessus. Pourtant le territoire lui-même dit-il : « Vous êtes en Suisse » ? Non, c'est nous qui le disons. En fait le monde entier s'accordera à dire que cette région, sur ce continent, s'appelle la Suisse.

Je me revois, il y a quelques années, en Angleterre, en train de pratiquer la méditation en marchant. Je regardais le sol sous mes pieds en contemplant simplement la situation et tout à coup je me suis dit : « Est-ce que ce sol, là, dit 'Je suis l'Angleterre'. Non. C'est moi qui dis tout le temps 'Je suis en Angleterre' Je projette mon idée sur cette terre et donc je crée cela, je crée l'Angleterre. » Quand on regarde les choses sous cet angle, on voit qu'il n'y a ni Angleterre ni Suisse ni rien de ce genre. Les choses sont ce qu'elles sont et c'est tout. Mais l'être humain crée ces idées autour des choses. Ensuite nous en venons à désigner une région en lui donnant un nom et puis nous y croyons comme à une réalité. Mais quand nous examinons tout cela, nous constatons qu'il n'y a là rien de réel.

C'est la même chose pour ce qui nous concerne. Quand nous grandissons, nous sommes conditionnés par nos parents, notre culture. Nous avons une idée de qui nous sommes et de ce que nous

devrions être. Les images ou les attentes que les parents ont pour leurs garçons ou leurs filles, tout cela est projeté sur nous dès la naissance. Le sentiment d'être suisse ou américain est quelque chose que nous acquérons. Nous acquérons aussi l'idée de comment les garçons ou les filles devraient se comporter, comment les choses devraient être. Tout cela nous est inculqué tout de suite après la naissance.

Quand nous prenons vie dans un corps humain, il y a *rūpa*, le corps, et *namā*, l'esprit. C'est naturel, c'est le *Dhamma*, l'aspect naturel des choses ; ce n'est pas culturel, ce n'est pas quelque chose qui a été ajouté par la société – et nous en prenons conscience : c'est ainsi. En grandissant nous nous approprions une image de nous-mêmes avec le nom, l'identification à une famille, une classe sociale, une race, un groupe ethnique ou une tribu ... Tout cela nous vient après la naissance. Ce sont des conditionnements culturels. De même, ce que nous pensons de nous-mêmes – que nous méritons ou pas d'être aimés, que nous sommes intelligents ou stupides – tout cela est acquis, ce n'est pas « naturel », pas *Dhamma*. Si nous ne le voyons pas, si nous ne remettons pas ces choses-là en question, nous aurons tendance à fonctionner à partir de ces fabrications mentales, parfois durant toute notre vie.

Ce que nous faisons, en méditation, ce n'est pas essayer de nous débarrasser de nos idées pour en adopter d'autres – des idées bouddhistes, par exemple. Il ne s'agit pas de vous débarrasser de votre perception suisse ou de votre perception chrétienne des choses, il ne s'agit pas de substituer un type de perception par un autre, mais de transcender votre capacité de perception et de prendre du recul par rapport à elle pour cesser de fonctionner à partir de ces préjugés ou de ces habitudes acquises.

Il y a des gens qui ont une vie très dure dès la naissance, qui viennent au monde dans des circonstances très difficiles. Nous avons tous des problèmes différents dans la vie, que ce soit la pauvreté, une forme de handicap, les conditions économiques et politiques du pays

où nous naissons Et cela agit sur nous de telle sorte que, si nous ne nous éveillons pas à la véritable nature des choses, nous pouvons nous retrouver plus ou moins programmés par certaines perceptions et habitudes et réagir toute notre vie en fonction de cela. Pourtant je suis sûr qu'en chacun de nous il y a le sentiment que quelque chose d'autre existe derrière cette programmation, une espèce d'intuition que la vie n'est pas simplement être bien programmé, avoir les bonnes pensées, appartenir au bon groupe – ou même essayer de perfectionner le monde et d'y intégrer nos idéaux.

J'ai grandi aux Etats-Unis, pays de culture très idéaliste. Nous sommes élevés avec des idées très arrêtées sur comment les choses devraient être. Nous avons un fort sentiment de liberté par exemple, de liberté personnelle, d'individualité, d'égalité des droits. Ce sont là des valeurs et des idéaux américains très puissants qui nous sont distillés à travers notre éducation, les opinions de nos parents, etc.

Contemplons la nature d'un idéal. Avoir un idéal, c'est créer quelque chose à son plus haut niveau : nous imaginons la façon dont les choses devraient être si tout était parfait, à leur point culminant, là où tout est absolument juste, honnête, beau, vrai, absolument parfait. Prenons l'exemple de la liberté. L'idéal de la liberté pour un Américain revient à dire : « Être libre est mon droit », d'où il découle : « Je peux faire ce que je veux et quiconque essaie de m'en empêcher, de m'arrêter ou de me limiter va à l'encontre de mon droit à la liberté. ». À partir de là, il se peut que l'on se sente terriblement frustré, menacé ou furieux contre toutes les influences, les forces, qui empêcheront d'être libre, autrement dit de vivre son idéal. Ou bien prenons l'exemple de l'égalité : tout le monde est pareil, nous sommes tous égaux – riche ou pauvre, homme ou femme, blanc ou noir – selon l'idéal, nous sommes tous égaux. C'est l'idéal de l'égalitarisme mais ce n'est pas la réalité. Au quotidien, dans la vraie vie, les Américains sont loin d'être égalitaires ...

Donc il y a l'idéal et puis la réalité de l'instant qui n'a rien d'idéal. Or, dans la méditation, nous observons les choses telles qu'elles sont,

non telles qu'elles devraient être selon un idéal. Les idéaux sont bien, ils sont beaux, ils sont parfaits. On peut imaginer un idéal qui soit parfait, sans faille, supérieur à tout ... mais cela restera une idée, un idéal. C'est statique, sans vie, sans la souplesse, le mouvement, le changement dont nous faisons l'expérience dans la vie. On peut le figer, dire que la vie devrait se conformer à cette image parfaite – mais que se passe-t-il ensuite ? Nous devenons très critiques. Nous nous observons et nous constatons immédiatement : « Je ne suis pas une personne idéale. Il y a des tas de choses que je ne devrais pas penser ou ressentir. » Et puis nous regardons autour de nous et ne trouvons rien ni personne qui soit idéal, aucune société, aucun système politique ... Ah, si ! La démocratie ! Voilà ! C'est le système que l'on devrait appliquer partout ! Mais quand on regarde les démocraties de près, il est évident qu'elles sont loin de l'idéal que nous avons de la démocratie, n'est-ce pas ? Il y tellement de choses à redire, tellement d'inégalités, tellement de situations qui ne sont pas démocratiques – et qui devraient l'être ! Alors viennent l'indignation, la colère et la frustration contre le pays en question. C'est la même chose pour nous. Ne sommes-nous pas souvent très critiques envers nous-mêmes parce que nous ne sommes jamais aussi bons que nous pensons devoir l'être ? Nous n'avons jamais assez de sagesse, de compassion, de gentillesse, de bienveillance, comparé à ce que nous devrions avoir si nous étions aussi parfaits que notre idéal.

Il est très important de réfléchir aux idéaux. Un idéal a une raison d'être. C'est une sorte d'étoile qui nous guide ; elle est très haute, parfaite et nous montre une direction. C'est comme le bouddhisme, ou le Bouddha en tant qu'idéal : le Bouddha est l'Éveillé, le Parfaitement Éveillé, Celui qui est toute compassion, etc. C'est un idéal, une haute et belle étoile qui nous donne une direction à suivre. Mais si on compare la vie quotidienne que l'on mène à un idéal, on aura toujours l'impression de ne pas pouvoir y arriver, ne jamais être assez bon, assez valeureux parce que les réalités de la vie ne permettent pas de connaître cette apothéose avant la mort.

C'est comme Ajahn Chah, mon maître, dont on dit aujourd'hui qu'il est au milieu des étoiles. Quand nous parlons d'Ajahn Chah maintenant, nous évoquons les souvenirs que nous en avons gardés et souvent ce sont des souvenirs d'un Ajahn Chah idéal. On entend toutes sortes d'histoires où Ajahn Chah se montre toujours incroyablement sage, plein d'humour et de compassion, la parole parfaitement juste au moment parfait, sans jamais commettre la moindre erreur – et s'il en fait c'était volontairement, par sagesse, pour enseigner quelque chose !... Il est mort maintenant, c'est pour cela que les Thaïlandais disent qu'il est au milieu des étoiles. Il y a un autre grand maître en Thaïlande, Ajahn Mun, qui est mort bien avant que j'arrive en Thaïlande. Lui aussi est au milieu des étoiles maintenant. « Ajahn Mun ne commettait jamais la moindre erreur, il avait probablement marché sur sept lotus, comme le Bouddha, à sa naissance ... » Il y a d'innombrables histoires sur la sagesse et la grandeur de ce maître qui est à présent au ciel parmi les étoiles. Mais la réalité de la vie est différente. J'ai vécu avec Ajahn Chah pendant dix ans, pas quand il était au ciel mais quand il était ici sur terre ! ... Et ce qui m'a le plus impressionné chez lui, c'est son humanité – pas sa perfection, son impeccabilité, son infinie sagesse, son absence de défauts et tout ce que l'on imagine aujourd'hui être Ajahn Chah. C'était un homme de chair et de sang comme nous tous, avec ses humeurs, ses sentiments, ses limites. C'est cela être humain et cette humanité n'est pas idéale, ce n'est pas un idéal. Être humain, c'est avoir un corps, des yeux, des oreilles, un nez, une langue. Un corps toujours plus ou moins irrité, d'une façon ou d'une autre, du fait de nos sens et de notre sensibilité à la chaleur, au froid, au plaisir, à la douleur, aux contacts qui s'imposent à nous par la vue, les sons, les odeurs, les goûts, le toucher ; et puis par notre mental avec ses pensées et cette mémoire qui retient tout, qui fait que nous nous souvenons des bons moments comme des mauvais.

Je me souviens avoir eu une véritable révélation par rapport au ressentiment. C'était un état d'esprit que j'avais tendance à refouler. Étant essentiellement idéaliste, j'étais capable de me dire : « La vie

n'a pas toujours été très tendre pour moi, je n'ai pas toujours été traité comme j'aurais dû l'être mais bon, il faut avancer et ne pas en vouloir au monde entier pour autant. » C'est l'attitude qui consiste à dire : redresse le menton, sois brave et continue ta vie là où tu en es ! Or voilà qu'après huit ans – seulement huit ans ! – de vie monastique, j'ai dû assumer des responsabilités dont je n'avais aucune envie. A cette époque-là, nous avons ouvert un monastère international en Thaïlande, Wat Pah Nanachat, et Luang Por Chah m'a demandé d'en être l'abbé. C'était la dernière chose au monde que je voulais faire ! Je voulais pratiquer, je voulais partir dans les montagnes, je voulais méditer dans des grottes ... Je ne voulais pas avoir à m'occuper des problèmes des autres, être responsable des enseignements et du développement d'un monastère ... Je n'avais jamais rien fait de tel ! Je ne savais même pas comment faire ! Et pourtant, mon côté idéaliste voyait bien que c'était une bonne chose ; et puis j'avais fait vœu d'obéir à tout ce que me demanderait Ajahn Chah ... Donc, pour respecter mon vœu et avec le sentiment de rendre service, j'ai accepté cette responsabilité – mais, en même temps, j'ai commencé à accumuler inconsciemment beaucoup de ressentiment, j'ai refoulé ma rancœur, je l'ai complètement ignorée. Ensuite, après dix *vassa*, je suis allé en Angleterre et là, on m'a demandé de rester vivre en Europe et d'assumer encore plus de responsabilités ! Plus les obligations s'accumulaient, plus le ressentiment augmentait – et cette fois je n'avais même plus Luang Por Chah à mes côtés ... Je me souviens quand il m'a quitté à l'aéroport d'Heathrow et que son avion s'est envolé dans le ciel, j'ai soudain pris conscience que j'étais tout seul. Je me sentais comme un orphelin. Mon papa s'envolait, tous ces gens me regardaient avec plein d'attente dans les yeux, et moi je me disais : « Je ne veux pas être ici ! »

Au cours des années qui ont suivi, ce ressentiment s'est exprimé de différentes façons : dans ma façon de parler, le ton de ma voix, etc. jusqu'au jour où j'en ai pris conscience. J'ai réalisé que c'était devenu une tendance sous-jacente, ignorée de ma conscience. Par contre, une fois que je l'ai vraiment regardée en face, j'ai pu la laisser

partir. Cette fois ce n'était plus rejeter la réalité, lever le menton et avancer courageusement ; renoncer par idéal, comme un noble cœur qui accepte sans créer de remous, alors qu'en réalité, ce que l'on vit au quotidien c'est un ressentiment sous-jacent.

Dans la méditation de l'ici et maintenant, si vous vous y autorisez, ce genre de chose va faire surface et remonter à la conscience – et c'est une bonne chose, ce n'est pas le signe d'une mauvaise méditation. Si des émotions désagréables ou des états d'esprit négatifs remontent au niveau du conscient, c'est parce que vous vous ouvrez véritablement. À ce moment-là, des souvenirs, des pensées, des émotions qui vous aviez refoulés ou niés resurgissent. C'est en leur permettant d'être pleinement conscients que vous pourrez les laisser partir, lâcher prise. Dans ce cas, le lâcher prise n'est pas un rejet, un déni ou un refoulement mais la capacité à vous libérer de l'habitude du refoulement et du déni.

C'est dans l'instant présent que nous pouvons accéder à cela. Même si vous comprenez la théorie et que vous en voyez intellectuellement le bien-fondé, c'est dans la dure réalité de l'instant qu'apparaissent la colère et le ressentiment. Voyez ces moments comme des occasions plutôt que comme une mauvaise méditation. C'est l'occasion de voir les choses clairement, telles qu'elles sont : c'est ainsi.

J'ai donc autorisé ces sentiments à être pleinement vus et reconnus – non seulement la rancœur d'avoir été forcé à accepter une position que je ne voulais pas mais aussi le ressentiment lié à la vie monastique : j'avais toujours fait de gros efforts pour que tout aille au mieux mais il y avait toujours des gens pour me critiquer indéfiniment. Cela aussi est cause de ressentiment ! Alors un jour on commence à observer ce que l'on ressent, pas pour l'analyser à travers ses perceptions personnelles, mais simplement pour observer la sensation de rancœur et se dire : « D'accord, c'est ainsi. » Le mental embrasse l'ensemble de la situation et l'accueille pleinement – « embrasser » dans le sens de « inclure le tout » : quand on

embrasse quelqu'un on prend toute la personne dans ses bras, avec ses bons et ses mauvais côtés, pas seulement les parties que l'on aime ! Donc on embrasse, on s'ouvre, on accueille simplement, en acceptant les choses telles qu'elles sont, grâce à cette prise de conscience ou *sati sampajañña*, la conscience intuitive. Alors seulement on peut laisser les choses être ce qu'elles sont. On n'essaie pas de les changer ou de blâmer quelqu'un. Non, c'est ainsi et c'est tout. Ensuite on va observer que tout cela disparaît naturellement. Les choses apparaissent, se maintiennent un moment et puis disparaissent.

« Ce » qui est conscient de cette apparition et de cette disparition, de la présence et de l'absence des phénomènes, c'est *bouddho*, la connaissance, la pure subjectivité en laquelle nous commençons à avoir confiance – je l'espère, en tous cas, je vous y encourage ! La personnalité apparaît dans le cadre de la conscience mais la conscience, elle, n'est pas personnelle, c'est une condition naturelle. Tout cet univers dans lequel nous vivons est une expérience de la conscience. Ce n'est pas masculin ou féminin, américain ou suisse, personne ne peut revendiquer la conscience. Bien sûr, on peut croire qu'elle nous appartient mais c'est une illusion que nous créons. Donc il ne s'agit pas d'y croire comme en quelque chose de personnel mais de commencer à reconnaître l'état naturel qui consiste à être conscient avant de devenir « quelqu'un ».

C'est pour cela que j'ai trouvé très pratique d'utiliser ce son cosmique primordial, cette vibration que j'appelle le « son du silence » – est-ce bien un son, d'ailleurs ? C'est ce que c'est. Quand on apprend à reconnaître cette vibration aiguë, presque électrique, et que l'on commence à y être attentif, on s'ouvre, on se détend, on l'accueille et on abandonne automatiquement le « moi » – qui cherche à avoir quelque chose ou à devenir quelqu'un – pour se retrouver dans un état naturel de conscience pure. On voit clairement que cet état-là est véritablement « normal », naturel. Ce n'est pas quelque chose que l'on a réalisé grâce à des heures et des heures de

méditation. C'est simplement en regardant, en s'ouvrant à l'instant présent, que l'on apprend à le connaître ou à le reconnaître.

Il faut en parler sinon nous risquons de le laisser passer sans y accorder d'importance. C'est pourquoi je parle de ce son comme d'un possible objet de méditation. Dans la tradition theravada on n'en parle pas, je crois que je suis le seul à l'utiliser ... Du coup certaines personnes se demandent si je suis très orthodoxe dans mon enseignement, mais cela ne me dérange pas ! Ce qui m'intéresse c'est d'apprendre à partir d'une expérience directe, vécue. C'est cela qui est important : « À cet instant précis voilà je que je vis. » Que cela fasse ou non partie des Écritures n'est pas la question. C'est ainsi et c'est tout.

Il faut aussi développer une certaine confiance en notre propre capacité à apprendre de l'instant. Nous avons tendance à préférer croire les Écritures ou ce que disent les maîtres plutôt que notre propre vécu parce que l'image que nous avons de nous-mêmes est peu sûre. Notre « personnalité » est si instable, si facilement perturbée par les événements, que nous ne pouvons pas la considérer comme un refuge – et c'est aussi vrai pour la personnalité de quiconque ! Par contre, ce à quoi nous pouvons nous fier, c'est à cette conscience, cette attention au présent.

À cet instant, vous pouvez simplement prendre conscience de l'existence physique du corps : la posture, la présence de ce corps tel que vous en faites l'expérience – non en fonction de théories sur le corps, mais à partir d'une conscience directe : avoir un corps en position assise, c'est ainsi. Simplement en vous disant cela, vous vous ouvrez à l'expérience de l'assise et le corps apparaît soudain dans la conscience. Quand vous le reconnaissez, vous pouvez percevoir certaines sensations : tensions, douleurs, picotements, sensations agréables, désagréables ou neutres ... Votre attention s'ouvre aux choses telles qu'elles sont, à la sensibilité de ce corps tel que vous le ressentez dans l'instant.

Et puis il y a la respiration. Développer la méditation sur

l'inspiration et l'expiration – c'est l'ici et maintenant ...

Et puis *citta vipassanā* : observer l'état mental, la qualité du mental dans l'instant présent, observer l'humeur, l'état émotionnel. Simplement observer. Il ne s'agit pas d'essayer d'y échapper mais de prendre conscience que vous pouvez regarder l'état émotionnel comme un objet. Cette conscience embrasse toute l'émotion que vous ressentez. Au lieu de l'analyser pour en rechercher la cause, vous la voyez comme une qualité énergétique. Cette énergie est là. C'est ainsi.

Et puis il y a le « son du silence ». L'arrière-plan qui englobe tout, le sans-limite. Quand on médite sur le son du silence, on a un sentiment d'infinitude. Il n'a aucune frontière, il est partout, il pénètre tout, il est incommensurable.

Tout cela vous permet de cesser de vous positionner sur le plan personnel habituel : « Il faut que je pratique, je dois me débarrasser de tous mes défauts, je dois faire plus d'efforts pour aller plus loin et trouver l'Éveil un jour. » Cela, c'est le conditionnement habituel de l'esprit. Mais quand vous percevez ce calme infini, cet incommensurable, cette immobilité du mental, vous commencez à voir que les idées erronées qui vous font fonctionner habituellement – « Je suis une personne qui doit pratiquer pour pouvoir devenir ... » – sont une fabrication mentale, c'est le monde que vous créez à partir de votre vision conditionnée des choses. Ce qui sait, ce qui perçoit la vérité, n'est pas personnel. Bien sûr, il ne s'agit pas non plus de dire : « Inutile de méditer, il n'y a ni passé ni futur, je suis déjà parfait. » Non, ce que nous faisons, c'est apprendre ce qui est naturel sans le transformer aussitôt en autosatisfaction ou en autocritique.

Ceci dit, Ajahn Chah nous encourageait souvent à contempler nos propres qualités, même sur le plan personnel, parce que la tendance des Occidentaux est de s'appesantir sur leurs défauts. Il est vrai que, dans nos cultures, dire quelque chose de bien sur soi, c'est se vanter. Cela ne se fait pas, c'est prétentieux, c'est orgueilleux. On n'est même pas censé avoir la moindre idée positive sur soi, au point que

nous croyons qu'être honnête signifie reconnaître tous ses défauts ! « Le vrai Sumedho est ... » et là, on fait la liste de tous ses défauts. Si je disais : « Le vrai Sumedho aime ce qui est bon, il est gentil et généreux ... », on dirait : « Pour qui se prend-il, celui-là ? » et je serais moi-même gêné de dire quelque chose de bien sur moi. Mais, vous voyez, dans la tradition bouddhiste ceci est encouragé, non pas pour se vanter ou cultiver une bonne image de soi mais comme une réflexion honnête sur notre véritable nature.

Par exemple, pourquoi venir à une retraite de méditation ? Rester assis sans bouger pendant une semaine, s'engager à respecter les Huit Préceptes, ne pas pouvoir parler, se lever à 5h30 le matin ... quand vous pourriez passer du bon temps ailleurs ! Pourquoi ? Parce qu'il y a quelque chose en nous qui aime ce qui est bon et qui a envie de se rapprocher de ce qui est authentique. Nous sommes prêts à sacrifier confort et plaisir pour en avoir l'occasion. Sinon nous ne viendrions pas dans un endroit comme celui-ci ; il y a tellement d'autres possibilités en cette belle saison, tellement de choses plus drôles à faire !

Reconnaissons donc les bonnes choses qui sont en nous sans pour autant écarter les mauvaises. Le but est de voir que nous ne sommes pas vraiment cela : nous ne sommes ni bons ni mauvais. Ces choses-là apparaissent et cessent selon les circonstances mais notre véritable nature transcende cette dualité, cette perception du bon et du mauvais. Quand nous le voyons, nous entrons dans la sagesse, *paññā*, et le *anattā dhamma*. Quand nous psalmodions, le matin, les qualités du *Dhamma*, nous disons *sanditthiko akāliko ehipassiko opanayiko paccattam veditabbo viññuhi*. Tous les jours nous récitons cela dans les monastères.

Sanditthiko dhamma signifie « le *dhamma* apparent ici et maintenant » – ce n'est pas l'Éveil un jour futur. Connaître, voir ce qui est présent en cet instant, c'est s'éveiller, s'y éveiller. Cet Éveil n'est pas lié à une certaine idée, à un certain point de vue, mais au fait immanent de s'éveiller. Il n'y a pas de point de vue sauf qu'il inclut

tout. Il voit que les choses sont comme elles sont : la douleur est ainsi, le plaisir est ainsi, le corps est ainsi, la sensibilité est ainsi, l'état émotionnel est ainsi.

Le son du silence ... Là aussi, inutile d'avoir un point de vue qui fasse que l'on juge les choses, que l'on décide de ce qui devrait ou ne devrait pas être. Tout ce dont vous faites l'expérience en ce moment est exactement tel que ce doit être. C'est ainsi. Quels que soient votre état d'esprit, votre état physique, mental ou émotionnel, ou ce qui vous entoure, qu'il pleuve ou que le soleil brille ... c'est un tout, tout fait partie de cet instant. C'est ainsi dans l'instant. « Apparent ici et maintenant. »

Akālīka dhamma signifie « éternel », hors de l'illusion du temps. Quand on lâche prise, on a aussitôt ce sentiment d'être hors du temps. La notion de temps intervient quand on commence à penser à l'heure qu'il est, quand on parle de méditation de quarante cinq minutes, d'heure de repas, de se lever à 5h30, etc. Ce n'est qu'une façon de concevoir le temps mais nous l'assimilons à la vraie vie alors que le *dhamma* est *akālīka*, éternel. C'est pourquoi, quand on est totalement présent, on a un sentiment d'éternité ... et on se demande ce qui est arrivé à ces quarante cinq dernières minutes !

Ehipassika dhamma. Le mot *ehi* signifie « viens voir ! », c'est une incitation, un encouragement à regarder, à s'éveiller à l'instant. On le traduit habituellement par « qui encourage à l'observation » mais, dans la langue originale, en pāli, il y a aussi une notion d'immédiateté : « Regarde ! Viens voir tout de suite ! »

Opanayika dhamma signifie « ce qui pousse en avant » – ou « à l'intérieur ». Une traduction dit « en avant » et l'autre « en dedans » mais ne vous en préoccupez pas, soyez simplement conscients. Quand on a confiance en cette qualité d'Attention, de présence consciente au *Dhamma*, on comprend les choses de mieux en mieux et la vision pénétrante s'approfondit. Quand on avance sur ce chemin de conscience, toutes les zones d'ombre ou de confusion par rapport à nous-mêmes se dissipent peu à peu.

Paccattam veditabbo viññuhi signifie « dont le sage fait l'expérience par lui-même ». En thaï Ajahn Chah employait souvent le mot *paccattam* ... par exemple si on lui demandait : « Ajahn Chah que signifie ceci ou cela ? », il répondait : « C'est *paccattam* ! « Ce qui signifie « vous devez le découvrir par vous-mêmes » parce que personne ne peut vous le dire et si quelqu'un vous le disait, ne le croyez pas ! Cela signifierait que vous n'êtes pas éveillé et que lui l'est. Ne croyez rien, c'est vous qui savez. Vous voyez comme il est important de développer cette confiance en la conscience de ce qui est, apprendre à vous faire confiance plutôt que vous fier entièrement aux Écritures ou aux paroles et aux opinions des autres !

Donc ce sentiment d'ouverture est une chose à laquelle vous pouvez vous fier. La conscience, l'attention, la présence, l'intuition, *sati sampajañña*, l'aperception. On peut avoir confiance en cela parce qu'il n'y a là rien de personnel, c'est une ouverture à une réalité universelle. Vous commencez à avoir confiance en cette simple attention à la vie.

Je vous offre ces paroles comme matière à réflexion et à contemplation

L'Éveil, c'est maintenant !

Centre de Méditation de Beatenberg, Suisse. Juin 2001

La méditation, c'est nous entraîner à nous ouvrir à l'instant présent. L'Éveil, c'est maintenant. La seule chose que nous puissions réellement expérimenter, c'est maintenant. Être attentif, apprendre à maintenir notre attention dans le présent, c'est ce que nous développons, ce que nous cultivons.

Nous vivons avec l'illusion du temps comme base de notre réalité, de sorte que nous trouvons très facile d'éloigner de nous le présent pour pouvoir mieux penser à l'avenir. Quand on est jeune, on croit que le futur contient toutes les promesses. La société dans laquelle nous vivons pense comme cela et nous encourage ainsi à toujours programmer l'avenir. C'est là aussi que nous attend l'Éveil.

Même dans le contexte bouddhique, on retrouve cette illusion selon laquelle on pratique maintenant pour trouver l'Éveil plus tard.

L'avenir semble contenir d'infinies possibilités. Pourtant, l'avenir n'est que spéculation, c'est ce que nous ne savons pas. Les choses pourraient arriver ou pas. Peut-être que oui, peut-être que non. Mais ce que nous pouvons savoir de l'avenir aujourd'hui, c'est l'inconnu. Nous ne savons pas. Même pour demain, nous pouvons toujours dire que nous nous retrouverons demain matin à six heures, mais c'est encore une hypothèse : nous pensons que nous pourrons le faire mais, là où nous en sommes à cet instant, il s'agit d'une simple supposition, d'une possibilité.

Quand nous vivons pour l'avenir, nous vivons toujours dans un monde de planification, supposition, espoir, anticipation ou encore de peur et de crainte. Plus nous vieillissons, plus l'avenir se présente avec des restrictions : vieillesse, maladie et finalement mort. Ce n'est pas si drôle, n'est-ce pas ? Quand on est jeune, on voit dans l'avenir

d'infinies possibilités de succès, d'amour, d'aventure, de plaisir, d'épanouissement. Et puis il y a aussi la crainte, la peur d'échouer que nous connaissons tous. Mais ce que je veux montrer clairement, c'est que le futur, à cet instant précis, c'est l'inconnu. Soyez simplement attentifs à ce que cela signifie de ne pas savoir. Faites-en l'expérience : demain ... l'année prochaine ... dans dix ans ...

Réfléchissez à la façon dont vous vivez le temps actuellement. Nous donnons tellement d'importance au temps. Combien parmi vous vivent leur vie pour l'avenir ? C'est là que se trouvent vos espoirs, n'est-ce pas, mais aussi vos peurs. La mort se situe dans le futur et pour beaucoup, c'est effrayant. La mort est ce que l'on ne connaît pas. Elle n'a pas encore été. On peut croire certaines choses sur la mort, par exemple « quand on est mort on est mort, c'est l'oubli total », mais on n'en sait rien. On peut croire à la version bouddhiste de la réincarnation : si vous avez bien agi dans cette vie et que vous n'atteignez pas l'Éveil, vous pouvez renaître dans un monde meilleur, le monde des dévas par exemple. C'est ce que beaucoup de gens espèrent en Thaïlande en donnant de la nourriture aux moines tous les jours ! Dans une prochaine naissance vous serez peut-être plus beau ou vous vivrez dans un monde meilleur. Il y a aussi la possibilité d'aller dans un monde pire que celui-ci. Mais ce sont des suppositions, nous n'en savons rien. En ce qui me concerne, j'ai peut-être des préférences pour la façon dont les bouddhistes voient les choses mais, en cet instant précis, tout ce que je peux dire sur la mort et ce qui va se produire quand je mourrai, c'est que je n'en sais rien.

Je voudrais insister sur la réalité de ce « je n'en sais rien » plutôt que l'ignorer et passer à côté. C'est un fait, une certitude « je n'en sais rien ».

Quant au passé, que représente-t-il en cet instant ? C'est ce dont nous nous souvenons : il y a deux semaines, j'étais en Thaïlande ; il y a deux mois, j'étais aux Etats-Unis. Nous avons des tas de souvenirs mais, pour ce qui concerne cet instant précis, ce moment présent, ce pur présent, nous voyons que l'élément temps est une

illusion : le passé n'est qu'un souvenir qui apparaît dans le présent ; l'avenir est l'inconnu. Nous constatons que cette conscience est la connaissance. La connaissance est maintenant, dans l'ici et maintenant.

Bien sûr, c'est quelque chose qu'il faut voir clairement, en toute confiance. Si vous cultivez cette vision des choses, vous verrez qu'elle peut vous apprendre beaucoup. C'est une forme de prise de conscience. Ce n'est ni une supposition ni une croyance aveugle en une théologie ou une métaphysique. Il n'est pas question de convaincre, de convertir ou de nier. Simplement de prendre conscience, à travers sa propre expérience, de ce qui est vraiment.

Le *Dhamma*, ici, c'est que le futur est l'inconnu. Nous commençons ainsi à reconnaître les choses telles qu'elles sont réellement au lieu d'imaginer l'avenir selon notre conditionnement.

Nous avons l'habitude de nous voir en fonction de notre passé, de notre histoire. Parfois on me demande une petite biographie pour me présenter avant une conférence. Il en ressort quelques lignes du type : « Moine américain, né en 1934, était dans la Navy, a fait ses études à Berkeley, disciple d'Ajahn Chah ... » Seulement les bonnes choses de ma vie (jamais rien de négatif !) pour inspirer les gens qui vont venir m'écouter parler. Mais en termes de réalité, il n'y a aucune continuité dans cette personnalité. Il n'y a rien dont je puisse dire qu'il soit encore mien depuis 1934. Regardez le corps : il a complètement changé comme le reste. Mais la mémoire donne l'impression d'une continuité, comme si j'étais aujourd'hui la même personne que cet enfant né en 1934 et qui a vieilli. C'est pourquoi, quand nous nous accrochons à ces perceptions, nous avons un sentiment de continuité, le sentiment qu'il existe une personnalité, que nous sommes quelqu'un de permanent, né il y a tant d'années et assis ici aujourd'hui. En réalité, quand on examine de près ce sentiment d'exister par rapport à nos souvenirs, il n'y a là que des moments plus ou moins vagues ; nous avons oublié la plupart des événements de notre vie. Nous ne nous rappelons que les succès ou

les échecs, les moments forts de notre vie ; mais la routine, le quotidien, on a tendance à l'oublier. Par exemple, tous ceux qui étaient assez âgés à l'époque se rappellent où ils étaient quand le président Kennedy a été assassiné. Moi, je m'en souviens. Je ne me souviendrais pas de grand-chose si on me le demandait, seulement des moments spectaculaires comme celui-ci.

Mais ces souvenirs apparaissent dans le présent et cessent dans le présent. C'est ce que nous remarquons : tous les phénomènes conditionnés ont la caractéristique du changement ; ils apparaissent puis disparaissent. Apparaître et cesser, naître et mourir – ces mots contiennent la notion de début et de fin, tout comme l'inspiration et l'expiration, ce processus permanent de commencement et de fin. Inspirer et expirer. On ne peut inspirer que jusqu'à un certain point et puis on ne peut plus. À ce moment l'inspiration s'arrête, ce qui conditionne l'expiration et puis on ne peut plus expirer, on s'arrête et on inspire. Tel est le modèle des phénomènes conditionnés : ils apparaissent, et puis cessent.

Ce dont nous devons être conscients, c'est de l'impermanence des phénomènes plutôt que nous accrocher à leurs qualités. D'habitude nous nous attachons à la qualité des conditions : si une chose est belle ou laide, bonne ou mauvaise, importante ou pas. Nous nous intéressons à la qualité : ceci vaut la peine, cela est une perte de temps, etc., mais nous ne développons pas la sagesse. Dans la vision pénétrante, la qualité ne nous intéresse pas ; nous observons plutôt comment sont les choses, comment elles changent, car il n'y a pas de qualité qui ne subisse le processus du changement. On s'éveille ainsi au changement, à ce mouvement que l'on expérimente, au lieu de se laisser fasciner ou dégoûter par la qualité de nos pensées, de nos émotions, de nos sentiments ou de nos expériences.

Nous sommes donc des personnes qui sont nées un jour, qui sont venues à cette retraite pour pratiquer, pour se libérer de leurs attaches, de leurs problèmes, de façon à atteindre l'Éveil un jour. C'est comme cela que nous nous percevons en général : nous devons

travailler sur nous-mêmes, nous ne sommes pas assez bons comme nous sommes : « J'ai des tas de problèmes, de difficultés émotionnelles, d'attachements et, en venant à cette retraite, j'espère obtenir un regard plus juste sur moi-même et ensuite, peut-être, avant de mourir, j'atteindrai l'Éveil ... si je vais à suffisamment de retraites de méditation ! » Donc l'Éveil se situe dans le futur. En cet instant il y a cette personne avec son passé qui a des problèmes, des attachements et des besoins, qui n'est pas éveillée et qui espère qu'un jour, après avoir médité assez longtemps, elle atteindra l'Éveil.

Reconnaissez-vous là votre façon de penser ? Vous créez cette perception, cette supposition mais vous n'êtes peut-être pas tout à fait conscients de cette attitude : ce que vous pensez être en cet instant, la façon dont vous vous percevez en tant que personne. Je suis sûr que la plupart d'entre vous ne se considèrent pas comme éveillés. Vous mettez plutôt l'accent sur vos défauts. C'est une attitude typiquement occidentale. On s'attache à ses problèmes, on s'y identifie. On est très critique vis-à-vis de soi : « Il faut que je fasse des efforts, que je médite, que j'apprenne la concentration, que je me débarrasse de ma torpeur, de ma colère, de mes soucis, de mon agitation et de mes doutes. Il faut que je me débarrasse de tous ces défauts parce qu'ils me rendent la vie impossible. Peut-être que si je pratique assez intensément, j'y parviendrai. » Je suis sûr que certains d'entre vous fonctionnent comme cela.

Ce que je veux souligner, c'est qu'en termes d'ici et maintenant, il s'agit là d'une fabrication mentale. Si nous ne nous en rendons pas compte, nous continuons à méditer en nous disant : « Je suis cette personne et pour devenir comme ceci ou comme cela dans l'avenir, je dois faire ceci ou cela ». Si vous fonctionnez ainsi, après des années de méditation, vous serez toujours bloqués au même point parce que votre point de départ est erroné. Si vous commencez dans l'erreur, vous finissez dans l'erreur.

Ce que je vous suggère donc aujourd'hui, c'est de placer votre confiance dans une vigilance éveillée plutôt que dans les idées que

vous avez sur vous-mêmes – même si, sur le plan conventionnel, il y a du vrai là-dedans. Il ne s'agit pas de dire que ce sont des mensonges ni de les rejeter, mais je vous encourage à mettre votre confiance dans les moments d'attention éveillée avant que vous n'apparaissiez comme une « personne ». Un simple acte d'attention, de présence. Nous nous ouvrons simplement et nous écoutons avant même de nous percevoir comme quelqu'un qui doit faire quelque chose de façon à atteindre quelque chose.

Ainsi vous commencez à remarquer, à vous familiariser avec cet état d'attention, de présence, d'écoute. Cet état transcende le temps, c'est ce que l'on appelle la porte s'ouvrant sur l'immortalité. Grâce à cette attention, à cette présence, vous vous retrouvez dans un espace où le temps n'existe pas, dans un état hors du temps. Quand vous perdez cela, vous vous retrouvez dans le domaine du temps, vous vous retrouvez une personnalité, le sentiment d'être un « soi », vos limitations, vos défauts, vos espoirs et vos peurs concernant l'avenir, le regret, le remords, la culpabilité par rapport au passé et tout cela tourne encore et encore dans ce que l'on appelle « le cycle sans fin du *samsāra* ». Vous créez vous-même ces illusions et elles tournent sans cesse. Avez-vous remarqué que, quand vous commencez à vous analyser en tant que personne qui doit faire quelque chose pour pouvoir devenir quelque chose, quand vous partez de cette perception des choses et que vous y croyez vraiment, vous vous retrouvez à tourner en rond indéfiniment – en tout cas c'est ce qui se passe pour moi ! Essayez si vous voulez. Le simple fait d'essayer de résoudre mes problèmes en tant que personne, de déterminer ce que je devrais faire, de regretter mes actions passées ou de m'inquiéter de l'avenir, entraîne aussitôt le cercle vicieux du *samsara*. Mais dès l'instant où l'on en prend conscience, on transcende le *samsāra* et toutes ces habitudes basées sur l'illusion à laquelle on s'identifie, on se lie.

Donc, je vous encourage vraiment à faire confiance à l'attention éveillée, à la présence éveillée. C'est aussi simple que cela. Il ne

s'agit pas de faire de gros efforts pour entrer dans un profond *samādhi* qu'il vous faudrait cultiver et contrôler. Parce que si vous voulez des expériences de conscience très subtiles, il faut priver vos sens de nombreux éléments environnants. C'est de cette manière que l'on y arrive : en se coupant de toutes les distractions, de toutes les causes d'irritation que le monde peut provoquer sur les sens. Peu à peu, on recherche de plus en plus de calme et on s'éloigne de tout ce qui n'est pas tranquille et paisible. Ce type d'expérience peut être très agréable mais nous ne devons pas nous y fier car elles sont trop liées aux circonstances extérieures. Elles ne peuvent pas nous libérer car elles sont facilement réduites à néant du simple fait que nous vivons dans un monde qui n'a pas cette finesse de perception et que notre corps lui-même n'est pas fait de cette texture raffinée qu'ont les dévas ou les anges. Nous avons des corps d'animaux. Nous devons survivre au moyen de nos énergies instinctives, nous avons besoin de nourriture et de prendre soin du corps et de ses fonctions. C'est pourquoi nous devons remettre en cause ces états d'attention profonde. Il ne s'agit pas de les critiquer mais de remarquer que la sphère dans laquelle nous vivons est assez grossière et donc avoir des expériences de conscience raffinée, bien que cela témoigne d'une bonne qualité de pratique, ne peut être un refuge du fait de la nature instable du monde où nous vivons. Le véritable Éveil ne peut être atteint qu'au moyen de l'attention, de la présence et de la sagesse.

J'avais moi-même l'habitude de me considérer ainsi : « Je suis cette personne, j'ai des tas de problèmes, j'ai vécu toutes sortes d'infortunes et j'espère que ma méditation me permettra de résoudre mes problèmes, de me libérer de mes blocages et de m'apporter l'illumination. » J'écoute ces pensées, je les fais tourner dans ma tête ; je les écoute mais je n'y crois pas. J'écoute les suppositions que je fais, basées sur le fait que je suis cette personne qui doit faire quelque chose : je ne suis pas assez bien comme je suis, je dois m'améliorer pour devenir cette personne idéale qu'est un être Éveillé, un Arahant.

Si vous regardez bien, vous constatez qu'il s'agit là de fabrications mentales. En réalité, vous inventez tout cela. Par contre, ce en quoi vous pouvez avoir confiance dans cet instant présent, c'est votre attention – pas votre sentiment d'être une personne ou une personnalité. Et ceci nous amène à *Bouddho*. *Bouddho* est cette attention éveillée en laquelle nous prenons refuge. Le Bouddha connaît le *Dhamma*, c'est-à-dire les choses telles qu'elles sont. *Bouddho*, c'est la connaissance : on sait que ces conditions sont des conventions. « Je suis cette personne, je m'appelle ... », est une convention. C'est tout à fait acceptable dans le monde conventionnel mais se saisir de cela pour en faire notre identité ne peut que mener à la souffrance et au malheur.

Il s'agit donc de briser cette illusion, cette croyance en une convention que j'appelle « moi ». Quand j'arrive à voir cela clairement, je peux toujours continuer à utiliser le « moi » pour communiquer mais ce n'est plus mon identité, c'est une convention pratique que j'utilise en société. Il s'agit de ne plus se limiter à ces perceptions erronées.

Je vous propose donc de simplement commencer à considérer les choses sous cet angle et à observer. Et quand surgit la pensée : « Mais, alors que suis-je si je ne suis pas cela ? C'est vrai que j'ai des problèmes, je ne peux pas le nier ! », prendre conscience que c'est moi qui ai créé cela aussi. Il ne s'agit pas de nier les faits – dire : « Je n'ai aucun problème » serait encore un jeu – mais d'écouter, d'être dans un état d'attention plutôt que d'identification avec certaines perceptions, idées, opinions ou façons de voir.

Là, nous voyons aussi que nous ne partons pas d'une illusion mais d'une connaissance, d'une pure connaissance, simplement en ayant confiance en cet état d'attention. Cette attention est pure, c'est la conscience pure, non encore contaminée par notre scénario personnel, notre CV. Elle est comme elle est, absolument pure. Et puis, en ayant confiance en elle, nous commençons à voir comment nous créons le sentiment d'un moi : « Je suis cette personne. » Ainsi,

en nous éveillant à cette réalité, nous ne partons pas d'une illusion – essayer d'atteindre l'Éveil dans le futur – mais nous utilisons l'Éveil comme moyen. En faisant confiance à cette attention, nous sommes, en fait, en état d'éveil. L'Éveil est le moyen que nous utilisons. Nous voyons les choses exactement comme elles sont plutôt qu'à travers les distorsions du conditionnement de notre esprit.

Quand on y pense, une telle vision des choses peut faire un peu peur, on a l'impression que l'on risque de disjoncter ! Je reconnais que cela peut paraître très bizarre parce que votre esprit pensant n'est pas encore équipé pour y faire face. Il faut un peu de temps pour douter de son esprit pensant parce que celui-ci est fortement conditionné par une vision erronée des choses. Il est conditionné à croire que je suis cette personne, cette personnalité, ce corps : « C'est moi, j'ai des papiers, un certificat de naissance, un passeport pour prouver la réalité de ce moi qui est une personne née en 1934. J'ai même un certificat de naissance avec l'empreinte de mon pied, un petit pied de bébé ... » Quand je regarde mes pieds aujourd'hui ! (Eclat de rire.)

Donc l'attention est la porte que nous avons, à l'intérieur même de cette forme changeante et vulnérable, pour nous permettre de véritablement transcender la réalité conventionnelle dans laquelle nous vivons et les conditions auxquelles nous nous identifions.

Dans le Dhammapada, une de mes strophes préférées est : « La présence, ou attention éveillée, est la voie de l'immortalité. » Être présent, être attentif à la vie, à cet instant. Il ne s'agit pas de pratiquer la méditation pour apprendre à être attentif un jour. C'est immédiat. L'attention, c'est maintenant. Si vous vous dites : « Je serai attentif demain », vous n'y êtes pas du tout. L'attention ne peut être que maintenant. Être attentif au présent c'est l'immortalité, c'est transcender les conditions du corps et de la personnalité qui sont soumises au changement et à la mort. Si vous examinez votre personnalité, vous constatez qu'elle est éphémère, qu'elle change en fonction des circonstances. Quand je regarde ma personnalité, je vois

bien qu'elle change selon avec qui je suis, la position de l'un et de l'autre, etc. Donc elle dépend d'autres facteurs. Mais cette chose qui est consciente de la personnalité, cette conscience, ce *bouddho*, c'est cette pure subjectivité. *Bouddho* est le pur sujet, la pure conscience, mais cela n'a rien de personnel. Ce n'est pas Ajahn Sumedho, ce n'est personne. Ce n'est ni bouddhiste ni quoi que ce soit qui serait encore une convention. C'est naturel, c'est le *Dhamma*, c'est ainsi. Mais nous avons tendance à fonctionner différemment : nous pensons que notre personnalité est le sujet. Alors quand nous fonctionnons à partir de l'illusion de la personnalité – « je suis cette personne, ce corps » – nous fonctionnons dans l'illusion, nous interprétons tout à partir des limitations de la personnalité. C'est ainsi que nos expériences sont parfois extrêmement déformées du fait des limitations de nos habitudes émotionnelles ou de notre identité personnelle.

Il y a une chose, par exemple, qui m'a vraiment poussé à devenir moine. C'était il y a des années, à l'occasion de mon trentième anniversaire. J'étais dans le Peace Corps dans l'état de Saba en Malaisie, au nord de Bornéo. Je me rappelle ce jour-là. Je me suis dit : « Trente ans ! Je vieillis. » (Maintenant cela paraît très jeune, mais c'est ce que j'ai pensé à ce moment-là!) Et j'ai su que j'étais déçu par ma vie. Je n'aimais pas ma façon de vivre, j'étais déçu de ne pas avoir vécu les aspirations que j'avais à vingt ans. J'avais l'impression d'avoir échoué, tout semblait aller mal dans ma vie. Sur le plan personnel, dans la mesure où je m'identifiais à cette personnalité, je me sentais désespéré. Il semblait impossible, à ce stade, d'améliorer ma personnalité. L'intuition que j'ai eu alors c'est que, par contre, je pouvais peut-être la transcender et que cela pourrait se faire grâce à la méditation bouddhiste.

Dans la vie monastique, on a la possibilité de réfléchir à la place que tient cette personnalité. Elle fonctionne toujours mais Ajahn Chah nous encourageait à nous y éveiller, à la voir, à en être conscient plutôt que de fonctionner toujours à partir d'elle. Donc être un moine

ou une nonne bouddhiste, c'est se donner la possibilité de transcender sa personnalité, de ne plus fonctionner à partir d'un moi unique et personnel. Nous prenons refuge en *Bouddho*, le pur sujet, la pure attention, et non plus en un sujet personnel et individuel – moi en tant que personnalité – car si on part de là, on va inévitablement créer des problèmes à soi et à son entourage.

Donc, si vous prenez simplement conscience de cela au niveau de l'expérience quotidienne et puis vous approfondissez la question de plus en plus, vous allez commencer à voir la différence entre le pur sujet et le moi illusoire à partir duquel on a tendance à vivre sa vie. En ce qui me concerne, sur le plan personnel, par exemple, je n'étais pas une personne particulièrement joyeuse, de sorte que tout ce qui m'arrivait était plus ou moins déformé par ma personnalité. Je prenais tout trop sérieusement ou bien j'étais trop sensible, j'avais peur de toutes sortes de situations sociales, je ne me sentais pas à la hauteur. Je me rappelle avoir pensé qu'en devenant moine je rendais service à l'humanité, je la débarrassais de moi en devenant ermite, en partant dans une grotte quelque part dans la jungle thaïlandaise. Là je ne dérangerais personne ! Parce que j'avais une image de moi-même, je me percevais comme quelqu'un qui n'avait pas grand-chose à offrir à la société. Donc, par peur, je souhaitais y échapper. Et pourtant ma vie n'était pas vraiment un échec selon les critères du monde ; j'avais eu beaucoup d'opportunités, une bonne famille, ce n'est pas comme si la vie m'avait vraiment maltraité. Mais mon interprétation personnelle, les distorsions de ma façon de voir, créaient cette illusion et me faisaient peur.

La méditation m'a appris à ne plus me fier à ces façons de voir et à accorder de plus en plus de confiance à l'attention. À ce moment-là je suis en mesure de voir cette personnalité en tant qu'objet. C'est un objet mental, ce n'est pas une vraie personne, c'est un artifice qui naît et qui meurt. Par contre, ce sur quoi vous pouvez compter, en quoi vous pouvez prendre refuge, c'est *Bouddho*, le pur sujet, cette attention, cette présence éveillée, cette sagesse dans l'instant.

Si on considère cela avec notre esprit habituel, avec notre mental ordinaire, ce n'est peut-être pas grand-chose ; on peut passer complètement à côté : « C'est où ? Je ne vois rien du tout. » Il faut peut-être cesser d'essayer de trouver quelque chose et faire confiance en cet instant de présence. Simplement se relaxer et écouter, s'ouvrir. Ouvrez-vous tout grand et écoutez, soyez attentifs. Écoutez-vous vous-même, prenez conscience de vos états émotionnels, de vos sentiments, de tout mais pas avec un esprit critique, simplement une acceptation d'être cette pure présence. Donc, c'est une sensation de relaxation, de repos. N'essayez pas de saisir quelque chose, ne vous dites pas : « Il faut que je sois attentif pour y arriver », parce que c'est un autre piège, n'est-ce pas ? Si vous dites : « Il faut que je sois attentif », cela occupe votre attention et, par conséquent, vous rend inattentifs !

Je me souviens, quand j'ai décidé de devenir moine, je suis allé dans un monastère à Bangkok où il y avait un moine occidental qui était très « prêchi-prêcha », sans cesse en train de me faire la leçon. J'étais encore laïc à l'époque, alors il me faisait de petits sermons et me donnait des conseils, ce qui m'agaçait prodigieusement. Un jour, tandis qu'il montait l'escalier devant moi en disant : « L'attention ! Être toujours attentif ! », il a trébuché ! J'avoue que cela m'a fait plutôt plaisir ... Une expérience freudienne ! Mais il m'est arrivé la même chose. Pendant sept ans j'ai vécu dans un monastère du nord-est de la Thaïlande où il y a beaucoup de collines rocheuses. Chaque matin, nous parcourions plusieurs kilomètres à pied, sans chaussures, pour aller mendier notre nourriture. Les routes étaient pleines de rocaïlle et de grosses souches. Il fallait vraiment être attentif pour ne pas se cogner les orteils sur ces cailloux pointus et ces souches d'arbres. Je me souviens qu'un matin je me répétais « l'attention, l'attention, l'attention ... » et puis je me suis cogné douloureusement contre une souche. En fait, je n'étais pas attentif : je saisisais l'idée d'attention. L'attention, ce n'est pas essayer d'être quelque chose que l'on appelle attentif mais c'est faire confiance, se détendre, être présent. C'est aussi simple que cela.

C'est comme ici, en méditation, si vous vous dites qu'il faut absolument pratiquer au maximum, vous forcer à faire de votre mieux ... observez, voyez cette façon compulsive de vous accrocher même à l'idée de méditer. Nous pouvons pratiquement faire de l'attention le but de notre existence sans même réaliser qu'en agissant ainsi, nous ne sommes plus attentifs. Nous sommes attentifs quand nous réalisons soudain que nous sommes obsédés par l'attention ! Je le vois, je prends conscience des images que je m'en fais, de ma façon de m'y accrocher ... et je lâche ! Il s'agit donc de lâcher prise, de se détendre et de faire confiance plutôt que de forcer les choses, de contrôler, d'agir selon nos idées ou celles d'un autre.

Dans cette pratique, vous pouvez simplement être conscients de votre corps. Vous établissez de plus en plus votre conscience dans la façon dont le corps est dans l'instant. Cela vous enracine, vous donne une bonne sensation de conscience du corps, un sentiment de bien-être, d'être vraiment à l'écoute de votre corps. À ce moment-là, le corps est un support, ce n'est pas quelque chose que vous essayez d'éloigner, de faire taire pour arriver à un état mental. Au contraire, vous l'incluez.

Donc prendre conscience de la posture, de la sensation physique du corps. Cultivez cela, développez-le parce que le corps répond d'une manière qui peut vous aider beaucoup à développer cette attention et à cultiver cette voie. Parfois nous voulons pénétrer dans des états mentaux sans tenir compte du corps. Il est facile de le nier mais cela ne peut que créer toutes sortes de problèmes. Si vous n'êtes pas ami avec votre corps, il peut vous rendre la vie impossible ! Il vous faut vivre avec, alors mieux vaut apprendre comment cohabiter avec lui, comment s'en occuper et le comprendre. D'un certain point de vue, ce corps sait beaucoup plus de choses sur lui-même que le « moi ». C'est pourquoi il est bon de l'écouter, d'apprendre à lui faire confiance, de lui permettre d'être accepté, au lieu de le critiquer sans cesse, de l'exploiter ou de l'ignorer. Plutôt y établir notre attention, prendre conscience des sensations, des sentiments : plaisir, douleur,

sensations neutres. Quand vous apprendrez à vous détendre et à reposer votre attention en passant par le corps, celui-ci vous aidera au lieu de vous déranger tout le temps.

Il y a aussi l'attention que l'on porte au souffle. Vous affinez les choses quand vous vous concentrez sur *ānāpānasati*. Vous commencez à ressentir des sensations plus subtiles, vous faites l'expérience consciente de la tranquillité.

Donc, le simple fait d'être à l'écoute de ces fonctions très ordinaires du corps : la posture, les sensations, le souffle, vous permet d'être réellement présent ici.

Ensuite on peut passer à l'étape qui consiste à observer l'état d'esprit, simplement noter les sensations. Dans l'abdomen, par exemple. Je me rappelle que je sentais une tension, une sensation de peur, d'anxiété dans cette partie du corps ; ou encore un sentiment de solitude ou de tristesse au niveau du cœur. Il ne s'agit pas d'en faire un problème, simplement de voir ce qui est et de l'accepter ; de permettre aux choses qui se présentent d'être ce qu'elles sont plutôt que se dire : « Je ne devrais pas penser cela, il faut que je me débarrasse de cette sensation » – ce qui reviendrait à interférer au lieu de coopérer.

Dans cette retraite, vous avez l'occasion d'écouter, de développer l'attention. Le cadre que nous avons adopté est une sorte de convention que vous pouvez utiliser. Ce n'est pas notre mode de vie habituel. Nous ne vivons pas toujours dans des centres de méditation où tout est parfaitement organisé. Dans ce centre de retraite tout est simplifié pour nous : nous n'avons pas à nous préoccuper des courses, du menu, de ce que nous allons faire ensuite. Il y a un programme, tout est planifié. Et puis c'est silencieux. Nous pouvons vivre à plusieurs dans la même pièce sans nous sentir obligés de parler ou d'être sociables les uns envers les autres. C'est donc une situation très particulière. Il faut être conscient que c'est très particulier, mais cela nous aide parce que notre attention peut être entièrement tournée vers les idées que nous nous faisons, vers nos

peurs, nos doutes, nos inquiétudes. Nous avons l'occasion de ne plus voir cela sous un angle personnel : nous commençons à accepter ces humeurs, ces sensations, ces émotions : c'est ainsi en ce moment. Et quand vous voyez vraiment clairement ces phénomènes, vous commencez à être très conscient de combien tout cela change. Vous commencez à voir la nature éphémère des émotions comme de votre perception de vous-même.

Ce sera tout pour aujourd'hui. Je vous propose d'y réfléchir.

Ici et maintenant

Un enseignement donné lors d'une retraite au Centre de méditation de Spirit Rock (Californie), le 3 juillet 2005.

Portez votre attention sur cet instant, ici et maintenant. Quoi que vous ressentiez, physiquement ou émotionnellement, qu'elle qu'en soit la qualité, ce moment est ce qu'il est. Cette compréhension de « ce qui est » est la conscience, la manière dont nous appréhendons le présent. Soyez attentifs à ceci. Quand nous sommes pleinement conscients, attentifs à ce qui est, ici et maintenant, sans ressentir aucun attachement, nous ne cherchons pas à résoudre nos problèmes, nous ne nous retournons pas vers le passé, ni nous projetons vers le futur. Et, si c'est le cas, nous arrêtons le flot des pensées en prenant conscience de ce que nous faisons. Le non-attachement signifie que nous ne sommes pas en train de créer de nouvelles choses dans notre esprit ; nous sommes seulement attentifs. Ceci signifie observer « ce qui est ».

Lorsque nous réfléchissons et planifions, que nous doutons, anticipons, espérons et spéculons sur l'avenir, tout cela prend place dans le présent, ici et maintenant, n'est-ce pas ? Ce sont des états mentaux que nous créons dans l'instant présent. Qu'est-ce que le futur ? Qu'est-ce que le passé ? Il n'y a que maintenant, ce moment présent. Nous pouvons alors nous demander : « Qu'est-ce qui connaît ? » Nous cherchons toujours une réponse à cette question. « Est-ce réellement moi ? Est-ce ma nature profonde ? » Ce retour sur soi, ce questionnement et cette volonté de se découvrir une identité sont aussi une création qui se produit dans le présent. Si nous nous fions au silence, il n'y a personne. Nous ne pouvons trouver personne dans le son du silence. Tout problème cesse alors.

Quel est le poids de tous nos souvenirs dans le moment présent ?

Les souvenirs ont-ils une essence permanente ? La personne dont vous vous souvenez est-elle une personne réelle ? Veuillez maintenant penser à votre mère. Même si celle-ci n'est plus depuis de nombreuses années, le mot mère génère des pensées en vous ; des perceptions et des souvenirs apparaissent. Où est votre mère maintenant, alors que vous êtes assis ici à penser à elle ? Elle est une perception de l'esprit. Savoir que souvenirs et perceptions sont créés dans le moment présent n'est ni une critique, ni une négation ; c'est simplement voir les pensées pour ce qu'elles sont réellement.

Nous vivons souvent dans un monde gouverné par le temps et un « moi », et nous croyons à leur réalité, perdus que nous sommes dans nos propres illusions. Mais, en voyant le *Dhamma*, nous trouvons un chemin pour sortir de ce piège de l'esprit. Notre société croit réellement à ces illusions, aussi ne faut-il pas attendre d'aide de la société. Par exemple, nous aimons l'histoire. Quand on nous dit : « Vous savez, Bouddha était un être humain. C'est un fait historique ! », nous considérons ce fait comme véridique parce que nous avons toute confiance dans l'histoire. Mais qu'est-ce que l'histoire ? C'est la mémoire. Si nous lisons différents récits historiques sur la même période, ils peuvent paraître très différents. J'ai étudié l'histoire coloniale britannique en Inde. Un récit écrit par un historien britannique est vraiment différent de celui écrit par un historien indien. L'un des deux ment-il ? Non, ce sont vraisemblablement d'honorables universitaires, l'un et l'autre, mais chacun voit et se rappelle les faits de manière différente. La mémoire est ainsi faite.

Quand vous explorez la mémoire, observez donc comment les souvenirs vont et viennent ; et la conscience est ce qui reste quand ils disparaissent. La conscience est dans le présent. C'est la voie, ici et maintenant, c'est « ce qui est ». Considérez ce qui se passe dans le présent comme la voie au lieu de suivre l'idée selon laquelle vous êtes quelqu'un venu du passé qui doit pratiquer maintenant afin de se débarrasser de ses souillures pour pouvoir, dans le futur, atteindre

l'Éveil. Ceci n'est qu'un « moi » que vous créez et auquel vous croyez.

Nous souffrons beaucoup et ressentons de la culpabilité au souvenir de notre passé. Nous rappelons des choses que nous avons dites ou faites, que nous n'aurions pas dû faire, et nous nous sentons très mal. Ou encore nous espérons que tout ira bien dans l'avenir et nous nous inquiétons de ce qu'il adviendrait si tout allait mal. Eh bien, tout peut aller bien, comme tout peut aller mal... ou plus ou moins bien ou plus ou moins mal. Tout peut se produire dans le futur. C'est pour cela que nous nous inquiétons, n'est-ce pas ? Nous aimons aller consulter des voyants parce que nous sommes effrayés par ce que l'avenir pourrait nous réserver, par l'inconnu. Nous voulons savoir quel sera le résultat de nos décisions et si nous avons fait le bon choix.

La seule chose qui soit certaine concernant le futur – à savoir, la mort inéluctable de notre corps – est quelque chose que nous tentons d'occulter. À la seule évocation du mot « mort », l'esprit se bloque, n'est-ce pas ? C'est en tout cas ce qu'il m'arrive. Il n'est pas très poli, ni très politiquement correct de parler de la mort au cours d'une conversation ordinaire. Qu'est-ce que la mort ? Qu'arrivera-t-il quand nous mourrons ? Ne pas savoir nous angoisse. C'est l'inconnu. Nous ne savons pas ce qui arrive lorsque le corps meurt. Il y a différentes théories : la réincarnation, la renaissance dans une vie meilleure en récompense de nos mérites, la punition par une vie plus dure. Certains croient qu'ayant pu naître en tant qu'êtres humains, nous pouvons encore renaître sous la forme d'une créature inférieure. Et il y a ceux qui disent qu'étant nés sous forme humaine, nous ne pouvons pas renaître sous la forme d'un être inférieur. Il y a aussi la croyance en l'oubli : « Quand on est mort, on est mort ». C'est tout, il ne reste rien. Terminé. La vérité, c'est que personne ne le sait. Alors, nous occultons souvent la mort ou bien nous refoulons ces pensées.

Mais tout cela se produit dans le moment présent. Nous évoquons

ce concept de la mort dans l'instant présent. La façon dont le mot « mort » affecte notre conscience est ainsi. C'est connaître notre ignorance dans le moment présent et non chercher à prouver une quelconque théorie. C'est savoir : le souffle est ainsi, le corps est ainsi, les sentiments et les états mentaux sont ainsi. C'est de cette manière que l'on avance sur la voie. Dire : « C'est ainsi » est seulement une façon de nous rappeler qu'il faut voir l'instant présent tel qu'il est, plutôt que de se laisser entraîner par l'idée que nous devons faire ou chercher quelque chose, contrôler ou nous débarrasser de quelque chose.

Ce n'est pas seulement par la pratique de la méditation formelle – que nous ne pouvons faire qu'en certains lieux, sous certaines conditions et avec certains enseignants – que nous pouvons cultiver *bhāvanā* et avancer sur la voie. Croire cela, c'est encore une opinion que l'on crée dans le moment présent. Observez comment vous pratiquez dans la vie quotidienne, à la maison, au sein de votre famille ou sur votre lieu de travail. Le mot *bhāvanā* signifie : être attentif à l'esprit dans l'instant présent, où que vous soyez. Je peux vous donner des conseils sur la manière de pratiquer la méditation assise – tant de minutes chaque matin et chaque soir – ce qui n'est pas à négliger. Il est toujours utile de développer la discipline, de prendre le temps, dans la vie quotidienne, d'arrêter vos activités, le flot de vos tâches, de vos responsabilités et de vos habitudes. Mais ce qui m'a le plus aidé, personnellement, c'est de réfléchir à l'instant présent et d'y être attentif.

Il est si facile de faire des plans pour l'avenir ou de se remémorer le passé, surtout lorsque rien d'important ne se passe dans le moment présent : « Je vais bientôt animer une retraite de méditation », ou « j'ai vraiment fait un voyage magnifique au Bhoutan, pays très exotique de l'Himalaya. « Mais une grande partie de l'existence n'a rien de spécial. Elle est comme elle est. Et, même dans des endroits merveilleux de l'Himalaya, les choses sont comme elles sont ; les arbres, le ciel, la conscience : ce n'est pas si différent. Tout dépend

de l'importance que nous leur accordons. J'ai aussi connu des personnes souffrant beaucoup à cause de choses qu'elles avaient faites et qu'elles n'auraient pas dû faire – des erreurs, des fautes graves ou des mots terribles qu'elles ont pu prononcer dans le passé. Il arrive qu'elles en deviennent obsédées car, une fois qu'elles commencent à se remémorer leurs erreurs passées, cela engendre tout un état d'esprit. Toutes les culpabilités du passé peuvent remonter ainsi et venir détruire leur vie dans le moment présent. Nombreux sont ceux qui se retrouvent prisonniers d'un enfer qu'ils se sont eux-mêmes créé.

Mais tout cela se produit dans l'instant, c'est pourquoi ce moment présent est la porte de la Libération. C'est la porte qui mène « au-delà de la mort ». S'éveiller à cette vérité ne signifie pas réprimer, nier, rejeter, défendre, justifier ou blâmer ; les choses sont ce qu'elles sont, on est attentif aux souvenirs qui remontent. Se dire : « C'est un souvenir » est une juste appréciation. Ce n'est pas un rejet de la pensée, mais ce n'est pas non plus une manière de la considérer avec tant d'attachement personnel. Les souvenirs, lorsqu'ils sont vus pour ce qu'ils sont, n'ont pas d'essence propre. Ils se dissolvent dans l'air.

Essayez de vous rappeler un souvenir peu glorieux et concentrez-vous délibérément dessus. Pensez à une chose grave que vous avez faite et décidez de garder ce souvenir présent dans votre conscience pendant cinq minutes. Si vous essayez de rester concentrés sur ce souvenir, vous verrez combien il est difficile de soutenir votre attention. Mais quand ce même souvenir survient de lui-même, et que vous lui résistez ou que vous vous complaisez à le ressasser ou que vous y prêtez foi, alors ce souvenir risque d'occuper votre esprit toute la journée. Toute une existence peut être remplie par la culpabilité et le remords.

Ainsi, le simple fait de s'éveiller, pour voir les choses telles qu'elles sont, est un refuge. Chaque fois que vous êtes attentifs à vos pensées – sans jugement, même si ces pensées sont laides et mauvaises – vous avancez dans la pratique. C'est en cela que vous

pouvez avoir confiance. En pratiquant ainsi, développez votre confiance. La force de votre attention deviendra plus grande que celle de vos émotions, de vos impuretés, de vos peurs et de vos désirs. Au début, il peut sembler que les émotions et les désirs sont beaucoup plus forts, et qu'il est tout bonnement impossible d'y rester simplement attentif. Vous pouvez avoir seulement quelques brefs moments de pleine attention, avant de retomber dans la tourmente. Cela peut paraître sans espoir, mais ce ne l'est pas. Plus vous expérimenterez cette attention, plus vous l'observerez et vous mettrez votre confiance en elle, plus elle deviendra solide et stable. Le pouvoir apparemment invincible des réactions émotionnelles, des obsessions et des habitudes perdra cette apparence de force supérieure. Vous verrez que votre force véritable est dans l'attention et non dans le fait de pouvoir contrôler l'océan et les vagues, les cyclones, les tsunamis, et tout ce que vous ne pourrez, de toute façon, jamais contrôler. Ce n'est qu'en vous fiant à ce seul point – ici et maintenant – que vous pourrez atteindre la Libération.

Continuer à aller de l'avant

6 mars 2004

Tout ce qui est nouveau tend à éveiller l'énergie très facilement. Ceci est partiellement dû au fait qu'on doit vraiment être vigilant dans une situation nouvelle, de manière à voir ce qui se passe. De plus, une situation nouvelle nous intéresse ou nous tient en haleine et, peut-être, nous inspire de l'espoir ou des attentes – l'espoir que cela marchera et peut-être même l'espoir que cela marchera pour nous.

Cela peut se produire avec un nouvel emploi ou un nouvel endroit – un état d'esprit, une vision intérieure ou une nouvelle compréhension. Et cela se produit spécialement avec une nouvelle personne. Nous rencontrons la bonne personne ou le bon enseignant et tout est merveilleux !

Cependant lorsque la nouveauté tend à disparaître, quand nous nous sommes adaptés à elle ou qu'elle est devenue une habitude familière, notre attitude peut parfois changer considérablement, peut-être même se transformer en déception ou en ressentiment ! Quand la nouveauté disparaît, ce sont aussi l'énergie, l'intérêt, l'espoir et l'inspiration – qui sont conditionnées par elle – qui disparaissent. Et quand ces états d'esprit positifs disparaissent, que reste-t-il ?

Quand ceci se produit, soit nous pouvons juste sourire en espérant que cela disparaîtra et que l'inspiration reviendra à nouveau ; soit nous pouvons vite chercher une nouvelle source d'inspiration ; soit nous pouvons nous laisser aller à notre déception et renoncer à la pratique spirituelle ; soit nous pouvons prendre ceci comme une occasion d'examiner la vraie nature de ce qui nous a poussé à aller aussi loin. Avons-nous entretenu de l'espoir, de l'inspiration, des attentes ?

Pour certains d'entre nous, cela peut conduire à une « crise de la foi », à une « nuit obscure » de recherche de l'âme, d'auto-questionnement et de reconsidération. Cela veut dire que nous avons à réfléchir, reconnaître, réexaminer et peut-être aller au-delà de quelques-uns de nos nobles idéaux, aspirations et attentes. Même si ceux-ci peuvent être nobles, ils sont encore un support pour le « moi », même si c'est un bon « moi » ! Et c'est une étape très importante de la pratique spirituelle. Une étape où nous pouvons apprendre à examiner nos intentions, à transcender les hauteurs de l'inspiration, de l'espoir et de l'attente, et apprendre à continuer à aller de l'avant à travers l'obscurité de la déception, de la frustration, de la désillusion, etc.

Malheureusement c'est aussi une étape où beaucoup de gens font un faux pas et tombent sur le chemin. L'un des principes essentiels de l'enseignement du Bouddha est que nous soyons notre propre « lumière », parce que si nous dépendons de choses extérieures, sujettes au changement, cela conduit inévitablement à la déception et à la confusion ! Même si nous cherchons à être guidés par des sources différentes – par exemple par les trois Refuges – nous devrions veiller à ne pas uniquement nous appuyer sur eux ou à être trop dépendants d'eux. Ainsi, quand d'autres choses nous abandonnent (et c'est ainsi pour toute chose), nous sommes capables de continuer à pratiquer la Voie et à aller de l'avant.

N'être personne

20 novembre 2004

La première année que j'ai pratiqué, j'étais livré à moi-même et je pouvais entrer dans des états d'esprit hautement développés, ce que j'aimais beaucoup. Puis je suis allé à Vat Pah Pong, où l'accent est mis sur le mode de vie selon la discipline du *vinaya* et la règle de vie. Là, chacun devait quêter sa nourriture chaque matin, participer aux chants récitatifs du matin et du soir. Si vous étiez jeune et en bonne santé, on attendait de vous que vous alliez faire de longues tournées pour aller quêter votre nourriture ; il y en avait de moins longues, réservées aux moines à la santé déclinante. En ce temps-là, j'étais très vigoureux et j'allais faire ces longues tournées dont je revenais fatigué ; ensuite il y avait le repas et, l'après-midi, nous avions toutes les tâches domestiques à faire. Il n'était pas possible dans ces conditions-là de rester concentré. La plus grande partie de la journée était occupée par la routine quotidienne.

Alors j'en eus assez de tout cela ; je suis allé voir Luang Pô Chah et je lui ai dit : « Je ne peux pas méditer ici. » Et il a commencé à se moquer de moi et à raconter à tout le monde « Sumedho ne peut pas méditer ici ! » J'avais expérimenté la méditation de la façon dont j'ai parlé tout à l'heure et je l'avais pleinement appréciée. Maintenant Luang Pô Chah insistait de manière ferme sur le côté ordinaire de la vie quotidienne, le fait de se lever tôt le matin, la tournée d'aumônes, le travail quotidien, les corvées domestiques ; tout cela servait à développer l'attention. Et Luang Pô Chah ne semblait pas du tout enclin à m'encourager dans mes penchants à me priver d'impressions sensorielles en n'accomplissant pas ces petites tâches quotidiennes. Il ne semblait pas être d'accord avec cela. Aussi ai-je fini par me conformer à cela et par apprendre à méditer dans la quotidienneté de

la vie. Et, à la longue, c'est ce qui a été le plus utile.

Cela n'a pas toujours été ce que je souhaitais, tant il est vrai que l'on désire toujours quelque chose d'exceptionnel. On aimerait voir apparaître une lumière brillante, avoir de magnifiques états intérieurs en technicolor, une béatitude incroyable, être transporté par l'extase... Cela ne nous suffit pas d'être content et calme, on veut aller plus loin que la lune.

Mais si l'on réfléchit à cette forme humaine, c'est simplement ainsi ; c'est être capable de rester assis calmement et de se lever calmement, d'être content de ce que l'on a ; c'est cela qui fait de cette vie, qui est une expérience de chaque jour, quelque chose de joyeux et non quelque chose qui fasse souffrir. Car c'est ainsi que nous vivons la plupart du temps : vous ne pouvez vivre dans des états extatiques de transport et de béatitude et faire la vaisselle, n'est-ce pas ? J'ai lu la vie de saints, qui étaient tellement emportés par leurs extases qu'ils ne pouvaient plus rien faire de pratique. Peut-être le sang avait-il jailli de leurs mains, ou s'étaient-ils arrangés pour que quelque chose d'extraordinaire se produise, mais à chaque fois que les choses en venaient à être pratiques ou réalistes, ils étaient incapables d'agir.

Cependant, quand on considère la discipline du *vinaya*, on voit que c'est un entraînement de l'attention ; il faut de l'attention pour faire les robes, recueillir les aumônes de nourriture, pour manger, s'occuper de son *kutî*, pour savoir quoi faire dans telle ou telle situation. Ce sont des conseils très pratiques pour la vie quotidienne d'un moine. Un jour ordinaire de la vie du moine Sumedho ne consiste pas à entrer en extase mais à se lever, à aller aux toilettes, à enfiler ses robes, à se laver et à faire ceci ou cela ; c'est bien d'attention dont il s'agit quand on vit selon cette convention et que l'on apprend à s'éveiller à la manière dont les choses sont, au *Dhamma*.

C'est pour cela que chaque fois que l'on contemple la cessation de la souffrance, on ne cherche pas la fin du monde mais juste la fin

d'une expiration ou la fin du jour, la fin d'une pensée ou d'une impression. Pour se rendre compte de tout cela, il nous faut être attentifs au flux de la vie, nous devons vraiment nous rendre compte de comment est la vie plutôt que d'attendre quelque expérience fantastique de lumière merveilleuse descendant sur nous ou nous foudroyant ou bien quoi que ce soit d'autre.

Maintenant contemplez juste votre respiration ordinaire. Vous noterez que quand vous inhalez l'air, il est facile de vous rassembler. Quand vous remplissez vos poumons, vous avez une sensation de croissance, de développement et de force. Quand vous dites que quelqu'un est prétentieux, c'est qu'il est probablement en train d'inspirer. C'est difficile de se sentir important quand on expire. Gonflez votre torse et vous avez l'impression d'être quelqu'un de grand et puissant. Cependant, la première fois que j'ai prêté attention à l'expiration, mon esprit ne semblait pas aussi important qu'à l'inspiration, on faisait juste ceci pour pouvoir arriver à l'inspiration suivante.

Maintenant, réfléchissez. On peut observer la respiration. Qu'est-ce qui peut observer ? Qu'est-ce qui observe et connaît l'inspiration et l'expiration ? Ce n'est pas la respiration, n'est-ce pas ? Vous pouvez aussi observer l'état de panique dans lequel on est quand on ne peut pas inspirer ; mais l'observateur, celui qui sait, n'est pas une émotion, n'est pas atteint de panique, ce n'est pas une expiration ou une inspiration. Ainsi notre refuge dans Bouddha, c'est d'être cette connaissance ; d'être le témoin plutôt que l'émotion, ou la respiration, ou encore le corps.

Alors vous commencez à voir une manière d'être attentif, de porter de l'attention aux choses faisant partie de la routine et aux expériences de la vie. Dans ma chambre, j'ai une jolie petite reproduction que j'aime beaucoup : un vieil homme tenant une tasse de café à la main, regardant par la fenêtre un jardin anglais, sous la pluie qui tombe. Le titre est « L'attente ». C'est ainsi que je me vois ; un vieil homme tenant sa tasse de café, assis à la fenêtre, attendant,

attendant, regardant tomber la pluie ou regardant le soleil. Je ne trouve pas cette image déprimante mais plutôt paisible. Cette vie parle d'attente, n'est-ce pas ?...

Attention et libération

23 septembre 2006

Nous savons tous que l'attention est un des outils les plus précieux pour le développement spirituel. Nous savons peut-être aussi qu'il y a différentes sortes d'attentions. En prenant comme perspective la libération spirituelle, nous pouvons dire qu'il y a deux sortes principales d'attention : l'attention juste et l'attention erronée.

L'attention juste mène à une libération du soi, tandis que l'attention erronée conduit à un emprisonnement encore plus profond dans le soi !

Ces deux sortes d'attention se distinguent par : l'attitude qui motive son développement, et la manière dont elle est développée. Pour correspondre à l'attitude juste, le développement de l'attention doit être pratiqué comme un outil pour la réalisation de la libération. Cela ne veut pas dire développer l'attention simplement avec le désir d'atteindre la libération, mais plutôt développer l'attention dans le cadre juste conduisant à la libération.

Par exemple, dans les enseignements du Bouddha, l'attention, *sati* est contenue dans la pratique du Noble Octuple Sentier. Un des facteurs dans ce sentier est « l'attitude ou aspiration juste », c'est-à-dire, l'aspiration à la renonciation, l'absence de mauvaise intention et la non-violence, qui sont des qualités constituant l'attitude juste conduisant à la réalisation de la libération. Notre pratique de l'attention est-elle motivée par ces mêmes valeurs ? Ou bien notre pratique est-elle motivée davantage par le désir d'accumuler l'agression et la violence envers nous-mêmes ?

La façon de développer l'attention est aussi très importante. Souvent l'attention est développée comme si elle était un esclave de l'ego ou du sentiment d'un soi. Dans ces conditions les gens

deviennent seulement davantage conscients de : « Je suis en train de faire », « je suis en train de penser », « je suis en train de sentir », « je fais l'expérience de différentes choses ». Ainsi, à la fin, est-on simplement en train de renforcer le concept d'un soi, étant celui qui fait, qui pense, qui ressent, qui fait des expériences, etc.

Bien sûr, initialement, l'attention se développe comme une extension de l'ego, mais, dans la pratique bouddhiste, il est nécessaire qu'elle continue à progresser jusqu'à l'état d'absence d'ego, d'attention transpersonnelle, pour pouvoir être appelée « attention juste » dans le sens bouddhiste. Cela signifie être attentif à ce qui se fait, à ce qui est pensé, ressenti, expérimenté, plutôt qu'à celui qui fait, qui pense, qui ressent, qui expérimente !

Dans le Noble Octuple Sentier l'attention est également développée en relation avec le rassemblement mental, *samādhi*. Ceci donne une profondeur pénétrante à l'attention, lui permettant d'atteindre les niveaux plus profonds du mental, qui ne sont pas imprégnés de manière si insidieuse par l'influence de l'ego. Ce sont les niveaux où le « bavardage mental » est calmé. Sans concentration l'attention reste liée étroitement au domaine de ce qui intéresse l'ego - le domaine de ce que j'aime, ou de ce que je désire, ou de ce à quoi je veux bien être attentif !

Si l'attention n'est pas développée dans le contexte de la libération et n'est pas développée d'une façon qui aide et conduise vers ce but, elle est simplement réquisitionnée pour réaffirmer et renforcer l'ego.

Table des matières

Au-delà de la mort La Voie de l'Attention	1
Ajahn Sumedho.....	3
Première partie	7
Au-delà de la mort La Voie de l'Attention	7
Introduction.....	9
Investigation.....	11
Qu'est-ce que la méditation ?	11
Instructions.....	21
L'attention à la respiration (ānāpānasati).....	21
Le mantra « bouddho »	23
Effort et détente.....	27
Jongrom ou la marche méditative	33
Mettā – l'amour bienveillant.....	36
L'attention aux choses ordinaires	40
A l'écoute des pensées	43
Les obstacles et leur cessation	49
Le vide et la forme	54
La vigilance intérieure	59
Besoin de sagesse dans le monde.....	63
Deuxième partie	71
L'interdépendance des phénomènes	71
L'interdépendance I	73
L'ignorance est la croyance en un soi.....	73

L'interdépendance II.....	81
La manifestation momentanée.....	81
L'interdépendance III.....	87
Comment se forme le « moi ».....	87
L'interdépendance IV.....	95
Les ressentis conditionnent le désir.....	95
L'interdépendance V.....	107
Lâcher le désir.....	107
Troisième partie.....	119
Autres enseignements.....	119
Comprendre la souffrance.....	121
La patience.....	137
Ce qui est.....	145
Oserais-je m'éveiller ?.....	153
Le son du silence.....	167
Lokavidu.....	177
L'Éveil, c'est maintenant !.....	191
Ici et maintenant.....	207
Continuer à aller de l'avant.....	213
N'être personne.....	215
Attention et libération.....	219
Table des matières.....	221

Textes choisis n°25

Au-delà de la mort La Voie de l'Attention

Ajahn Sumedho

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 : 978-2-37533-076-0