Les Livrets du Refuge

Les fondamentaux

Ṭhānissaro Bhikkhu

Textes choisis n°28

Les fondamentaux

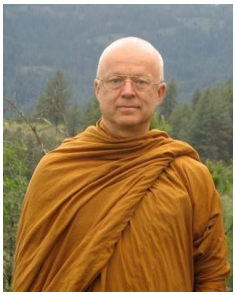
Les *Livrets du Refuge* sont disponibles au Centre Bouddhiste Theravāda Le Refuge ainsi que dans certains monastères de la Tradition de la Forêt. Ils sont mis gracieusement à disposition sur le site : *www.refugebouddhique.com*

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

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

© Les Éditions du Refuge
Première édition – Avril 2025

Ṭhānissaro Bhikkhu



Ṭhānissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff) – Ajaan Geoff pour ses disciples – est un moine bouddhiste américain de la Tradition thaïe de la forêt.

Après avoir obtenu un diplôme à l'Oberlin College en Histoire intellectuelle européenne en 1971, il est parti en Thaïlande où il a étudié la méditation sous la direction d'Ajaan Fuang Jotiko, un élève de feu Ajaan Lee Dhammadharo, un des maîtres de la Tradition thaïe de la forêt, et élève de son fondateur Ajaan Mun Bhuridatto.

Il s'est fait ordonner en 1976, et a vécu à Wat Dhammasathit, dans la province de Rayong, jusqu'à la mort de son maître en 1986. En 1991, il s'est rendu dans les collines du comté de San Diego aux Etats-Unis, où il a aidé Ajaan Suwat Suvaco à fonder le Metta Forest Monastery dans le comté de San Diego, dont il est devenu l'abbé en 1993.

Il est l'auteur de nombreux ouvrages : code monastique bouddhiste, enseignements, et le traducteur d'une anthologie du Canon pāli ainsi que de nombreux enseignements de maîtres de la Tradition thaïe de la forêt. Certains de ses livres sont disponibles en français. L'ensemble de ses ouvrages et ses enseignements oraux sont publiés sur le site http://www.dhammatalks.org/index.html

Les Livrets du Refuge

Les fondamentaux

Ṭhānissaro Bhikkhu

Traduit de l'anglais par Etienne Deliry

Avec nos remerciements
aux personnes qui ont contribué à la réalisation de ce livret

Textes choisis n°28

Notes de traduction

Quelques termes palis trouvent difficilement leur équivalent en anglais ou en français. Attirons l'attention sur trois d'entre eux en particulier :

Dukkha : en anglais « stress », autrement dit le « stress ». Ce terme couvre des situations très larges avec des intensités très variées. Il est traduit par « stress » ou « souffrance » et parfois les deux, indifféremment.

Sati : en anglais « mindfulness », autrement dit la « pleine conscience ». Ce terme reste en pali dans les enseignements pour éviter toute assimilation avec la traduction courante (pleine conscience) qui pourrait prêter à confusion.

Sampajañña : en anglais « alertness », autrement dit l' « alerte ». Ce terme est traduit dans les enseignements par « alerte », bien qu'il couvre des aspects qui peuvent prêter à confusion.

Toute personne souhaitant reproduire tout ou partie des traductions ou tout enregistrement dans son intégralité, pour une distribution gratuite, est libre de le faire en en mentionnant l'origine.

Notes du traducteur

Les textes présentés sont issus de la collection « Basics » : « Les Fondamentaux », disponibles sur le site dhammatalks.org ou l'application pour téléphone ou tablette Dhamma Talks. Il s'agit d'enseignements donnés par Tan Ajaan Geoff Thanissaro à l'occasion des méditations du soir au monastère de Wat Metta en Californie. La lecture de cette collection est recommandée aux futurs visiteurs afin qu'ils s'imprègnent de l'esprit du lieu avant leur arrivée. Des enregistrements de ces traductions sont disponibles sur le site du Refuge Bouddhique.

Tan Lionel, qui actuellement accompagne et traduit Ajaan Geoff Thanissaro lors des retraites organisées par le Refuge Bouddhique à Ségries, a bien voulu relire ces traductions pour lesquelles j'ai également reçu l'aide précieuse de quelques personnes.

Je profite de cette occasion pour les remercier et, pour paraphraser Tan Ajaan, je garde l'entière responsabilité des possibles erreurs de traduction, vous priant de bien vouloir m'excuser. Je vous souhaite de trouver dans ces enseignements de précieux guides sur votre chemin.

E.D - 08/09/24

La collection des Fondamentaux, comporte trois autres enseignements : La Générosité d'Abord – Une Connaissance de Guerrier – La Chasse au Trésor. Ces trois enseignements ont déjà été traduits et enregistrés en français. Pour les enregistrements, voir le site dhammatalks.org, série n° 1. Pour les textes, voir les livrets du Refuge, « Textes Choisis » n° 11 et n° 12.

La force des fondamentaux

Lorsque votre énergie est limitée, que ce soit par l'âge ou la maladie, votre but est de pouvoir tirer le meilleur parti de la force qu'il vous reste. Rappelez-vous que tant que vous avez du souffle, vous avez de la force quelque part. Et si vous n'avez pas encore atteint le stade où vous êtes limité par l'âge ou la maladie, vous devez vous y préparer – parce que ce temps viendra.

Il y a deux choses à garder à l'esprit. La première est de veiller à ce que vos priorités soient clairement établies : concentrez-vous sur les fondamentaux, concentrez-vous sur les questions vraiment importantes de la vie, et s'il y a quelque chose que vous ne parvenez pas à gérer, laissez-le tomber dans le domaine des choses qui ne sont pas importantes. Notez qu'après son accident, Ajaan Suwat souffrait de lésions cérébrales et n'avait plus beaucoup d'énergie pour donner des enseignements. Mais quand il en donnait un, c'était toujours sur le thème du Triple Refuge : le *Bouddha*, le *Dhamma* et le *Sangha*. C'est l'enseignement de base.

Se remémorer le *Bouddha* nous rappelle ce qu'on peut faire de cette vie humaine et nous donne de bons exemples. Je parlais avec quelqu'un hier qui expliquait la raison pour laquelle elle voulait se rendre aux funérailles d'Ajaan Maha Boowa. Elle disait que c'était sa volonté d'être toujours prêt à se battre qui lui donnait à elle du courage dans les moments difficiles de sa pratique. Il est donc bon que nous ayons ces exemples – des gens qui se sont battus pour la bonne cause, qui ont fourni l'effort d'accomplir quelque chose de vraiment bon dans leur vie – pour nous rappeler que c'est là que réside la valeur de la vie humaine.

Si vous ne livrez pas ce bon combat, qu'est-ce qu'il vous reste ? Il est difficile de dire que vous avez perdu puisque vous ne vous êtes

même pas battu. Donc au moins, quand vous vous trouvez face à ce genre de limites, repoussez-les, ne les laissez pas vous anéantir.

Il est donc toujours bon de se souvenir du *Bouddha*.

Bien sûr, il y a le *Dhamma*, l'enseignement qu'il a donné. Rappelez-vous à quel point il est précieux d'avoir un tel enseignement. Il ne sera pas là tout le temps, mais nous l'avons à notre disposition en ce moment. Pensez-y, apprenez de lui, mettez-le en pratique. Il est à l'heure actuelle disponible, ce qui ne sera pas toujours le cas.

Là encore il est bon de se rappeler quels sont les fondamentaux : la générosité, la vertu, la méditation. Ou bien la vertu, la concentration et le discernement. Continuez à vous concentrer sur ces fondamentaux même lorsqu'ils paraissent infiniment simples.

La vertu par exemple consiste à rester fidèle à l'intention de suivre les préceptes, de suivre les règles. Cela peut vous paraître peu créatif de vous tenir à des règles plutôt que de chercher à vous exprimer. Mais là encore, il y a des moments dans la vie où la créativité et l'expression de soi ne sont pas ce que la situation requiert. Vous devez avoir envie de vous entraîner. Envie de vouloir vous défaire de vos comportements nocifs, bien que vous les ayez peut-être aimés, et de voir ce qui se passe quand vous essayez de causer le moins de tort possible autour de vous.

C'est la même chose avec la concentration : entraînez votre esprit à rester focalisé sur une seule chose, la respiration. Combien de milliers de personnes ont réussi à concentrer leur esprit en se focalisant sur le souffle ? Probablement des millions de personnes depuis des siècles y sont parvenus, et vous avez le désir de suivre leur exemple.

C'est là où intervient le *Sangha* comme une autre source d'inspiration. Pour ceux qui se disent : « Peut-être qu'il n'est pas nécessaire de tracer un nouveau chemin. Nous pouvons simplement suivre celui que le *Bouddha* nous a laissé ». Il se peut qu'il y ait quelques mauvaises herbes qui l'aient recouvert, mais vous ferez de votre mieux pour les arracher.

Donnez-lui sa chance, à ce vieux chemin. Le *Bouddha* lui-même a dit qu'il était déjà ancien lorsqu'il l'a découvert. Il s'est comparé à une personne qui se serait enfoncée dans la jungle, y aurait découvert une vieille route, un ancien sentier envahi par la végétation, mais qui aurait pu se frayer un chemin et aurait trouvé au bout une ville magnifique, certes en ruine, mais qui à l'évidence avait été prospère dans le passé.

Voilà ce que le *Bouddha* a fait. Il a redécouvert un chemin qui existait déjà. Alors cela peut sembler peu créatif, cela ne va pas vous donner l'occasion de marquer le monde de votre empreinte, mais le fait que ce chemin ait été suivi – et ce avec autant de succès – par un si grand nombre de gens, devrait vous indiquer que vous avez tout intérêt à vous adapter à la voie, plutôt que d'essayer de l'adapter à vos préférences.

Tâchez donc de garder à l'esprit les fondamentaux. La vertu, la concentration, le discernement, l'exemple du *Bouddha*, du *Dhamma* et du *Sangha*. Ne perdez jamais de vue ces fondamentaux. Comme on le dit en pali, « Donnez-leur du poids ». Le mot pali pour « respect » est intimement lié au mot « poids ». En d'autres termes, lorsque vous réfléchissez à ce que vous voulez faire, dire et penser, considérez bien toutes les options, et donnez plus de poids à celles qui ont fait leurs preuves, qui sont dignes de respect – et souvent ce sont des choses très simples.

Cette pratique inclut, tous les soirs, un moment dédié au chant. C'est une tradition très ancienne. Il se peut qu'il y ait d'autres choses plus créatives que vous aimeriez faire dans la soirée. Mais souvenez-vous que cette pratique a un but : faire en sorte que certaines idées vous deviennent vraiment familières. Certains groupes de mots, certains passages sont répétés encore et encore, jusqu'à ce qu'ils irriguent votre corps, jusqu'à ce qu'ils s'imprègnent dans le rythme de vos mouvements. Quand vous marchez, la cadence du chant vous accompagne. C'est très bénéfique de pouvoir ressentir cela.

Si vous n'avez pas ces chants qui circulent dans vos veines, qu'est-ce que vous allez y trouver ? Des refrains publicitaires, des chansons

pop, et qui sait quelles autres bêtises ramassées ici ou là, et qui font maintenant partie intégrante de votre corps et de votre esprit. Alors, le simple fait de répéter ces chants aide à implanter de bonnes choses dans notre cœur, afin de pouvoir y trouver de l'énergie quand vous en aurez besoin, car notre force ne sera pas toujours là. Quand elle faiblira, vous serez contents d'avoir mis de côté ces trésors. Ces qualités, ces idées, ces valeurs peuvent vous donner de la force quand vous en manquerez. Comme les écureuils qui font des réserves pour l'hiver. Rappelez-vous : vertu, générosité, méditation, voilà des choses qui sont vraiment importantes. C'est pourquoi il est crucial de les avoir toujours à disposition.

Quand vos forces s'affaiblissent, lorsque vous tombez malade, restez au contact du souffle. Le souffle est toujours là pour vous aider. Si vous vous trouvez dans une situation où votre rythme respiratoire devient difficile, portez votre attention sur des endroits qui sont éloignés des zones à problèmes. Cela peut vouloir dire se concentrer sur vos mains ou vos pieds, et simplement ressentir de l'intérieur ce que c'est que d'avoir une main, d'avoir un pied. Restez simplement au contact de ces sensations.

Apprenez à connaître vos forces et établissez vos priorités aussi clairement que possible. Le jour viendra où vous devrez simplifier votre vie. Alors faites en sorte de ne garder que l'essentiel, ce qui est vraiment vital, afin de ne pas avoir à vous séparer de la carte qui indique la route, ou de votre nourriture de base, quand vous devrez alléger votre bagage.

C'est la raison pour laquelle nous rendons hommage au Triple Joyau tous les soirs. C'est important. Souvenez-vous de l'exemple d'Ajaan Suwat, après son traumatisme crânien. Il s'est concentré sur le Triple Joyau. Il avait récité ces chants tous les jours, tous les jours, tous les jours pendant tant d'années, et cela lui a donné la force dont il avait besoin quand son corps a été meurtri. Il avait développé des compétences absolument fondamentales pendant ces années de méditation : comment rester au contact du souffle, où se focaliser dans

le corps, les différents endroits où l'on peut concentrer son attention. Tant que vous en avez la force, explorez toutes les possibilités de la respiration, de telle sorte que quand vous en aurez besoin, vos repères soient fiables. Quand certaines de vos capacités physiques seront réduites, rappelez-vous qu'il y a des endroits où vous avez encore des réserves d'énergie. Alors tirez-en le meilleur parti.

Il y avait une femme, une disciple d'Ajaan Maha Boowa, médecin à la retraite, qui avait une amie atteinte d'un cancer. Quand cette amie a voulu aller voir Ajaan Maha Boowa, cette femme médecin s'est dit : « Avec mes connaissances médicales, je pourrais l'accompagner et me rendre utile ». Ajaan Maha Boowa a donné des enseignements presque tous les soirs pendant la durée du séjour de ces deux femmes à son monastère. L'amie est décédée quelques mois plus tard, et le médecin a découvert qu'elle avait enregistré tous les enseignements et leur avait donné un titre à chacun. En l'honneur de la mémoire de son amie, elle a décidé de tous les transcrire. Elle avait déjà plus de 80 ans et sa vue baissait, mais il lui en restait encore suffisamment pour accomplir cette tâche. C'est donc ce qu'elle a fait. Pour y parvenir, elle raconte avoir puisé de la force dans ce qu'Ajaan Maha Boowa lui avait dit un jour : en vieillissant, utilisez tout ce qu'il vous reste d'énergie dans le corps, comme si vous pressiez un fruit pour en retirer tout le jus, avant de devoir vous en séparer. Alors, elle a mis à profit toutes les capacités qui lui restaient, et grâce à elle nous avons maintenant deux livres d'enseignements très importants sur la maladie et la mort.

Cela montre ce qu'on peut accomplir, même lorsque nos forces sont altérées. Quand la maladie se profile à l'horizon, lorsque l'âge se fait sentir, pensez aux endroits où vous avez encore de la force, où vous avez encore des capacités, et tirez-en le meilleur parti. Rappelez-vous l'enseignement du *Bouddha* sur les raisons d'être paresseux et les raisons d'être diligent. Dans les deux cas les circonstances extérieures sont les mêmes. C'est votre attitude qui fait toute la différence quant à savoir si vous êtes capable ou non de fournir l'effort demandé. Alors

développez l'attitude de quelqu'un qui est toujours à la recherche de quelque chose d'utile à faire dans n'importe quelle situation.

Comme le *Bouddha* l'a dit : Imaginez que vous êtes en train de prendre votre dernier repas. La personne qui a vraiment compris la vertu de la générosité ne voudrait pas manger ce dernier repas sans l'avoir partagé avec quelqu'un d'autre, s'il y a quelqu'un avec qui le partager. Voilà l'attitude que vous devez cultiver envers tous les types de bontés. Cela peut sembler commun ou ordinaire, mais les lieux communs et les choses ordinaires sont souvent les plus importants, alors donnez-leur du poids. Respectez-les parce qu'ils sont précieux. Ce sont là les trois sens du mot « *garu* » en pali : « avoir du respect », « quelque chose qui a du poids » et « quelque chose de précieux ».

Donc, essayez de voir tous les fondamentaux sous cet éclairage, l'éclairage du respect, afin qu'ils puissent vous montrer toute leur valeur quand vous aurez vraiment besoin d'eux.

.

Les fondamentaux

10 septembre 2003

La première étape lorsque vous méditez est de prendre la posture : votre jambe droite au-dessus de la gauche, vos mains posées pardessus, la main droite sur la main gauche. Redressez-vous, regardez droit devant vous, puis fermez les yeux. C'est cela prendre la posture : mettre le corps en position.

L'étape suivante consiste à mettre l'esprit en position. Commencez par des pensées de bienveillance, parce que c'est la raison pour laquelle nous sommes ici. La bienveillance c'est souhaiter le bonheur – à la fois pour vous même et pour tous les autres. Voici ce sur quoi nous travaillons pendant que nous méditons : nous formulons ce souhait et nous y travaillons, nous sommes à la recherche d'un moyen qui permette d'apporter un bonheur véritable pour nous-mêmes et pour les personnes qui nous entourent. Répandez des pensées de bienveillance d'abord pour vous-même, puis dans des cercles toujours plus vastes en commençant par les personnes qui vous tiennent à cœur, celles que vous connaissez bien et que vous aimez, celles envers lesquelles vous êtes plus neutres jusqu'aux personnes que vous n'aimez pas. Ne mettez pas de limite à votre bienveillance, car cela reviendrait à limiter votre propre esprit et votre propre bonheur. Dans le même temps, réfléchissez à ceci : si chacun pouvait trouver le bonheur véritable, le monde serait bien plus agréable à vivre. Personne n'aurait de raison de nuire à quiconque.

Avec ce même état d'esprit, répandez des pensées de bienveillance même aux personnes que vous ne connaissez pas – et pas seulement aux personnes : aux êtres vivants de toutes sortes, à l'est, à l'ouest, au nord, au sud, au-dessus et au-dessous, jusqu'à l'infini. Puissions-nous tous trouver le bonheur véritable.

L'étape suivante consiste à ramener votre conscience au moment présent. De quoi disposez-vous ici même ? Vous avez le corps assis en train de respirer, et vous avez l'esprit qui pense et qui est conscient. Donc rassemblez tout cela. Portez votre attention sur la respiration, puis soyez-y attentif : Que fait la respiration en ce moment ? Est-ce que c'est une inspiration ? Une expiration ? Où sentez-vous l'inspiration ? Où sentez-vous l'expiration ?

Pour le moment, mettez de côté toutes les idées préconçues que vous pourriez avoir sur les endroits concernés par l'inspiration et l'expiration. Remarquez simplement vos sensations – parce que la respiration n'est pas seulement de l'air qui entre et qui sort des poumons ; c'est tout le processus, tout le flux d'énergie par lequel le corps amène l'air à l'intérieur et l'expulse. Et cela ne se limite pas simplement au nez et aux poumons. Tout le système nerveux peut être impliqué. Différentes parties du corps se dilatent et se contractent pour faire rentrer l'air. Tout cela fait partie du processus de la respiration. Concentrez donc votre attention là où vous êtes le plus sensible à ce processus respiratoire. Essayez de rendre cet endroit confortable. Vous pouvez le faire en ajustant la longueur de la respiration, son amplitude, sa profondeur – qu'elle soit rapide ou lente, profonde ou superficielle – peu importe les moyens que vous utilisez pour ajuster le rythme et la texture de la respiration afin de la ressentir de manière confortable. C'est cela mettre l'esprit en position.

Le problème quand l'esprit et le corps sont en position est de savoir comment les y maintenir. Ce n'est pas tellement difficile de les mettre en position, mais cela demande des efforts pour les y maintenir. Et particulièrement pour l'esprit, car l'esprit est tellement habitué à courir dans tous les sens ! Le corps peut rester assis ici parfaitement immobile, alors qu'en moins de cinq minutes, l'esprit peut faire plusieurs fois le tour du monde.

C'est donc sur ce point que vous devez le plus vous concentrer. En fait, tous les vrais problèmes sont dans l'esprit. Même quand il y a de la douleur dans le corps, le corps lui-même ne s'oppose pas vraiment

à la douleur ; ça ne le dérange pas. L'esprit lui, est gêné par la douleur. Vous devez donc travailler principalement sur votre esprit. S'il s'égare, ramenez-le tout de suite. S'il s'égare à nouveau, ramenez-le à nouveau. Essayez de ne pas vous sentir frustré, de ne pas vous décourager. Il est habitué à errer, vous devez donc accepter le fait qu'il erre comme étant normal. Votre rôle est de le rattraper aussi rapidement que possible et de le ramener à la respiration sans trop de récriminations – doucement, mais fermement, ramenez-le tout simplement.

Et rendez la respiration aussi confortable que possible. Plus elle sera confortable, moins l'esprit aura envie de s'évader. En fait, si vous obtenez une respiration vraiment confortable, cela devient vraiment captivant. Recherchez dans le corps là où vous ressentez les différentes sensations associées à la respiration, au processus respiratoire. Dans quelles parties du corps ressentez-vous des tensions ? Si vous le souhaitez, vous pouvez balayer tout le corps. Vous pouvez commencer par le sommet du crâne et descendre vers les pieds, ou commencer par le nombril, remonter par le devant du corps, puis descendre par le dos et le long des jambes, reprendre à l'arrière du cou et descendre par les bras. Notez comment les différentes parties du corps sont impliquées ou non dans le processus respiratoire. Remarquez là où vous ressentez une tension liée à la respiration. Quel que soit l'endroit où vous ressentez une tension, laissez-la se détendre, laissez-la se dissoudre, de sorte qu'aucune nouvelle tension ne se crée pendant l'inspiration, et sans vous crisper pendant l'expiration. De cette façon, vous rendez la respiration beaucoup plus intéressante. Ensuite, choisissez la partie du corps qui vous convient le mieux pour vous y installer.

Quant aux douleurs, à ce stade, vous n'avez pas à vous focaliser dessus. S'il y a une douleur dans la jambe, laissez-la dans la jambe. Vous n'avez pas besoin d'aller la rejoindre. Vous pouvez rester dans n'importe quelle autre partie du corps où la respiration est confortable – vous avez le choix. Et soyez attentif à ne pas créer de tensions autour de la douleur. Rappelez-vous que la respiration est un processus qui englobe le corps dans son ensemble. Lorsque la respiration est

confortable, l'énergie respiratoire peut circuler le long de tous les nerfs et à travers toute douleur existante ; de cette façon vous n'aggravez pas la douleur en vous contractant autour d'elle.

Essayez de développer un sentiment de vouloir être ici, d'aimer être ici. Essayez de faire de la respiration votre amie. Souvent, lorsque vous méditez et que les choses ne se passent pas bien, l'objet de votre méditation semble devenir un adversaire. C'est la chose la plus difficile sur laquelle se concentrer et il semble continuer à vouloir s'échapper. Mais ce n'est pas du tout ce qui se passe. C'est votre propre perception qui est erronée. Si vous faites de la respiration votre amie, il vous est beaucoup plus facile de rester ici. Être ami avec la respiration signifie tout d'abord essayer de sentir aussi précisément que possible à quoi elle ressemble, par opposition à vos idées préconçues de ce à quoi elle devrait ressembler ou bien de comment vous devriez la ressentir. En d'autres termes, écoutez la respiration. Et puis, deuxièmement, permettez-lui de devenir confortable. Ce sont des principes de base dans l'établissement de tout type d'amitié : écoutez l'autre personne, permettez-lui de se sentir à l'aise et chez elle, et bientôt elle commencera à se livrer.

Il en va de même avec la respiration : l'énergie respiratoire dans le corps peut offrir beaucoup. Sur le plan physique, elle peut soulager beaucoup de stress, beaucoup de maladies associées au stress. Sur le plan mental, elle peut créer un sentiment de bien-être et d'appartenance au moment présent qui vous fera apprécier d'être ici, simplement à inspirer et à expirer. Lorsque vous êtes en bons termes avec la respiration, et qu'elle devient votre amie, vous êtes alors plus enclin à vouloir rester, pour voir ce que vous pouvez apprendre grâce à elle. C'est la première étape pour que la méditation se passe bien.

Il y a en fait quatre étapes au total – bien qu'il soit peut-être préférable de ne pas les considérer comme des étapes. Il y a quatre facteurs constitutifs de l'état d'esprit que vous devriez apporter à la méditation pour qu'elle se développe correctement. On les appelle les facteurs de réussite.

Le premier est simplement le désir de méditer, de vouloir le faire, d'être enclin à le faire. Si vous trouvez que votre esprit n'est pas enclin à méditer, prenez du recul, faites le point. Pensez à l'importance d'entraîner l'esprit. C'est l'aspect le plus important de votre vie ; si votre esprit n'est pas entraîné, c'est comme laisser conduire votre voiture par un sauvage, un fou. Vous n'avez aucune idée jusqu'où cette personne va amener votre voiture, si elle va faire une sortie de route ou renverser quelqu'un, parce que vous n'avez aucun contrôle sur elle. C'est la même chose avec votre esprit – l'esprit qui façonne votre vie. Si vous n'avez aucun contrôle sur lui, vous ne savez pas où il va vous mener.

Donc, pendant que nous méditons, nous essayons de développer un moyen de contrôle. Pas le type de contrôle des obsessionnels du contrôle, mais le contrôle de quelqu'un qui est intelligent, et qui sait comment administrer et gérer les choses afin que l'esprit se sente heureux de faire ce qui doit être fait. Cela nécessite *sati* et une attitude d'alerte. Et ce sont précisément les qualités que nous développons en méditant.

L'esprit est le producteur en chef du bonheur et de la souffrance que nous expérimentons sur terre. C'est pourquoi, lorsque le *Bouddha* a donné son premier sermon, il a commencé par la question de la souffrance. C'est là, a-t-il dit, le grand problème de la vie. Et c'est dans l'esprit qu'il s'agit de le résoudre, ici et maintenant, car la souffrance n'est pas quelque chose qui vient de l'extérieur. Le véritable problème dans la vie, c'est la souffrance qui vient du désir insatiable. Vous ne pouvez pas travailler sur le désir insatiable avant d'avoir développé *sati* et l'alerte, et avant d'avoir une concentration stable qui vous permette d'observer calmement le désir et de le voir en action.

Voilà donc les qualités que nous développons en méditant : *sati*, l'alerte, la concentration et la capacité de voir les choses clairement au fur et à mesure que l'esprit s'apaise. Ainsi, même si nous ne sommes pas encore tout à fait arrivés à cela dans notre méditation, au moins nous travaillons dans cette direction. Et plus vous ressentez

l'importance de ces qualités, plus vous renforcez votre désir de méditer.

Une fois que ce désir est en place, l'étape suivante est de s'y tenir. La persévérance est le deuxième facteur de réussite. Rester attelé à votre tâche. Si l'esprit s'échappe, ramenez-le. S'il s'échappe à nouveau, ramenez-le à nouveau. S'il s'échappe dix fois, cent fois, ramenez-le dix fois, cent fois. N'abandonnez pas. Ne vous découragez pas.

Rappelez-vous que c'est une tâche que personne d'autre ne peut faire à votre place. Nous souffrons dans la vie à cause de notre manque d'habileté à faire face aux images, aux sons, aux odeurs, aux goûts et aux idées qui se présentent à nous. Et comme c'est du fait de notre propre manque d'habileté, c'est à nous de surmonter ce manque en développant plus de compétences dans la façon dont nous gérons notre esprit. Si nous ne le faisons pas, personne ne pourra le faire pour nous. Et si nous ne le faisons pas maintenant, quand le ferons-nous ? Allez-vous attendre d'être plus âgé ? Cela ne va pas vous aider. D'une part, même si vous vivez jusqu'à un âge avancé, plus vous vieillissez, plus l'esprit devient difficile à entraîner. Et puis bien sûr, il y a la question de savoir si vous allez ou non vivre aussi longtemps. Vous avez maintenant l'occasion de méditer, alors allez-y, faites-le. Tirez le meilleur parti de chaque instant où vous en avez la possibilité. C'est ça la persévérance.

Le troisième facteur de réussite est la détermination : vous vous concentrez vraiment sur ce que vous faites ; vous lui accordez toute votre attention. Dans le cas de la respiration, cela signifie remarquer quand elle est trop longue, quand elle est trop courte, quand elle est trop lourde, quand elle est trop légère. Plus votre attention est aiguisée, plus vous devenez sensible à ce qui se passe – et mieux vous commencez à voir dans l'instant. Vous essayez également d'être attentif à l'esprit. Soyez attentif au type de respiration qui aide l'esprit à s'établir, et à celui qui ne l'aide pas. Une fois que vous avez noté cela, vous pouvez faire des ajustements. En d'autres termes, soyez

observateur. Observez attentivement ce qui se passe et faites des ajustements. Plus vous êtes sensible à ce qui se produit, meilleure est votre visibilité, et en même temps plus l'esprit devient prêt à s'établir.

Le quatrième facteur de réussite est *vimamsa*, le plus difficile à traduire. Il recouvre la capacité de l'esprit à discerner et sa capacité à être ingénieux – en d'autres termes, toutes les qualités de l'intelligence active. Si vous voyez que quelque chose ne fonctionne pas dans votre méditation, utilisez votre imagination pour trouver une autre approche qui donnera de meilleurs résultats. Vous pouvez rendre la respiration plus ou moins profonde, vous pouvez faire entrer et sortir l'énergie respiratoire depuis différents endroits du corps. Il y a beaucoup de possibilités dans ce domaine.

Parfois, vous devez utiliser des objets de méditation auxiliaires pour vous aider. Si vous avez un problème de colère, travaillez sur la bienveillance et l'équanimité. Il y a des objets de méditation qui aident à promouvoir ces qualités. Si vous avez un problème lié au désir sexuel, contemplez les différentes parties du corps. Et remarquez que lorsque vous êtes attiré par un corps, ce n'est pas le corps en entier qui vous attire. Ce ne sont que certaines parties. Si vous aviez tout le corps à l'esprit, l'intérieur et l'extérieur, vous auriez vraiment du mal à vous sentir attiré. Si vous vous sentez paresseux, pensez à la mort. Comme je l'ai dit précédemment, vous n'avez aucune idée de combien de temps il vous reste à vivre. La seule chose qui soit certaine, c'est qu'en ce moment vous avez l'opportunité de méditer, alors profitez-en.

Voilà des façons de penser qui remettent l'esprit au travail. Ce sont des moyens d'utiliser votre intelligence, votre ingéniosité, pour voir ce qui fonctionne pour amener l'esprit au moment présent. Une fois qu'il y est, vous pouvez vous concentrer à nouveau sur la respiration. Traitez la respiration comme votre camp de base, votre port d'attache, et considérez les autres objets comme des moyens de vous y ramener lorsque vous vous êtes égarés.

Quand vous avez rassemblé toutes ces qualités – votre désir de méditer, votre persévérance, votre détermination, votre ingéniosité et

votre intelligence – vous constatez que la méditation s'épanouit ; elle se développe. Elle commence à porter ses fruits.

Remarquez le rôle que joue le désir. Parfois, les gens disent que lorsque vous méditez, vous ne devriez pas avoir de désir – vous devriez juste être dans le moment présent et laisser venir tout ce qui se présente, sans aucune idée de « progrès ». Le *Bouddha* n'a jamais enseigné la méditation de cette façon. Pas du tout. Tout l'enjeu de la pratique repose sur le fait qu'il s'agit d'un chemin ; un chemin qui mène quelque part. Ce quelque part est ici dans le moment présent, mais vous allez progresser dans votre façon de voir, de développer et de lâcher prise dans le moment présent. Et le désir joue un rôle dans la façon de voir, de développer et de lâcher prise – comme le font toutes les autres qualités : la détermination, la persévérance, l'ingéniosité, la capacité de l'esprit à voir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Il s'agit simplement d'apprendre à utiliser ces qualités mentales d'une manière qui soit utile. Comme le désir : nous avons tous fait l'expérience de nous concentrer sur les objectifs que nous voulions atteindre dans notre méditation, puis de découvrir que notre désir devient un obstacle. Eh bien, la solution n'est pas de laisser tomber le désir : c'est d'apprendre à l'utiliser de façon plus utile. Concentrez-vous sur les causes qui vous y conduiront.

Imaginez que vous conduisiez votre voiture en direction d'une montagne à l'horizon. Si vous passez votre temps à vous concentrer sur la montagne, vous allez faire une sortie de route. Alors, que faites-vous ? Vous n'abandonnez pas votre désir de vous rendre à la montagne. Vous restez concentré sur la route. De temps à autre, vous regardez au loin pour vous assurer que vous vous dirigez toujours dans la bonne direction et que la montagne n'apparaît pas dans votre rétroviseur. Mais votre objectif principal devrait être centré sur ce que vous faites en ce moment. Une fois que vous avez focalisé votre désir, rendez-le plus conscient, plus alerte – pas de manière générale, mais plus précisément conscient en ce moment, plus précisément alerte en ce moment. Et puis l'instant suivant, puis le suivant.

Essayez de concentrer votre désir sur le fait de rendre la pratique continue. Comme je l'ai dit, la difficulté n'est pas de se mettre en position mais d'y rester. C'est ce sur quoi vous devez travailler. Et vous le faites en ayant *sati* de la respiration, en étant attentif à la respiration, de la façon la plus continue qui soit. Une fois que vous focalisez correctement votre désir, il devient une aide à la méditation, il n'est plus un obstacle.

Il en va de même pour les autres qualités. Parfois, votre effort peut vous conduire à pousser, pousser, pousser si fort que cela va faire obstacle à tout type de progrès. Prenez alors un peu de recul. Il ne s'agit pas de ne pas pousser ; vous apprenez simplement où pousser – quelles choses pousser, quelles choses laisser tranquilles. En d'autres termes, vous prenez ces quatre facteurs de réussite et vous les affinez. Vous apprenez par l'expérience comment les maîtriser pour faire en sorte qu'ils deviennent des aides à la méditation.

Parfois, l'ingéniosité, ou les pensées, peuvent s'emballer lorsque vous devenez trop abstrait dans l'analyse de ce qui se passe. Lorsque cela se produit, prenez du recul et soyez ingénieux dans ce que vous faites à ce moment-là. Analysez ce que vous faites et notez quels sont les résultats. N'allez pas au-delà de ce qui se passe en ce moment, au-delà de ce que vous faites en ce moment.

De cette façon, ces qualités se concentrent, et s'intègrent à la méditation. Elles participent à la réussite de votre méditation. D'ordinaire, nous n'aimons pas penser en termes de réussite au sujet de la méditation. Il y a tellement de pression pour réussir dans le domaine matériel que nous ne voulons pas entendre parler de réussite dans le domaine du *Dhamma*. Mais si vous prenez au sérieux le fait de mettre un terme à la souffrance, la question de la réussite est quelque chose que vous ne pouvez pas éluder. Lorsque vous abordez la méditation de manière habile, vous obtenez des résultats. Vos efforts ont été couronnés de succès. Ils vous ont, en fait, permis d'accomplir quelque chose. C'est tout l'intérêt.

Donc, si vous voyez que les choses ne fonctionnent pas dans la méditation, c'est parce que l'un de ces facteurs n'est pas correctement ajusté. Soit votre désir de rester au contact de la respiration vacille ; soit votre persévérance n'est pas suffisamment constante, inspiration après expiration ; soit vous ne faites pas vraiment attention – vous ne faites que suivre le mouvement ; soit vous n'utilisez pas vos pouvoirs d'analyse pour voir ce qui ne va pas, ce qui pourrait être changé, si quelque chose doit être changé, ou voir là où vous essayez de pousser trop fort pour arriver au changement. Utilisez vos pouvoirs d'analyse pour surveiller ces quatre facteurs – voir ce qui est déséquilibré, ce qui n'est pas centré – puis comprendre comment mettre les choses en bonne forme. Une fois que vous aurez obtenu que ces facteurs travaillent ensemble dans la méditation, vous verrez des progrès. Cela ne fait aucun doute.

En Thaïlande, les gens utilisent ces facteurs comme guide pour faire des progrès et réussir dans n'importe quelle activité. Pour réussir à l'école, en affaires, il faut avoir le désir de réussir, il faut être persévérant, être déterminé à le faire, utiliser son intelligence et son ingéniosité. Si vous appliquez ces facteurs à n'importe quelle tâche, vous êtes sûr de réussir.

Et qu'est-ce que la réussite en ce qui nous concerne ? Vous réussissez à mettre un terme à la souffrance que vous vous êtes causée inutilement. Vous réussissez à réaliser le Sans-Mort. Et vous le faites en développant plus d'alerte, plus de *sati*. Vous le faites au moyen de ce processus simple de vous concentrer sur la respiration, d'être sensible au souffle, d'explorer la façon dont le souffle se déplace dans le moment présent. Toutes les bonnes qualités dans l'esprit s'appuient sur ce processus.

Rester au contact de la respiration

8 avril 2005

Essayez de rester concentré sur une seule chose pendant l'heure qui suit. Vous n'avez même pas besoin de vous concentrer sur l'enseignement du *Dhamma*. S'il y est dit quelque chose de pertinent à ce que vous êtes en train de faire, cela arrivera directement à votre conscience et vous le remarquerez. Vous l'entendrez. Si ce n'est pas pertinent à ce que vous faites, c'est une distraction. Alors laissez-la de côté. Peut-être que cela sera utile pour quelqu'un d'autre ou pour la personne qui donne l'enseignement, mais vous n'avez pas à focaliser votre attention à l'extérieur. Il vous suffit de maintenir votre attention sur la sensation de la respiration.

Lorsque vous inspirez, soyez conscient que vous inspirez ; lorsque vous expirez, soyez conscient que vous expirez. Observez à quels endroits du corps vous ressentez les sensations qui vous permettent de dire : « Maintenant, j'inspire ; maintenant j'expire ». Comment ressentez-vous ces sensations ? Sont-elles confortables tout au long de l'inspiration ? Tout au long de l'expiration ? S'il y a du stress et de la tension à la fin de l'inspiration ou à la fin de l'expiration, c'est le signe que la respiration est trop longue. Permettez-lui d'être un peu plus courte. Ou si les sensations à l'inspiration ne sont pas satisfaisantes, vous pourriez peut-être essayer une inspiration plus longue. Voyez comment le rythme de la respiration affecte la façon dont vous ressentez votre corps de l'intérieur. Et voyez comment votre conception de la respiration l'affecte également. Si vous pensez que vous devez forcer le souffle, que vous devez faire un effort pour qu'il entre dans le corps, c'est tout à fait inutile – parce que le souffle va entrer et sortir de lui-même sans que vous ayez à le forcer. En fait, il est préférable pour le corps de ne pas forcer. Car en fait, ce qui se passe, c'est que vous essayez de le contraindre d'une manière qui n'est pas naturelle.

Alors dites-vous simplement : quelle que soit la direction que prend le souffle pour entrer et sortir du corps, l'endroit par où il entre et sort du corps, laissons-le faire comme il l'entend. Votre seule tâche est de rester conscient des sensations et de permettre à ces sensations d'être confortables. Parce que plus elles seront confortables, plus il vous sera facile de rester au contact de la respiration. Ce que vous essayez de faire ici, c'est d'amener l'esprit à se poser dans le moment présent avec un sentiment de bien-être, avec un sentiment d'appartenance. Ceci pour plusieurs raisons. La première est qu'il est tout simplement bon pour l'esprit d'avoir ici un sentiment d'appartenance. Si vous ne trouvez pas votre place dans le moment présent, vous serez toujours en train de courir dans le passé, ou de courir vers le futur. Et un esprit qui ne peut pas se poser va s'épuiser.

Donc, il est bon pour l'esprit d'être simplement en mesure de rester ici avec cette sensation confortable de la respiration. Quelles que soient les pensées qui viennent à l'esprit, vous n'avez pas à y prêter attention. Votre seule tâche est de rester ici et de permettre à ce processus, qui consiste à rester au contact de cette sensation confortable de la respiration, de guérir à la fois le corps et l'esprit.

De plus, ce n'est que lorsque l'esprit est dans le moment présent qu'il peut voir ce qu'il fait ; cela constitue l'autre raison pour laquelle nous faisons cela. Nous passons la majeure partie du temps dans nos pensées, mais nous observons très rarement le processus de formation d'une pensée. Pourtant, la seule façon de déjouer une pensée malhabile, toute sorte de pensée qui crée de la souffrance, est de regarder le processus de sa création, de voir à quel point tout cela est truqué, à quel point c'est arbitraire : tous les mondes imaginaires que l'esprit invente, tous les messages qu'il s'envoie à lui-même et qui disent: « Imaginons que ceci est comme cela, et que cela est comme ceci » et qui font que tout à coup, une pensée totalement différente surgit dans l'esprit.

C'est comme la touche « Contrôle » d'un clavier d'ordinateur. Lorsque vous appuyez sur cette touche, les lettres de l'alphabet

prennent une tout autre signification. S n'est plus S ; c'est « Enregistrer ». C n'est pas C, c'est « Copier », car vous avez appuyé sur la touche « Contrôle ». Il en va de même avec l'esprit. Ce qui serait ordinairement une sensation corporelle, une sensation liée à la respiration, devient soudainement la pensée d'un ailleurs, d'un autre moment, d'autres personnes.

Ce genre de pensée peut faire toutes sortes de ravages dans l'esprit. Une fois que vous la suivez, c'est comme si vous entriez dans un autre monde et ce n'est qu'alors que vous pouvez découvrir s'il est ou non habitable. Et souvent, une fois que vous y êtes, il est trop tard. Vous êtes dedans, vous êtes coincé, et il peut devenir très difficile de s'en extirper.

Pour vous extraire des mondes de l'esprit vous devez observer le processus par lequel ces mondes sont créés. Une fois que vous voyez le processus, vous avez tendance à donner à ces pensées beaucoup moins de crédibilité. Vous pouvez les utiliser quand elles sont utiles et les laisser de côté quand elles ne le sont pas. Après tout, si quelque chose se révèle être inutile ou carrément nuisible, pourquoi la créer ? La raison pour laquelle nous la créons est que nous ne nous rendons pas compte de ce que nous faisons. Cela semble juste se produire de soi-même, surgir dans l'esprit de son propre chef, parce que le processus de création est un processus souterrain. Il est caché, et donc hors du champ de notre conscience.

Ce que nous faisons pendant que nous méditons, c'est amener l'esprit dans le moment présent pour le mettre dans une position où il peut voir les processus de création de la pensée, pour les mettre en lumière.

Donc, même s'il peut sembler simple, ce processus qui consiste simplement à rester au contact de l'inspiration, à rester au contact de l'expiration, à revenir à la respiration lorsque l'esprit s'égare, à essayer d'être aussi sensible que possible durant toute l'inspiration et durant toute l'expiration, sans qu'il y ait d'interruption : c'est un processus

simple, mais il est important. C'est une compétence vraiment basique pour la survie du bien-être de l'esprit.

Alors ne pensez pas que cette heure est une longue période. C'est en fait très court. Essayez d'utiliser la totalité de cette heure pour guérir l'esprit, pour faire juste cette unique tâche : rester au contact du souffle comme si votre vie en dépendait – parce que c'est bien le cas.

Une Respiration à la Fois

5 juillet 2005

Lorsque vous méditez, vous devez être attentif à deux choses : à ce que vous faites et aux résultats de ce que vous être en train de faire. En ce moment, vous vous concentrez sur le souffle et sur les résultats que vous obtenez. Au début, il se peut que cela ne semble pas grand-chose. Mais l'important est que vous soyez patient. Il y a dans ce monde beaucoup de choses qui se développent progressivement et l'une d'entre elles est la tranquillité de l'esprit. Si vous êtes impatient, cela fera obstacle à la tranquillité de votre esprit. Cependant, cela ne veut pas dire que vous devez être paresseux ou nonchalant dans la méditation, cela signifie simplement que vous devez rester à son contact, rester à son contact, rester à son contact. Comme l'a dit Ajaan Fuang : La méditation est une petite chose qui grandit du fait que vous la pratiquez continuellement. Maintenez simplement l'esprit au contact de la respiration.

Essayez de focaliser l'esprit juste comme il faut – en d'autres termes, ne mettez ni trop de pression, ni trop peu. Si la pression est trop lourde, c'est comme tenir dans votre main un oisillon que vous serrez si fort qu'il meurt. Si elle est trop légère, c'est comme si votre main n'était pas assez serrée et que l'oisillon s'envolait. Essayez donc de déterminer exactement la pression que vous devez exercer sur votre respiration pour y maintenir votre attention. Une des raisons pour lesquelles nous parlons de permettre à toutes les sensations agréables venant de la respiration de se propager à travers le corps, c'est que si vous les retenez dans une zone très resserrée, au bout d'un moment, même le plaisir devient désagréable. Il devient lourd, rétréci et comprimé.

Alors pensez à votre conscience comme à une lumière rayonnante. Elle est concentrée en un seul endroit dans le corps, mais tout rayonne

depuis cet endroit. Et, pour l'instant, il n'est pas nécessaire de tracer chaque petit faisceau lumineux qui sort de votre conscience. Il n'est pas nécessaire de courir après lui pour voir jusqu'où il va. Rappelez-vous simplement que vous êtes juste là, et que votre conscience rayonne depuis cet endroit. Alors essayez de le rendre aussi confortable et rayonnant que possible, et n'en faites pas plus.

Trop souvent, nous voulons que l'esprit arrive rapidement à tel ou tel stade, mais plus nous essayons de le forcer, plus la situation s'aggrave. Dans les écritures, il y a l'histoire d'une vache stupide et inexpérimentée qui a de l'herbe et de l'eau sur sa colline. Mais elle voit qu'il y en a aussi sur la colline voisine et elle se demande : « Quel goût a l'herbe là-bas ? Et cette eau ? Allons voir ! » Mais comme elle est stupide et inexpérimentée, elle ne sait pas trop comment s'y rendre. Elle descend dans le ravin qui sépare les collines et y reste coincée. Elle ne peut pas revenir là d'où elle vient, encore moins atteindre le flanc de l'autre colline.

Donc, l'astuce ici, est de rester où vous êtes. Et si quelque chose doit se développer, il va se développer ici, tout seul. Vous ne pouvez pas planifier la manière dont la pratique va se dérouler. Après tout, toutes vos idées préconçues sur la pratique viennent de l'ignorance. Vous devez simplement travailler sur les causes, et les effets se produiront d'eux-mêmes. Lorsque les causes sont bien en place, les effets suivent, il n'y a aucun doute à ce sujet. Le problème, c'est notre impatience. Nous voulons que les choses aillent vite, surtout si ce fut le cas par le passé. Nous voulons qu'elles reviennent vite. Mais rappelez-vous que nous sommes ici pour en apprendre plus sur les principes de causes à effets, et que l'une des façons de le faire est tout simplement de jouer avec les causes, et de voir ce qui en ressort. Et si ce que vous apprenez, c'est que l'esprit a besoin de temps pour s'apaiser, vous apprenez une leçon importante.

Assurez-vous simplement que vous restez au contact de la respiration et essayez d'être en bons termes avec elle. Ne considérez pas l'objet de votre méditation comme un ennemi ou quelque chose à

conquérir. Pensez-y comme une chose avec laquelle vous voulez vivre confortablement. Vous voulez être amis. Alors continuez à l'observer avec toujours plus de précision, faites des ajustements ici et là, de sorte que le moment présent soit agréable. Ce n'est peut-être pas l'extase, il se peut qu'il n'y ait ni fanfare, ni feu d'artifice, mais c'est peut-être parce que tout cela est pour plus tard. Parce que si vous permettez au plaisir d'être suffisamment agréable, il va, après un certain temps, commencer à grandir et à se développer. Non pas parce que vous l'aurez forcé, mais parce que vous lui avez donné de l'espace.

Remarquez que l'esprit a tendance à être dans deux modes de fonctionnement possibles, soit le mode production, soit le mode consommation. Le mode consommation est le plus exigeant. Il veut du plaisir là, en ce moment même. Et le producteur a tendance à être un peu paresseux, il aime économiser son effort et passer aussi vite que possible en mode consommation. Mais alors que vous méditez, vous devez apprendre à rester auprès du producteur. Faites de temps en temps un contrôle rapide pour vous assurer, qu'*a minima*, les choses sont agréables. Le plaisir peut ne pas être débordant, mais au moins il sera agréable. Faites cela pour vous assurer que le producteur ne va pas s'enfuir. Le reste du temps, restez de façon continue en mode production. La continuité est ce qui va faire toute la différence.

C'est comme planter une graine. Elle ne poussera pas si vous ne lui donnez que cinq minutes de soleil et juste un peu d'eau, et que vous l'abandonnez le reste du temps. La lumière du soleil et l'arrosage doivent être réguliers. Ils doivent continuellement revenir, revenir et revenir. Vous pouvez aussi comparer cela avec une crème que l'on applique sur une peau irritée. On n'y met pas la crème pour l'essuyer aussitôt. Vous l'appliquez et vous la laissez agir. C'est la crème qui interagit avec la peau et qui, au fil du temps, guérira l'irritation.

Alors, gardez l'esprit au contact de la respiration de façon continue, puis laissez-les faire leur travail. L'esprit fait son travail sur la respiration, et la respiration fait son travail sur l'esprit. Et petit à petit grandit un sentiment de bien-être, une sensation de plaisir. Même

quand cette sensation devient grande et intense, vous ne pouvez pas abandonner le mode production. Le bien-être va nourrir de lui-même le corps, sans que vous ayez à vous transformer en un consommateur paresseux. Pensez juste que le plaisir se répand, se propage, mais vous, vous restez ici, en mode production, et vous n'arrêtez pas de produire, de sorte que vous n'êtes jamais à court.

C'est de cette façon que la méditation va commencer à faire une vraie différence dans l'esprit.

Examiner la respiration

18 avril 2005

Quand le *Bouddha* enseigne « *sati* immergé dans le corps », la première chose dont il parle est de développer *sati* de la respiration. Il est bon de faire une pause et de réfléchir pendant quelques instants sur les raisons pour lesquelles il commence par cela.

L'une des raisons est que la respiration est votre expérience la plus immédiate du corps. Nous avons tendance à nous identifier aux parties solides du corps et à considérer la respiration comme quelque chose de secondaire, quelque chose qui entre et sort de la partie que nous habitons. Mais en fait, s'il n'y avait pas la respiration, vous ne sauriez rien des parties solides du corps, des sensations solides dans le corps. Pour la simple et unique raison que vous seriez mort. Et même s'il y avait un moyen d'être en vie, sans respirer, la seule façon que vous avez de savoir s'il y a quelque chose de solide, c'est quand quelque chose bouge contre elle, se déplace sur elle. Alors pensez-y pendant que vous portez votre attention sur le souffle.

Une façon d'appréhender le corps est d'y penser principalement en termes de sensations respiratoires. Ajaan Lee en énumère toute une série : le souffle qui se déplace vers le haut du corps ; le souffle qui se déplace vers le bas du corps ; le souffle qui circule dans les vaisseaux sanguins, en contractant et relâchant les muscles de leurs parois ; le souffle qui circule dans les nerfs ; les sensations respiratoires qui tournent sur place ; l'énergie respiratoire qui rayonne constamment du diaphragme ; le souffle qui remonte constamment le long de la colonne vertébrale. Il y a toutes sortes de sensations respiratoires dans le corps. Une façon de rendre le corps plus confortable est de le voir comme n'étant que respiration. Chaque sensation a un aspect respiratoire, alors concentrez-vous sur cet aspect. Si quelque chose semble serré ou tendu, ne lui collez pas simplement l'étiquette : « partie solide du corps ». Pensez-y comme à une sensation respiratoire qui en quelque

sorte s'est resserrée. Relâchez-la. Abordez-la comme le ferait un souffle qui doit se déplacer à travers le corps. Voyez comment cela change votre relation à la respiration.

C'est une façon de rendre le corps intéressant. Un principe important dans la pratique de la concentration est que si vous essayez de compter uniquement sur la volonté pour rester au contact d'un objet, vous ne serez pas capable d'y rester très longtemps. Mais si vous trouvez l'objet captivant, cela devient beaucoup plus facile. Donc, regardez le corps sous un jour nouveau, une nouvelle perspective, et voyez si être assis ici sans faire grand-chose d'autre que juste habiter votre corps, être assis à explorer ce que cela vous fait d'être ici sans vagabonder à l'extérieur, devient plus intéressant. Si vous essayez de verrouiller l'esprit dans le corps, c'est comme tenter d'enfermer un enfant dans sa chambre : il va trouver le moyen de sortir par la fenêtre, ou de faire quelque chose qu'il sait pertinemment que ses parents n'aiment pas, juste pour les contrarier. L'esprit est comme ça : si vous l'enfermez avec un objet, il va commencer à faire des choses pour vous contrarier.

Donc, l'astuce est de laisser les fenêtres et les portes grandes ouvertes, mais de donner à l'esprit beaucoup de choses avec lesquelles s'amuser, pour qu'il reste absorbé à l'intérieur. De cette façon, l'enfant restera dans sa chambre sans que vous n'ayez à le forcer, sans que vous n'ayez à l'enfermer. Les brises entrent par la fenêtre sans vous déranger, parce que vous avez quelque chose d'intéressant ici en ce moment. Lorsque l'énergie de la respiration circule plus en douceur à travers le corps, les maux et les douleurs se calment. Vous serez en meilleure santé. À mesure que vous apprenez à connaître la respiration, vous découvrez qu'elle peut induire une sensation de fraîcheur qui, en lui permettant de s'installer, devient plus intense et se transforme en ravissement – tout simplement du fait de rester au contact de la respiration.

Donc, si vous trouvez que la respiration est ennuyeuse, c'est parce que, premièrement vous ne faites pas attention, et deuxièmement, vous

ne vous posez pas les bonnes questions. Vous supposez beaucoup de choses que vous ne connaissez pas vraiment au sujet du corps dans le moment présent. Apprenez à les remettre en question. Le corps est-il aussi solide qu'il y paraît ? Certaines sensations de tension ou de pression : sont-elles obligatoires ? Peut-être que la façon dont vous respirez est ce qui les maintient en place. Au fur et à mesure que vous vous permettrez d'être absorbé par la respiration tout en explorant ces choses, vous aurez besoin de moins en moins de volonté pour y rester. C'est le genre de concentration qui procède intégralement du discernement. En termes de facteurs de réussite, c'est le quatrième : la concentration basée sur les pouvoirs d'analyse.

Alors donnez-lui une chance. Explorez ce qui se passe réellement en vous asseyant ici. Le souffle entre, le souffle sort, le souffle tourne sur place, il se bloque ici, coule là, se dissipe ici, devient fort et constant là-bas. Explorez ces choses. Cela fait partie de l'apprentissage de la manière de prendre soin du corps. Et vous découvrirez qu'en prenant soin du corps de cette façon, vous prenez également soin de l'esprit.

Les niveaux de la respiration

20 août 2006

Nous venons tous à la méditation avec nos propres histoires. Elles sont parfois utiles, parfois elles ne le sont pas. Le *Bouddha* a fait de même. La première révélation qu'il a eue la nuit de son éveil concernait essentiellement sa propre histoire qui remontait à de nombreuses vies. Les grands thèmes pour chacune de ces vies étaient son nom, son apparence, comment il s'était nourri, l'expérience qu'il fit du plaisir et de la douleur, et de quelle manière il mourut. C'est à peu près tout. La vie des êtres vivants : nom, apparence, nourriture, plaisir et douleur, mort. Pas vraiment de quoi en faire toute une histoire. Et pourtant, nous pouvons arranger cela dans toutes sortes de configurations et durant des vies entières, en passant en revue les détails, certains incidents de parcours, en particulier les plus douloureux. Ou bien nous pouvons regarder en arrière et voir les plaisirs que nous avons eus mais qui maintenant nous manquent, ce qui est une manière de transformer ces plaisirs passés en souffrances actuelles.

Le *Bouddha* a trouvé deux façons pour mettre un terme à ses propres histoires. La première était de généraliser, de penser aux êtres vivants dans leur ensemble : c'était sa deuxième révélation. La question était alors : si lui-même avait eu des vies antérieures, qu'en était-il des autres êtres vivants ? Peut-être qu'en considérant les autres êtres vivants, il pourrait trouver un schéma général ? Et c'est exactement ce qui s'est passé. Il a vu de quelle manière tous les êtres mouraient, puis renaissaient, et en élargissant au maximum le champ de sa vision, il a perçu un important schéma de fonctionnement : la qualité de leurs renaissances était basée sur leurs actions, sur la qualité de leurs intentions, et était façonnée par leurs croyances. De là, il est arrivé à la troisième révélation en appliquant au moment présent le schéma qu'il avait vu dans la seconde révélation : déconstruire ses croyances et ses

intentions en les observant dans le moment présent. C'est ainsi qu'il s'est totalement libéré de l'emprise de ses histoires.

Quand nous méditons, nous devons nous inspirer du schéma trouvé par le *Bouddha*. Nous devons sortir de nos récits, de nos histoires. Sinon, ils nous rendent fous. Vous vous repassez le même film encore et encore. Ce film pour lequel, s'il était porté à l'écran, vous ne dépenseriez pas un sou pour aller le voir. Pourtant, le « *je* » et le « *moi* » – *ma* douleur, *mon* plaisir, *mon* apparence, *ma* nourriture – vous rendent accro et vous le regardez encore et encore. Si vous voulez que votre méditation vous mène quelque part, vous devez vous en détacher.

La première étape : commencez à généraliser. Pensez aux êtres qui dans le monde ont eu des apparences qu'ils n'aimaient pas, ou de la nourriture qu'ils n'aimaient pas, ou qui n'ont pas eu à nouveau la nourriture qu'ils avaient aimée, ou qui ont soufferts, tant du plaisir que de la douleur. Vous n'êtes pas le seul dans ce cas. Pensez-y souvent. Ce sont des situations que nous subissons tous. Et si les détails qui concernent notre apparence, la nourriture, l'expérience de la douleur et du plaisir peuvent nous captiver, vous devez toujours regarder le schéma d'ensemble. En le faisant, vous trouverez que les apparitions et disparitions du bon et du mauvais, des « j'aime » et « je n'aime pas », commencent à sembler sans importance. Lorsque penser au schéma général commence à atténuer la douleur ou l'attrait de votre histoire personnelle, vous pouvez vous placer dans le moment présent et voir plus clairement la souffrance que vous créez inutilement.

Qu'avez-vous dans le moment présent ? Vous avez des intentions, ou en d'autres termes, des fabrications. Quel genre de fabrications avez-vous ici ? Vous avez la respiration ; c'est la fabrication corporelle. Vous avez la pensée dirigée et l'évaluation ; ce sont des fabrications verbales. Et vous avez des sensations et des perceptions ainsi que l'élément intentionnel qui les a façonnés ; ça c'est la fabrication mentale. Ce sont les choses que vous devez comprendre.

Vous les comprenez en apprenant à les maîtriser, en les réunissant tous – comme nous le faisons en ce moment lorsque nous nous concentrons sur la respiration – et en appréhendant leur fabrication comme un savoir-faire. Quelle est la façon la plus habile de respirer ? Quelle est la façon la plus habile de penser et d'évaluer votre souffle ? Quelles sont les perceptions les plus habiles à appliquer à la respiration ? Quelles sensations développer de façon utile à partir de la respiration ?

À mesure que vous devenez de plus en plus absorbé par ces questions, elles vous aident vraiment à sortir de vos histoires. Au cours de ma première année en tant que moine en Thaïlande, j'avais beaucoup de temps tout seul, beaucoup plus que vous n'en avez ici. Et bien sûr, tout un tas de vieilles histoires du temps de l'école primaire, du lycée, de l'université et de ma famille, n'arrêtaient pas de revenir encore et encore. L'unique chose qui m'a empêché de devenir fou, c'est d'avoir quelque chose d'intéressant à explorer dans le moment présent : la respiration. C'est quand j'ai pu me sentir à l'aise avec la respiration, quand je me suis laissé absorber par la respiration, que la fascination pour ces vieilles histoires a commencé à diminuer. J'ai réalisé que si je voulais vraiment comprendre pourquoi je souffrais à cause de ces vieilles histoires, je devais essayer de voir comment je me faisais du mal dans le moment présent. La respiration était un bon moyen pour explorer cela. S'absorber dans le souffle est un outil très important pour sortir de ces histoires et pour arriver à la question centrale : pourquoi êtes-vous en train de créer du stress et de la souffrance en ce moment même ? Vous n'êtes pas un observateur passif. Vous n'êtes pas là en train de regarder une série télé que quelqu'un d'autre a fabriquée. C'est vous qui créez ce spectacle. Comme un jeu interactif.

Il est donc important d'observer de quelle manière vous pensez à la respiration, comment vous la percevez, et de voir l'impact qu'ont ces pensées et perceptions. C'est là que les instructions d'Ajaan Lee sur les différents niveaux d'énergie respiratoire sont vraiment utiles. Il y a

l'inspiration et l'expiration. Puis, il y a l'énergie respiratoire qui parcourt les nerfs et les vaisseaux sanguins dans tout le corps. Et puis il y a la respiration immobile. Il est important de se rendre compte que ces trois niveaux de respiration se produisent en permanence. Ce que vous allez percevoir dépend du niveau sur lequel vous vous focalisez; et ce niveau va déterminer le degré de force, de stabilité et de précision de votre concentration.

Tout d'abord, vous travaillez avec l'inspiration et l'expiration, c'est le niveau le plus facile à observer, il peut conduire l'esprit jusqu'à un certain niveau de concentration, mais l'inspiration et l'expiration ne pourront pas vous mener très loin. Vous passez de l'inspiration à l'expiration, de l'inspiration à l'expiration, et peut-être avez-vous l'impression que l'inspiration est quelque chose de très différent de l'expiration. Donc vous observez deux choses. Mais si ensuite vous commencez à entrer de plus en plus en contact avec le processus de propagation de l'énergie respiratoire à travers les vaisseaux sanguins et les nerfs, cela vous donne quelque chose à observer de façon continue sans passer de l'inspiration à l'expiration, car ce niveau d'énergie est toujours présent. Votre perception peut alors devenir plus stable.

Au début, ce n'est pas si stable que ça car vous êtes en train d'explorer : c'est la pensée dirigée et l'évaluation. Vous explorez comment l'énergie respiratoire affecte différentes parties du corps : quelles sont les parties du corps où vous générez de la tension en inspirant ? Celles que vous contractez à l'expiration ? Ensuite, vous travaillez à respirer à travers ces différentes parties, une à une, pour y effacer toute tension tout au long du cycle de la respiration. Parfois, alors que vous dégagez un endroit, un autre endroit que vous aviez nettoyé quelques minutes auparavant commence à se crisper à nouveau. C'est un peu comme dans le proverbe thaïlandais des crabes vivants que vous voulez mettre dans un panier. Vous en mettez un ou deux. Ensuite, vous cherchez où se trouve le troisième, mais au moment où vous allez mettre le troisième, le premier crabe s'est sauvé.

Encore une fois, cette étape de la méditation est assez active. Il y a beaucoup de pensées dirigées, beaucoup d'évaluation, et il faut faire des allers-retours sur le même endroit plusieurs fois. Mais le point important c'est que vous êtes continuellement avec la respiration. C'est ce qui vous permet d'être concentré. Même s'il y a une certaine activité, même s'il y a des mouvements, c'est dans une zone limitée. Vous vous extrayez des qualités malhabiles, des passions sensuelles, et vous êtes ici face aux complexités de l'énergie respiratoire dans le corps. À mesure que vous travaillez avec ces complexités, les choses commencent à se connecter, et au bout d'un certain temps, elles restent connectées : connectées dans un seul et même champ d'énergie.

C'est alors que la perception du souffle peut s'unifier. À mesure qu'elle s'unifie, les questions deviennent moins complexes. Vous vous préoccupez de moins en moins de l'inspiration et de l'expiration et de plus en plus de l'état de l'énergie respiratoire qui circule dans le corps. Vous remarquerez peut-être que les canaux de respiration dans le corps semblent se développer alors que vous inspirez. Ils peuvent aussi sembler se contracter lors de l'expiration. C'est là que vous devez décider de les maintenir ouverts tout le temps, à la fois lors de l'inspiration et lors de l'expiration, de sorte qu'ils soient toujours ouverts : les canaux de la respiration sont ouverts, tout le temps ouverts. Faites-en votre unique perception. Vous n'avez pas à penser « j'inspire » et « j'expire » mais simplement « tout est ouvert, tout est ouvert ». À ce moment-là, vous devriez avoir remarqué où se situent les différents nœuds d'énergie respiratoire, certains sont comme des carrefours qui peuvent se refermer. Vous pouvez fermer tout un circuit simplement en barrant le carrefour. Mais en même temps, une fois que vous avez ouvert le carrefour, vous avez ouvert tout le circuit. Concentrez donc votre attention sur ces carrefours et essayez de les maintenir ouverts en permanence.

C'est ce que veut dire Ajaan Lee lorsqu'il évoque les lieux de repos de la respiration. Disons que vous êtes focalisé au centre de la poitrine. Maintenez le ressenti de cet endroit grand ouvert tout au long de

l'inspiration, tout au long de l'expiration, puis pensez que cette sensation d'ouverture se répand dans tout le corps, où qu'elle aille. Entrez en contact avec la conscience qui elle aussi remplit déjà le corps, de sorte que vous pensez, « totalement ouvert, ouvert à l'inspiration, ouvert à l'expiration » et tandis que l'ouverture occupe continûment le devant de la scène, l'inspiration et l'expiration deviennent de moins en moins importantes.

Avec cette perception, vous pouvez amener l'esprit à un niveau de concentration beaucoup plus solide. Il suffit de maintenir cette perception. L'inspiration et l'expiration seront encore présentes, mais deviendront de plus en plus subtiles et prendront de moins en moins de place dans le champ de votre conscience. C'est de cette façon que vous pouvez rentrer en contact de façon plus intime avec cette respiration totalement immobile qui n'est aucunement affectée par l'inspiration et l'expiration. Aucune sensation de mouvement. Juste là, remplissant le corps.

Ainsi, cet élément de perception, cette fabrication mentale, joue un rôle vraiment important dans la façon dont vous entrez en relation avec le moment présent. À mesure que vous apprenez à fabriquer de manière plus subtile, plus solide, plus immuable et unifiée, l'esprit peut se poser de plus en plus solidement, en toute sécurité. Certaines personnes, quand elles arrivent à ce stade, pensent que l'esprit ne fait rien du tout : pas de soi, pas d'acteur, rien. En réalité, il fait quelque chose, mais de façon continue. Quand il y a une continuité, on ne remarque pas les mouvements. La sensation d'être l'acteur devient de moins en moins importante dans l'esprit parce qu'il n'y a pas de changement de rôles, rien pour contrecarrer votre rôle. Il y a juste un sentiment d'être, d'être juste ici. Mais être ici, cela reste une activité ; c'est toujours une fabrication. Néanmoins, c'est une fabrication habile. Cela fait partie de votre voie.

C'est ainsi que vous commencez à comprendre les fabrications : en maîtrisant les fabrications qui vous donnent un sentiment d'aise et de bien-être dans le moment présent, qui permettent à l'esprit de se poser.

Une fois qu'il est posé, il peut voir beaucoup plus de subtilités. Alors, entraînez votre esprit à se mettre dans la bonne position, ici et maintenant. À ce stade, vos histoires sont bien loin parce que vous avez quelque chose de vraiment fascinant dans le moment présent. Cela vous permet de le voir. Vous abordez le moment présent avec les bons savoir-faire, et ce sont eux qui font toute la différence quant à la quantité de plaisir que vous en retirez. Rien que cela est une réalisation très importante

Respirer au quotidien

4 septembre 2003

L'esprit travaille en permanence. S'il ne faisait qu'une ou deux tâches à la fois, ce ne serait pas un gros problème. Mais en général il jongle avec plusieurs tâches à la fois. Pas étonnant qu'il soit fatigué. Relations, responsabilités, activité professionnelle, problèmes à résoudre : beaucoup de choses occupent l'esprit en même temps. Souvent, quand nous commençons à méditer, nous avons l'impression que la méditation est comme une balle de plus à maintenir en l'air, une chose de plus avec laquelle il faut jongler. Il n'est donc pas étonnant que lorsque les gens quittent le monastère et qu'ils essaient de jongler avec la méditation en plus de tout le reste, ils laissent tomber certaines balles. Et le plus souvent, c'est la balle « méditation » qui est laissée de côté.

L'autre solution est de considérer la méditation comme un moyen de réduire les activités de l'esprit. La pratique dans son ensemble est un moyen de réduire l'activité, et la méditation vous donne un espace pour faire votre travail de façon mieux focalisée. Ainsi, au lieu de transformer la respiration en une activité, vous en faites l'endroit où l'esprit se tient. Il est très utile de s'entraîner de cette façon. C'est pourquoi vous avez besoin de prendre du temps isolé de vos activités quotidiennes afin de pouvoir vous habituer à faire de la respiration votre fondement, en abaissant votre centre de gravité afin de rester au contact de la respiration tout le temps. En pali, le mot pour désigner l'objet de méditation est *ārammana* qui signifie littéralement « support ». C'est le support de l'esprit. C'est ce sur quoi l'esprit s'assied, là où il se tient. Donc, vous devez d'abord fournir un effort pour que cette base soit solide. Une fois solide vous pourrez vous y installer ; la respiration sera votre support. Vous pourrez alors faire face aux problèmes que vous rencontrez dans la vie.

Un des buts de la méditation est de vous permettre de distinguer les problèmes qu'il vous faut vraiment résoudre, de ceux qui ne sont pas importants. Être au contact de la respiration vous aide, car elle vous rend de plus en plus sensible aux mouvements de l'esprit, plus sensible à ce que vous faites, et vous montre là où il y a un gaspillage d'énergie. En même temps, la respiration vous procure un endroit où vous pouvez être un peu à l'écart des activités du monde, de sorte qu'elles apparaissent sous un jour nouveau. Encore une fois, c'est l'une des raisons pour lesquelles vous devez vous retirer et prendre un peu de temps séparé de ces activités, pour vous habituer à regarder les choses de cette façon, du point de vue d'un étranger, de quelqu'un qui n'est pas totalement impliqué, pas totalement absorbé.

Le *Bouddha* a recommandé à ses moines de partir dans la nature sauvage, dans des endroits où ils pourraient s'éloigner des gens, afin qu'ils puissent avoir une chance de réfléchir à ce qui est vraiment précieux dans la vie. Essayez d'adopter ce que l'on pourrait appeler la perspective que l'on a sur son lit de mort : vous êtes allongé sur votre lit de mort et vous regardez ce que fut votre vie. Qu'est-ce que vous aimeriez avoir fait ? Qu'est-ce que vous aimeriez ne pas avoir fait ? Apprenez à regarder votre vie dans son ensemble, à choisir vos priorités, plutôt que de prendre en charge pêle-mêle tout ce qui vous arrive dans les activités du quotidien. Sinon, vous gaspillez votre vie dans des projets insignifiants, des recherches triviales, et les questions importantes sont mises de côté. Mais quand vous prenez du recul, vous commencez à voir votre vie dans son ensemble. Que voulez-vous en faire ? Comment faire le meilleur usage de votre temps ?

On entend souvent parler de gens à qui le médecin a dit qu'il leur restait deux ou trois mois à vivre, et alors ils abandonnent beaucoup d'activités sans importance pour se concentrer sur les choses qui comptent vraiment pour eux dans la vie. C'est bien qu'ils se ressaisissent ainsi ; ce qui est triste c'est qu'ils aient attendu les trois derniers mois de leur vie. Un des buts de la méditation est de vous permettre de prendre du recul sur votre vie pendant que vous en avez

encore le temps (pour autant que vous le sachiez), de façon à ce qu'il ne vous reste pas seulement trois mois qui seront vécus avec sagesse, en ayant conscience de leur importance. Vous pouvez vivre toute votre vie en étant conscient de son importance, en lui donnant une bonne direction.

Même si vous décidez de rester impliqué dans vos activités ordinaires, au moins vous le faites d'un point de vue différent – vous avez ce socle qui vous vient des moments que vous avez passés à l'écart. Vous conservez avec vous cette perspective comme une base que vous avez développée avec la respiration comme support. En conséquence, vous n'avez pas à jongler tant que ça, et vous disposez d'un endroit plus solide où vous tenir quand les affaires du quotidien vous obligent à jongler. Vous pouvez voir quelles sont les balles qui peuvent être laissées de côté, celles qui ne méritent pas vraiment que vous essayiez de les maintenir dans les airs, afin de pouvoir vous concentrer sur ce qui est vraiment important.

Donc, même si la méditation est un travail – et c'est ce que le mot *kammatthāna* signifie, c'est notre travail en tant que méditant, l'objet sur lequel nous nous concentrons – n'y pensez pas comme à un fardeau supplémentaire pour l'esprit. C'est un nouvel endroit plus sûr pour l'esprit, un endroit où il peut avoir une meilleure idée de ses priorités. De cette façon, quand vous quittez le monastère et que vous retournez à votre quotidien, vous avez un support que vous pouvez emporter avec vous.

Alors, apprenez à connaître la respiration, à être en bons termes avec elle. Si vous n'êtes pas en bons termes, si vous avez l'impression de la combattre tout le temps, elle ne va pas devenir un bon support. Cela veut dire qu'il va falloir lui donner un peu de temps pour lui permettre de montrer son potentiel. Vous pouvez l'ajuster un peu ici et là. Si elle semble trop longue, vous pouvez la rendre un peu plus courte. Si elle semble trop courte, laissez-la être un peu plus longue. Si elle doit être plus profonde, plus superficielle, plus lourde, plus légère – peu importe – vous pouvez lui permettre d'aller dans ces directions.

Mais ensuite, donnez-lui un peu de temps pour vous montrer les résultats. Si vous voulez qu'elle soit votre amie, vous devez vous aussi être son ami. Vous devez lui donner une chance de dire ce qu'elle a à vous dire. Vous devez écouter.

Soyez attentif à ce que vous dit l'énergie respiratoire dans le corps en ce moment. Quel genre d'énergie est agréable au corps ? Si vous êtes fatigué, prenez quelques inspirations profondes pour dynamiser le corps. Lorsque vous vous sentez tendu, essayez de longues expirations, pour laisser les tensions se dissoudre. Il est possible que vous découvriez que certaines parties du corps qui ne participent pas au processus respiratoire aimeraient bien participer, ou qu'elles en bénéficieraient (bien sûr, elles n'ont pas d'opinions sur la question). Mais si vous apprenez à lire les sensations de votre corps, vous pouvez détecter quelles parties du corps manquent d'énergie respiratoire. Imaginez qu'à la respiration suivante l'énergie va vers elles, et de même à la suivante, jusqu'à ce qu'elles se sentent remplies. Recherchez toutes les parties du corps qui pourraient bénéficier de cette énergie respiratoire revigorante. Laissez-les participer elles aussi à la respiration.

Donc, même si c'est du travail, c'est un travail qui vous permettra d'établir une base. Et, tant que vous êtes au monastère, c'est la seule chose qui devrait vous préoccuper. Vous n'avez pas d'autres responsabilités ; il suffit d'être en contact avec la respiration, avec la façon dont le souffle se ressent. Jusqu'où la sensation du souffle descend-elle dans le corps ? Examinez-la : y a-t-il une frontière dans le corps où vous vous dites : « là il y a le souffle, là il n'y est pas » ? Ou avez-vous l'impression que tout le corps pourrait être impliqué dans le processus respiratoire ? Explorez cela afin d'apprendre à connaître le souffle, à l'écouter. Plus vous l'écouterez attentivement, plus vous en apprendrez à son sujet. Et plus vous en apprendrez, plus il pourra être votre ami et vous aider dans toutes les différentes tâches que l'esprit doit entreprendre.

Alors, pendant que vous êtes ici, vous n'avez même pas à écouter l'enseignement du *Dhamma* – il suffit d'écouter votre respiration. Quel genre de respiration est agréable en ce moment ? Utilisez votre imagination. Dites-vous : « Eh bien, que dirais-tu de respirer comme ceci ? Que dirais-tu de respirer comme cela ? » et puis voyez ce qui se passe. Ainsi, vous découvrez des choses sur la respiration que vous ne pourriez pas voir autrement. Si vous ne faites pas d'expériences, vous ne gagnerez pas de nouvelle connaissance. Vous ne saurez pas pourquoi les choses se produisent comme elles le font. Mais si vous savez qu'après avoir changé la respiration de cette façon vous avez obtenu tels résultats, et qu'en changeant la respiration de cette autre façon vous avez obtenu tels autres résultats : ça c'est de la connaissance. Elle vient de l'expérience. Elle vient de l'action. De quelque chose que vous faites.

Dans le même temps, il doit y avoir une partie de l'esprit qui ne fait que regarder, qui simplement évalue, observe. Ainsi, vous apprenez grâce à une combinaison de deux facteurs : votre improvisation, basée sur votre ingéniosité à ajuster la respiration et la rendre agréable ; et votre capacité d'observation, afin de discerner ce qui fonctionne de ce qui ne fonctionne pas. Quand je vivais auprès d'Ajaan Fuang, les deux verbes qu'il utilisait plus que tout autre pour donner des instructions de méditation étaient : improviser (le mot qu'il utilisait : *patiphaan*, signifie également « ingéniosité », notre capacité à expérimenter) et être observateur – pour voir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas.

De cette façon vous développez une amitié avec la respiration. Quand vous êtes amis, vous vous sentez chez vous auprès d'elle ; c'est un bon endroit où demeurer. Quand vous vous habituez à rester là, alors cela peut vraiment devenir votre socle. Lorsque vous quittez le monastère et que vous retournez à votre vie quotidienne, vous disposez d'une base solide. Vous n'êtes pas constamment secoué par ce que les autres disent ou font. Vous avez votre fondation intérieure, votre refuge intérieur.

Tant que vous êtes en bons termes avec la respiration, c'est la meilleure relation que vous pouvez avoir. Les autres relations vont et viennent. Il en va de même de notre famille. Tant que vous êtes en vie, l'esprit doit être en bons termes avec le corps, et le corps avec l'esprit. Toutes nos relations dans la vie sont basées sur la façon dont le corps et l'esprit s'entendent. Lorsque vous êtes en bons termes avec votre respiration, il vous est plus facile de l'être avec les gens. Lorsque vous éprouvez de la bienveillance pour la respiration, elle vous apprend à en avoir pour les autres. De plus, lorsque le corps et l'esprit travaillent ensemble, ils accomplissent ce qu'ils ont à faire. Ils n'ont pas d'objectifs contradictoires. De cette façon, ils se valident l'un l'autre. Vous n'avez pas besoin d'aller chercher de validation à l'extérieur ; vous avez votre validation intérieure quant à ce qui est juste, quant à ce qui est agréable, parce que vous êtes vraiment attentif. Plus vous développez votre capacité d'observation, plus elle devient fiable.

Alors essayez d'être sensible à ce qui se passe ici dans le corps, ici avec la respiration. Cela peut demander du travail, un travail auquel peut-être vous n'êtes pas habitué, mais plus vous vous y habituez, plus il devient comme une seconde nature. Ensuite, vous découvrez que c'est vraiment une aide, c'est vraiment un assistant, quel que soit le travail que vous devez faire. Par exemple, lorsque vous conduisez la voiture, au volant vous restez au contact de la respiration. Vous restez au contact de la respiration quand vous parlez à d'autres personnes. Toutes vos activités se font ainsi, avec la respiration. La respiration devient la base qui les sous-tend toutes – la base solide sur laquelle vous vous tenez afin de pouvoir jongler habilement avec vos activités. Et avec une base continue comme celle-ci, votre vie n'est pas coupée en petits morceaux : un peu de temps pour ceci, un peu pour cela. Tout instant devient le moment d'être au contact de la respiration et donc de travailler avec la respiration quoi que vous ayez à faire au cours de la journée.

À l'aise avec la respiration

5 mars 2005

Pour que l'esprit soit stable, il doit se sentir à l'aise. C'est pourquoi le *Bouddha* a enseigné autant de thèmes différents de méditation. Les commentaires en énumèrent quarante au total. Dix récollections, dix contemplations de cadavres, certaines personnes trouvent que c'est un sujet intéressant, réellement fascinant, et qu'il est facile pour l'esprit de s'y poser. Ensuite, il y a les quatre attitudes sublimes, la contemplation de la nourriture, toutes sortes de choses sur lesquelles vous pouvez vous concentrer, qui sont agréables et qui permettent à l'esprit de se poser et de rester dans le moment présent sans aller pourchasser ses pensées.

Ce qui est important lorsque vous méditez, c'est de vous sentir à l'aise avec votre objet de méditation. La respiration est un objet agréable pour la plupart des gens. Après tout, c'est la force qui nous maintient en vie. Si vous méditez sur la respiration, essayez d'en faire votre amie, d'être en bons termes avec elle. Laissez le souffle entrer et sortir du corps d'une manière qui soit agréable. Puis, lorsqu'elle vous devient de plus en plus familière, vous commencez à percevoir comment la respiration peut devenir encore plus agréable et confortable. Plus la respiration est agréable, plus il vous sera facile de rester à son contact, aussi longtemps que votre *sati* sera bien établi, et que le champ de votre conscience sera élargi.

Parfois, la respiration devient si confortable que la conscience commence à se rétrécir. Quand vous vous sentez vraiment à l'aise, la réaction habituelle de l'esprit est de s'endormir. Vous laissez votre conscience rétrécir son champ, vous commencez à somnoler, et vous ne savez plus trop où vous êtes. C'est pourquoi, lorsque la respiration commence à devenir agréable, Ajaan Lee recommande d'élargir le champ de votre conscience afin qu'elle remplisse le corps tout entier. Et c'est ce que le *Bouddha* recommande lui-même : il dit de vous

entraîner à être conscient du corps tout entier lorsque vous inspirez et que vous expirez.

Il existe différentes façons de rendre la respiration plus confortable. L'important est de permettre à l'esprit de développer son ingéniosité. N'y pensez pas comme à un devoir mais comme à un jeu. Rappelez-vous, quand vous étiez enfant et que vous aviez tout votre temps pour jouer, sans but précis. Vous improvisiez des jeux et vous inventiez des jouets par vous-même. Essayez d'avoir cette même ingéniosité, ce même intérêt pour la respiration et pour la méditation dans son ensemble. Parce que si la méditation ne fait pas appel à votre imagination, vous allez avoir du mal à vous y tenir.

Et si vous n'arrivez pas bien à savoir quelle sorte de respiration est plaisante, faites avec celle que vous avez. Contentez-vous de votre respiration telle qu'elle est, et essayez de la suivre sans interruption, aussi longtemps que possible. Si vous sentez qu'une tension commence à se former dans le souffle, laissez-la simplement se relâcher. Vous n'avez pas à développer toutes sortes de théories sur ce que pourrait être une bonne respiration. Remarquez seulement ce qui fait du bien en ce moment. Vous verrez que la plupart des tensions ont tendance à apparaître quand *sati* faiblit, quand votre attention se relâche. Essayez de maintenir votre conscience au contact de la respiration de manière continue, comme si vous filiez un long fil de soie. Vous voulez que le fil soit lisse, qu'il soit régulier, et si un petit nœud se forme, ou que le fil s'effiloche, alors vous vous arrêtez un moment pour le réparer. Puis vous reprenez votre tâche.

Ne vous demandez pas s'il y a un juge qui cherche à savoir si votre respiration est vraiment assez confortable. Ce qui compte c'est qu'elle le soit suffisamment pour vous. Après tout, c'est une pratique de concentration. Et pour se concentrer, il faut être stable et à l'aise avec son objet de méditation. Plus vous serez en bons termes avec lui, plus il vous sera facile de rester à son contact. Si c'est un processus difficile et laborieux, vous ne serez pas en mesure de vous y tenir très longtemps.

Encore une fois, rappelez-vous quand vous étiez enfant, simplement en train de jouer. Pensez aux jeux que vous inventiez, en particulier ceux au cours desquels vous commenciez à vous intéresser à quelque chose, et qui vous donnaient envie de continuer, simplement pour voir où cela vous mènerait.

Il y a quelque temps, une étude a été faite avec des étudiants à qui on donnait un problème à résoudre, par associations libres. Ils devaient inventer des solutions, sur une grande feuille de papier. Il s'est avéré que ceux qui ont le mieux réussis étaient ceux qui avaient eu beaucoup de temps pour jouer par eux-mêmes lorsqu'ils étaient enfants et qui n'avaient pas d'objectif particulier, de tâche ou de structure bien établie. Ils avaient appris à s'amuser tout seuls.

Imaginez quelqu'un qui apprend à jouer de la guitare sans avoir la pression de devoir jouer en public. Il prend la guitare et joue tout simplement, essayant une corde puis une autre. Au fil du temps il apprend à jouer de la guitare à sa façon et développe ainsi une relation très intime avec l'instrument.

Essayez d'aborder la respiration de la même manière, comme quelque chose avec laquelle vous voulez vous amuser, et connaître intimement. Considérez cela comme un jeu, quelque chose de ludique. Cela ne signifie pas que vous n'êtes pas sérieux, mais que vous devez regarder votre esprit avec curiosité, pour voir ce qui fonctionne, voir ce qui va permettre à l'esprit de rester au contact de la respiration. Cela doit stimuler votre imagination, sans quoi vous allez quitter la respiration assez rapidement. Mais si vous y trouvez de l'intérêt, ça change tout. Ce flux d'énergie dans votre corps, percevoir qu'il reflète votre état d'esprit, qu'il a une influence sur l'esprit et sur le corps : comment cela ne peut-il pas être intéressant ? Tout ce que vous avez à faire est d'explorer, de voir par vous-même ce que la respiration fait d'agréable dans le corps et dans l'esprit, et ce qu'elle fait de désagréable pour le corps et l'esprit. Puis laissez ces questions vous guider.

Elles vont vous orienter vers ce qui est habile. Comment respirer de façon habile ? Comment penser habilement, se focaliser habilement sur la respiration ? Quelles sont les façons de respirer, de penser et de se focaliser qui sont malhabiles ?

À partir des questions sur l'habileté, vous passez aux quatre Nobles Vérités : quelles sont les causes de la souffrance ? Quel est le chemin qui conduit à la fin de la souffrance ? Quand vous abordez ces questions en termes de définitions et de doctrines formelles, cela peut parfois sembler rebutant. Mais si vous vous demandez simplement de quelle façon vous aimeriez respirer, vous n'avez qu'à essayer et respirer de cette manière. Si au bout d'un certain temps vous n'aimez plus respirer ainsi, alors observez le souffle pendant un moment et voyez si d'autres façons de respirer seraient plus agréables.

Vous devenez ainsi plus sensible à ce que vous êtes en train de faire et vous développez aussi une plus grande sensibilité aux lois de causes à effets dans le moment présent. Vous découvrez des domaines de votre conscience que vous aviez négligés par le passé. Vous arrivez ainsi aux quatre Nobles Vérités sans même avoir à y penser.

Il y a ici comme une mine d'or, un gros filon qui vous avait échappé. Mais il est là et vous pouvez l'exploiter. Ne considérez pas la méditation comme un test ou comme quelque chose de laborieux. Voyez-la comme une occasion d'explorer. Ce domaine de votre conscience que vous avez négligé, il a beaucoup de potentiel et en ce moment vous avez du temps pour le développer.

Donc, considérez la respiration comme quelque chose que vous voulez explorer, considérez ce temps dont vous disposez comme une opportunité. Si vous adoptez la bonne attitude envers la pratique, alors elle va commencer à porter ses fruits. Vous n'aurez pas à vous demander si vous êtes dans tel ou tel *jhāna*, ou si vous avez atteint ou non la concentration. Le simple fait d'être absorbé dans ce que vous faites : c'est cela la concentration.

Immergé dans le corps

19 septembre 2004

Certaines personnes pensent que lorsque le *Bouddha* parle des cinq agrégats, il décrit ce que nous sommes, mais c'est précisément ce qu'il ne dit pas. Il dit que nous ne sommes pas cela. Mais l'esprit s'identifie à ces choses – parfois au corps, parfois à des sensations, des perceptions, des constructions mentales, parfois à la conscience sensorielle, parfois à différentes combinaisons de ces agrégats, parfois à tous à la fois. Si vous pouviez filmer la façon dont l'esprit se voit lui-même, il apparaîtrait erratique et changeant, comme un reflet sur l'eau – glissant ici et là, s'identifiant à ceci, à cela, changeant de forme en permanence. En changeant ainsi tout le temps de position, l'esprit dépense beaucoup d'énergie. Une des choses que nous essayons de faire quand nous méditons est de le maintenir en place, d'économiser un peu d'énergie. Tant que vous aurez un soi, faites en sorte qu'il soit solide – solide comme le roc – et qu'il soit immergé dans le corps.

La méditation sur le souffle est une façon de rester immergé dans le corps. Le terme pali est *kayagatasati*, *sati* immergé dans le corps. Et cette qualité d'immersion est importante. Vous devez remplir tout le corps, occuper le corps, habiter le corps tout entier, autant que vous le pouvez.

Où est votre observateur intérieur en ce moment ? Pour beaucoup d'entre nous, il est comme une sorte d'oiseau étrange perché sur notre épaule et regardant à travers nos yeux. Il regarde le corps comme si le corps était quelque chose de séparé. Mais lorsque nous méditons, nous essayons de ne pas nous identifier à ce type d'observateur ; nous cherchons à être un observateur qui remplit tout le corps. Vos pieds remplissent vos pieds, vos mains remplissent vos mains. Votre être tout entier remplit le corps dans son intégralité.

Cela vous place en position de force, parce que si vous laissez de grandes zones de territoire inoccupées dans votre corps, d'autres choses vont s'y installer – différentes pensées, différents *kilesas* (ces souillures mentales qui ternissent le cœur). Mais si votre conscience occupe tout votre corps, ces autres choses ne pourront pas y pénétrer si facilement. L'image qu'on trouve dans le Canon est celle d'une porte en bois massif : une pelote de ficelle jetée contre la porte n'y laissera aucune trace. Même si des choses pénètrent et marquent l'esprit, vous allez le savoir, vous allez le voir parce que vous êtes juste là. Vous n'êtes pas égaré dans un recoin du corps à regarder quelque chose d'autre.

Ainsi, lorsque vous vous concentrez sur la respiration, essayez de laisser de côté l'idée que vous êtes dans un coin de votre tête en train de regarder la respiration dans les autres parties du corps. Vous devez occuper le corps tout entier, complètement baigné dans le souffle. Le souffle et le corps devraient dessiner les contours de votre sensation d'être là. Puis, vous devez maintenir cette sensation d'être ainsi centré dans le corps, remplissant tout le corps avec votre conscience lorsque vous inspirez, lorsque vous expirez.

Pourquoi ? D'une part, cette sensation de remplir le corps vous aide à rester dans le moment présent. Lorsque l'esprit s'évade en pensant au passé et à l'avenir, il doit rétrécir son champ de conscience, rétrécir le sentiment qu'il a de lui-même jusqu'à une taille qui soit suffisamment petite pour qu'il puisse se glisser dans le passé ou dans l'avenir. En d'autres termes, vous vous accrochez à la partie du corps qui vous sert de support pour penser au passé ou à l'avenir, pendant que d'autres parties du corps sont masquées. Mais si vous remplissez le corps avec votre conscience et que vous pouvez maintenir cette conscience élargie, vous ne pouvez pas glisser dans le passé et l'avenir, à moins que vous ne le vouliez. C'est donc une façon de vous scotcher au moment présent. Vos mains, telles que vous les ressentez de l'intérieur, sont scotchées à vos mains physiques, vos pieds à vos pieds. Vous ne pouvez pas bouger.

Pensez au souffle qui balaye le corps en totalité. Chaque cellule participe au processus de la respiration, et vous êtes assis en plein milieu. Cela donne à votre sentiment de vous observer une plus grande solidité, de sorte que lorsque les pensées arrivent à l'esprit, vous n'êtes pas déséquilibré. Vous avez une base solide. Le mot utilisé en pali pour désigner l'objet de méditation *ārammana* signifie littéralement « support », l'idée étant que votre esprit est fermement planté sur quelque chose. Vous êtes là dans le corps. C'est votre domaine. C'est là que vous prenez position. Et quand votre position est solide, personne ne peut vous en chasser ou vous renverser.

C'est comme prendre le métro à New York. La rame de métro balance d'avant en arrière, de haut en bas et de gauche à droite. Si votre corps est solidement positionné – de sorte que vous ne vous faites renverser ni par l'accélération ou le freinage, ni par le roulis – vous pouvez maintenir votre équilibre quoi qu'il arrive. Mais la vie est beaucoup plus erratique qu'une rame de métro. Les choses qui apparaissent autour de vous – ce qui s'offre à vos yeux, les sons, les odeurs, les goûts, les sensations tactiles, ce que font les gens, ce qu'ils disent : tout cela peut frapper l'esprit avec beaucoup plus de violence, avec beaucoup plus de force que le roulis ou le freinage soudain d'une rame de métro. L'esprit a donc besoin d'être dans une position vraiment solide.

C'est pourquoi nous travaillons à construire ce support pour l'esprit non seulement pendant que nous méditons, mais aussi tout au long de la journée. Certaines personnes se plaignent qu'il est trop exigeant de prêter attention aux événements de la journée et en même temps au souffle. Il est vrai que si vous avez l'impression que vous êtes assis à l'arrière de votre tête, à devoir regarder la respiration dans le corps et faire attention à ce qui se passe à l'extérieur, cela rajoute un fardeau supplémentaire : vous avez deux choses à faire au lieu d'une. Mais si vous avez l'impression que vous êtes immergé dans votre corps, habitant tout votre corps, cela vous met dans une tout autre positon. Vous êtes dans le souffle, en position de solidité, de force. De cet

endroit, vous regardez les choses à l'extérieur, mais au lieu d'avoir plus de travail à faire, vous avez un meilleur endroit pour maintenir votre équilibre. Si votre conscience habite une toute petite partie du corps, et que les évènements viennent vous heurter de l'extérieur avec beaucoup de force – quelqu'un fait ou dit quelque chose qui vous blesse – vous pouvez vous faire déstabiliser très facilement parce que votre position n'est pas solide. L'esprit est tellement habitué à papillonner d'un endroit à un autre qu'il est très facilement déséquilibré. Mais si vous laissez le champ de votre conscience remplir tout votre corps – en faire votre terrain, votre support – alors peu importe ce qui se passe, vous pourrez conserver votre équilibre.

Alors essayez de maintenir cette sensation d'habiter votre corps, d'être baigné dans le souffle, d'être entouré par le souffle de tous côtés, non seulement pendant que vous êtes assis en méditation, mais aussi durant la journée. Essayez de maintenir cette qualité d'être complètement immergé dans le corps, pleinement conscient, pleinement là, pleinement alerte. Une fois que vous pourrez maintenir cette posture dans différentes situations, alors vous pourrez commencer à observer ce soi que vous avez créé. Si votre soi est constamment en train de voltiger – d'abord avec une sensation, puis avec une perception, puis à nouveau une sensation, puis une perception et une sensation, comme ces formes bizarres qui virevoltent à la surface de l'eau – il sera difficile d'observer, de savoir « Mais, qu'est-ce c'est que ce soi ? Pourquoi l'esprit a-t-il besoin d'un soi ? ». Tandis que quand vous maintenez cette conscience habitant le corps, immergée dans le corps, entourée de toutes parts par le souffle, elle est là suffisamment longtemps pour que vous puissiez observer ce soi : de quoi est-il fait ? Quelle est la forme auquel il s'identifie ? Où est la sensation, la perception ? Où sont les formations mentales ? Où est la conscience ? Tout est là, et c'est relativement stable, suffisamment pour que vous puissiez vraiment observer.

Il y a beaucoup d'avantages à avoir votre *sati* immergé dans le corps, votre conscience de vous-même immergée dans le corps. À

terme, vous apprendrez à décortiquer votre soi, mais en attendant, vous l'utilisez pour vous permettre de résister aux vents et aux courants du monde. Et vous résistez aussi aux courants qui viennent de l'intérieur de l'esprit. Quand on vous dit de faire de votre corps une île, un refuge, c'est cela que ça signifie : la rivière coule à flots, mais l'île reste solidement en place parce qu'elle est profondément enracinée. Son socle est fait de roche, comme Manhattan, qui n'est pas construit sur un banc de sable. Votre conscience est venue s'enraciner dans vos mains, dans vos pieds, dans les différentes parties de votre corps, pas seulement dans votre tête, elle ne virevolte pas ici ou là. Le champ de votre conscience remplit le moment présent.

Cela vous met dans une position de force, que vous devez maintenir aussi longtemps que possible. Elle vous aide à résister aux courants qui viennent de l'extérieur ou de l'intérieur, et vous permet également de voir votre soi beaucoup plus clairement, de comprendre ce que c'est – et de voir là où il y a encore de la souffrance, même dans cette position de force, là où il y a encore du stress, de l'incertitude et de l'inconstance. Mais d'abord, vous faites de votre mieux pour le rendre aussi constant que possible. Comment allez-vous croire les enseignements du *Bouddha* sur l'inconstance tant que vous n'aurez pas développé une certaine constance dans votre conscience ? Vous repoussez les limites. Ce n'est que lorsque vous repoussez vraiment les limites que vous pouvez voir où se trouve cette résistance. Quand le *Bouddha* a donné ses enseignements, il n'a pas simplement demandé aux gens de croire ce qu'il disait. Il a dit de faire venir ces enseignements à l'intérieur du cœur pour les tester.

Donc. L'inconstance, le stress, le pas-soi : comment pouvez-vous les tester ? En créant une sensation d'aise qui soit constante dans le corps, parce que pour durer, cette conscience doit être détendue. Et vous pouvez vous identifier à elle, l'habiter pleinement. C'est seulement de cette façon que vous pouvez repousser les limites et voir où les principes de l'inconstance, du stress et du pas-soi vont opposer une résistance, même dans cet état d'esprit.

Mais d'abord mettez-vous au travail. Rappelez-vous, c'est un savoir-faire : prendre cette position, la maintenir, être concentré dans le corps, mais concentré avec une sensation d'aise qui se propage sans devenir oppressante. Travaillez à remplir le corps avec votre conscience de sorte que si on devait prendre une photo de votre soi, du soi de l'esprit, cela ressemblerait à l'image donnée dans le Canon : une personne totalement enveloppée dans un tissu blanc de la tête aux pieds. Ou comme l'image qu'utilisait Ajaan Lee : le manchon d'une lanterne Coleman – tous ses fils sont baignés d'une flamme vive, blanche et immobile. Essayez de saturer votre corps de cette conscience détendue et aussi continue que possible, et voyez ce qui en résulte.

Plaisir et douleur

15 avril 2005

Le plaisir et la douleur sont de grands problèmes dans nos vies – tellement importants que l'on pourrait penser qu'il serait avantageux de bien mieux les comprendre. La raison pour laquelle nous souffrons autant : c'est parce que nous les laissons nous bousculer sans vraiment les examiner. Et l'une des raisons pour lesquelles nous ne les examinons pas, c'est parce que c'est difficile. La douleur en particulier est difficile à regarder. Nous avons eu affaire au plaisir et à la douleur dès notre naissance, et beaucoup de nos habitudes pour faire face au plaisir et à la douleur sont des choses que nous avons apprises avant même de savoir parler, avant même de pouvoir comprendre quoi que ce soit. Il y a donc ici beaucoup d'ignorance que nous n'avons pas explorée. Méditer, c'est essentiellement se décider à essayer de comprendre ces deux aspects – qui sont en fait une seule et même question : celle du ressenti.

Nous commençons par établir un camp de base en nous-mêmes. Au milieu de tout le chaos du monde, nous avons là notre petit coin tranquille. C'est ainsi qu'Ajaan Suwat aimait surnommer le monastère : notre « coin tranquille ». De la même façon vous devez créer un coin tranquille dans l'esprit. Si vous attendez que le monde s'apaise et devienne un endroit où il fait bon vivre, un endroit où tout le monde est juste et équitable, vous n'aurez jamais la chance de corriger votre propre esprit. Vous mourrez avant. C'est pourquoi vous devez commencer ici, en créant ce coin tranquille et en portant toute votre attention sur votre respiration ou bien sur votre objet de méditation, quel qu'il soit. Le but est de créer un petit espace, suffisant pour que vous puissiez mettre de côté la folie du monde – un espace où vous pouvez vous sentir solide, en sécurité, où il y a un sentiment de bien-être.

Ainsi, trouvez en vous un endroit qui soit relativement confortable et travaillez pour le rendre plus confortable encore. Vous apprenez à reconnaître quand la respiration est trop longue ou trop courte – parce que la sensation n'est pas agréable. Personne ne peut vous dire que votre façon de respirer est trop longue ou trop courte, trop superficielle, trop profonde, ou quoi que ce soit. Vous devez remarquer ces choses par vous-même. Apprenez à être sensible à ce processus de respiration et apprenez à le comprendre par vous-même : quel est le signe d'une respiration trop longue ou trop courte ? Vous devez développer votre propre sensibilité.

C'est ce qu'est le discernement : développer votre sensibilité intérieure au plaisir et à la douleur, afin que vous puissiez les détecter à leurs niveaux les plus subtils. Si vous attendez qu'ils soient vraiment forts, vous serez submergé. Commencez donc à ce niveau subtil : juste la respiration. Ensuite, quand vous avez ici un endroit qui est confortable – à l'inspiration, il est confortable ; à l'expiration, il l'est tout autant – vous pouvez laisser la frontière qui l'entoure se dissoudre. Pensez au sentiment d'aise qui s'étend à partir de ce coin tranquille, qui emprunte tous les canaux qui existent dans le corps où le plaisir peut circuler et s'imprégner dans toutes les directions.

Encore une fois, c'est à vous de décider ce qui fonctionne dans votre ressenti corporel. Les maîtres peuvent donner des indications, mais vous devez les prendre et les mettre en pratique et voir ainsi ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas, pour vous. Il s'agit de développer la juste sensibilité. Vous ne pouvez pas prendre les idées de quelqu'un d'autre et simplement les plaquer sur votre expérience puis prétendre être sage. Le discernement se présente sous trois formes : le discernement que vous apprenez des autres – les choses que vous entendez, celles que vous lisez – c'est un premier niveau ; les choses auxquelles vous avez réfléchi – c'est un autre niveau ; et enfin ce que vous apprenez en essayant de développer *sati*, l'alerte, et d'autres bonnes qualités de l'esprit. Le troisième niveau est celui où le

discernement devient vraiment vôtre – c'est votre propre sensibilité qui vous montre ces choses.

Une fois que vous avez développé votre camp de base, votre petit coin tranquille, entraînez-vous à partir de là. Voyez comment il est relié à tout ce qui se passe dans le corps – en particulier aux sensations de plaisir et aux sensations de douleur. Vous pouvez arriver à surmonter certains types de douleur. Au fur et à mesure que se répand la sensation d'une respiration confortable, la douleur commence à se dissoudre. Ou bien, s'il y a une sensation de tension autour de la douleur, vous pouvez dissoudre cette tension. Même si la douleur persiste, dissoudre la tension qui l'entoure peut être très bénéfique. Il devient beaucoup plus facile de cohabiter avec elle.

Alors, veillez à ce que votre corps soit aussi confortable que possible. C'est à ce moment-là qu'il vous devient vraiment possible de regarder les douleurs qui persistent, parce que vous avez votre support, et que vous avez développé votre sensibilité. Vous pouvez commencer à voir quelle partie de la douleur est physique et quelle partie est mentale – en d'autres termes, quelle partie de la douleur provient des actions de l'esprit, la façon dont l'esprit réagit aux données brutes de la douleur physique, la façon dont il met une étiquette sur elle, la façon dont il dialogue à son propos. Toutes les bêtes sauvages de votre savane vont venir se rassembler autour du point d'eau que constitue la douleur. Ce petit enfant qui se sent toujours lésé, ou peu importe comment il se sent ! Vous découvrez que lorsque vous entrez en contact avec votre enfant intérieur, il gémit beaucoup. Et surtout ici, au contact de la douleur justement. Si vous pouvez apprendre à ne pas vous y identifier, vous découvrirez beaucoup de choses intéressantes. Quand telle pensée vient à l'esprit et entoure la douleur, vous sentez comment elle l'aggrave. Comment telle autre pensée la soulage. Vous voyez ces choses avec votre propre sensibilité, en ayant un endroit où demeurer et observer, un endroit où la douleur ne vous met pas en danger.

Dans le même temps, vous apprenez à gérer le plaisir. Quand il y a un sentiment de plaisir dans le corps, c'est si facile de laisser tomber

la respiration, d'oublier votre méditation et de vous adonner au plaisir. C'est quelque chose que vous devez également apprendre à surmonter. Il n'est pas question de détruire le plaisir mais juste d'apprendre à être avec lui, à l'utiliser sans vous laisser aspirer. En d'autres termes, vous apprenez à changer votre relation à la fois au plaisir et à la douleur. Si vous abordez correctement le plaisir, vous pouvez l'utiliser comme support pour développer une puissance de concentration de plus en plus forte et accéder à de plus en plus de calme. Plus le calme est grand, plus vous pouvez discerner finement le plaisir et la douleur.

Donc, dans les deux cas, vous essayez d'apprendre à gérer le plaisir et la douleur et à ne pas être submergé, à regarder comment votre esprit réagit de manière malhabile envers eux, afin de pouvoir commencer à désapprendre une grande partie des mauvaises habitudes que vous avez développées il y a bien longtemps. Au fur et à mesure que vous apprenez à aborder à la fois le plaisir et la douleur de manière plus habile – comme des outils sur la voie, plutôt que des fins en soi – vous constatez que votre nouvelle compréhension a un impact sur l'ensemble de votre vie, car une grande partie de votre vie est motivée par le plaisir et la douleur. Lorsque vous pouvez les voir tous les deux plus clairement – que vous pouvez voir les réactions qu'elles génèrent plus clairement – vous n'êtes plus sous leur emprise. Vous avez un éventail de choix plus large. Plus de liberté. Et tout commence ici, avec ces éléments de base.

Le monde physique est fait d'atomes, mais le monde de votre expérience lui, est fait de petites choses comme celles-ci – les plaisirs et les douleurs. Donc, utilisez les techniques de la méditation pour devenir plus habile dans la façon dont vous utilisez ces éléments basiques. Une fois que vous les avez bien en main, alors le reste de votre vie se reconfigurera.

Méditer avec la respiration

L'un des côtés pratiques de la respiration en tant qu'objet de méditation, est qu'elle est avec vous partout où vous allez. Elle est toujours disponible.

L'important est que vous vous en souveniez. Il est facile de se perdre dans d'autres mondes : des mondes de pensées, des mondes d'émotions, des questionnements qui remontent du passé et du présent. Mais la respiration est toujours là qui vous attend. Chaque fois que vous en ressentez le besoin et que vous laissez l'esprit se poser, elle est toujours à portée de main.

L'important c'est la relation que vous développez avec la respiration. Pour commencer, il est préférable d'être en bons termes avec elle. Trop souvent, les gens développent une relation conflictuelle avec leur objet de méditation, mais si vous êtes en mauvais termes avec votre respiration, vous êtes vraiment mal loti.

Alors rappelez-vous continuellement : « C'est le souffle de la vie. C'est ce qui maintient l'esprit et le corps ensemble, il va donc de soi que si la respiration est confortable, le reste ira bien. » En d'autres termes, lorsque la respiration est agréable, le corps se sent bien ; l'esprit a un bon endroit où séjourner. Apprenez donc à connaître la respiration. Soyez en bons termes avec elle.

En fait, avec la respiration vous pouvez développer l'ensemble de ce qu'on appelle les quatre attitudes sublimes. C'est bien d'avoir ces attitudes-là avec votre respiration, sinon elles restent des concepts, de simples mots. J'ai un jour entendu des personnes parler des problèmes qu'elles avaient avec l'équanimité, leur problème se situait en fait au niveau du concept d'équanimité.

Mais si vous pouvez incarner l'équanimité ainsi que la bienveillance, la compassion et la joie empathique avec votre

respiration, vous n'avez pas à vous soucier de vos réactions aux concepts abstraits.

Vous commencez à apprendre à quel moment chacune de ces quatre attitudes est appropriée dans votre relation à la respiration. La bienveillance est toujours utile. La compassion est utile lorsque le souffle est contrarié. Comment y faites-vous face ? Comment l'aidez-vous ? Vous ne le laissez pas tout seul. Essayez de comprendre pourquoi la respiration est inconfortable : est-ce pour une cause physique ou plutôt une cause mentale ? Laissez un peu d'espace à l'inspiration pour qu'elle soit confortable, pour l'expiration également. Ne la maintenez pas resserrée et contractée et ne la forcez pas trop non plus. Lorsque nous parlons d'ajuster la respiration, certaines personnes ont tendance à presser par ici et à presser par là, à la pousser et la tirer comme s'il s'agissait d'une guimauve. Pourtant, la plupart du temps, tout ce que vous avez à faire est simplement de penser « plus long » ou « plus court » ou « à travers tout le corps », et la puissance de la pensée permettra à la respiration de changer tout simplement.

Quant à la joie empathique, c'est lorsque la respiration est agréable. Ayez à cœur de l'entretenir ; donnez-lui l'espace qui lui permettra de rester agréable. Aidez-la pour voir si elle peut encore être améliorée. Lorsque vous êtes loin du monastère et que vous prenez du temps sur votre horaire quotidien, n'en veuillez pas à votre respiration pour tout ce temps. Rappelez-vous que si vous lui laissez de l'espace, alors elle pourra guérir à la fois le corps et l'esprit.

Alors quand vous quittez la méditation, ne quittez pas la respiration. Emmenez-la avec vous. Lorsque vous respirez confortablement pendant que vous traversez les événements de la vie, vous pouvez apprendre comment le faire confortablement même au milieu de situations difficiles. Vous avez votre alliée, quelqu'un qui peut vous aider.

Développez donc un intérêt pour la respiration, pour ce qu'elle peut faire pour vous. Si votre respiration est plaisante, alors vous disposez d'une bonne nourriture. Le plus souvent, nous traversons notre vie à la

recherche de nourriture pour que l'esprit se sente bien, en essayant de nous nourrir de telle ou telle parole, en espérant que telle ou telle personne va nous féliciter, ou que nous pourrons nous nourrir du bon déroulement de nos projets.

Mais la plupart du temps, ce n'est pas ce qui arrive. Si nous essayons de nous nourrir de ce que les autres disent, nous finissons par nous nourrir de leurs ordures – ou comme le dirait Ajaan Lee, nous nous nourrissons des mots qu'ils crachent. Alors que si la respiration est agréable, vous pouvez rester assis là, à vous nourrir de cette sensation intérieure confortable et regarder les mots qu'ils ont crachés rester simplement sur le sol. Vous n'avez pas à les ramasser, vous n'avez pas à les avaler, vous n'avez pas à laisser votre esprit être l'aspirateur qu'il est habituellement et ramasser la saleté tout autour de vous. Vous disposez d'une meilleure nourriture.

En ce qui concerne l'équanimité, il y a des moments où vous ne pouvez vraiment pas faire grand-chose pour la respiration. Peu importe le travail que vous mettez en œuvre, elle ne semble s'améliorer d'aucune façon. C'est à ce moment-là que vous devez développer votre équanimité. Vous vous dites : « D'accord, je vais simplement rester au contact du souffle tel qu'il est. » Donnez-lui un peu de temps et laissez-le s'en sortir par lui-même.

Le point important est que lorsque vous développez ces attitudes envers la respiration, vous développez également des attitudes plus saines envers différentes parties de l'esprit. Vous seriez étonné de voir à quel point les gens peuvent être vraiment durs envers eux-mêmes, d'une manière nuisible. Ou peut-être, ne seriez-vous pas étonné, vous pouvez le voir par vous-même.

Mais lorsque vous utilisez la respiration comme moyen pour entrer en contact avec différentes parties de l'esprit, avec différentes émotions qui surgissent dans l'esprit, là vous avez votre outil, là vous avez votre amie. Elle vous a enseigné quand être bienveillant, quand être compatissant, quand être empathique et reconnaissant, quand avoir de l'équanimité.

Une fois que vous avez développé ces compétences avec la respiration, vous pouvez les utiliser dans vos propres relations à l'intérieur de votre esprit et dans vos relations avec d'autres personnes. Au-delà des concepts, ces qualités s'incarnent alors dans des savoir-faire que vous développez dans l'esprit, des savoir-faire qui favorisent une sensibilité vous indiquant quand être proactif, quand rester passif et de quelles façons être proactif, à la fois pour vous-même et pour les personnes qui vous entourent.

Lorsque vous apprenez à être en contact avec la respiration de cette manière, elle est toujours disponible. Ainsi, chaque fois que vous entrez en contact avec elle, les attitudes sublimes sont là, la sensibilité que vous avez développée en vous-même est là, et vous pouvez l'utiliser pour faire face au monde qui vous entoure.

Alors ne pensez pas à la respiration comme à un endroit où vous allez simplement vous retirer. En apprenant à apprivoiser la respiration, vous développez des savoir-faire, vous développez des attitudes, des façons de nouer des relations, qui sont utiles dans tous les domaines de votre vie, si vous prenez le temps d'accorder à la respiration l'attention qu'elle mérite.

Prendre position

20 février 2005

Essayez de rassembler votre attention autour de votre respiration. Faites de la respiration votre centre, un centre à partir duquel vous pouvez agir, parler, en ayant le sentiment de disposer d'une bonne fondation.

En pali, le terme pour désigner l'objet de l'esprit, *arammana*, signifie littéralement un « support » pour l'esprit. Lorsque vous méditez, vous devez trouver un support solide, parce que lorsque votre support est solide, vous pouvez faire face à tout ce qui vient à vous, peu importe d'où que cela vienne, qu'il s'agisse de pensées personnelles ou de choses extérieures que les gens font ou disent. Votre réponse – si elle repose sur une base solide – vient d'une position de force. Quand vous êtes en position de force, les choses que vous faites, que vous dites et pensez sont réfléchies. Elles ne sont pas désespérées, elles sont sans saisie. Si votre centre repose sur des choses extérieures – si vous êtes vraiment préoccupé par ce que telle ou telle personne pense de vous – vous vous mettez dans une position très fragile et incertaine. Votre fondation n'est pas solide. Quand elle n'est pas solide, les choses que vous faites ne sont pas bien établies.

Quand je suis allé en Thaïlande, j'ai enseigné à l'Université de Chiang Mai. Une des choses que j'ai apprises durant mon temps libre a été la boxe thaïlandaise. Lorsqu'on vous enseigne la boxe thaïlandaise, tout l'accent est mis sur votre posture – la position à partir de laquelle vous allez frapper ou donner un coup de pied à votre adversaire. Si votre ancrage est solide, vous disposez d'une position de force. Cela peut sembler un peu agressif, mais c'est un point important à retenir tout au long de la vie. Lorsque vous avez affaire à d'autres personnes, lorsque vous devez gérer toutes les questions de votre esprit, vous devez disposer d'un ancrage bien solide afin de pouvoir traiter ces choses efficacement.

La respiration est toujours là. Lorsque vous êtes à l'aise avec elle, quand vous vous sentez à l'aise avec votre souffle, vous disposez d'une bonne assise. C'est là que vous pouvez établir votre ancrage. Ensuite, lorsque vous réagissez aux évènements, vous disposez d'une position solide. Votre réponse est plus précise, plus ciblée. Alors revenez à la respiration inlassablement parce que c'est un support que vous devez construire.

Cela peut sembler artificiel au début mais plus vous vous y habituerez, plus vous découvrirez que cela procure vraiment un sentiment d'être chez soi. L'un des termes palis pour un esprit concentré, *vihara dhamma*, veut justement dire cela : une maison pour l'esprit, un endroit où vous vous sentez en sécurité, où vous vous sentez solidement protégé, non seulement des choses extérieures, mais aussi de toutes les questions qui bouillonnent en vous. Parce que les plus grands problèmes de la vie ne viennent pas des événements extérieurs, mais de la façon dont vous y réagissez.

Bien avant que les événements viennent à vous de l'extérieur, les choses bouillonnent à l'intérieur de l'esprit. Parfois, la colère survient dans votre esprit, alors vous allez chercher quelque chose qui vous met en colère. Ce n'est pas pour répondre à quoi que ce soit qui vient de l'extérieur ; c'est tout simplement une pulsion qui surgit dans votre esprit. Ainsi vous vous focalisez sur quelque chose à l'extérieur que vous avez décidé de ne pas aimer, et la colère prend appui dessus. La même chose se produit avec le désir sexuel, avec la peur et l'anxiété : parfois, le sentiment bouillonne, alors vous trouvez un objet afin de pouvoir vous focaliser dessus.

Donc il n'est pas vrai que tous les problèmes viennent de l'extérieur. En fait, la plupart d'entre eux viennent de l'intérieur, mais la bonne nouvelle c'est que tout ce qui est à l'intérieur n'est pas problématique. Vous y trouvez aussi des qualités utiles, vous devez donc leur donner un lieu où se rassembler afin qu'elles puissent mettre leurs forces en commun. C'est pourquoi vous avez besoin de cet enracinement. Lorsque vous restez au contact de la respiration, vous avez *sati*, la

capacité de garder quelque chose à l'esprit. Vous vous rappelez en permanence : « Reste ici auprès de la respiration ». Il y a aussi l'alerte : vous observez le souffle qui entre, qui sort ; vous savez ce qui se passe. C'est juste là. Que ce soit confortable ou non, vous savez ce qui se passe.

Si ce n'est pas confortable, vous pouvez faire des ajustements. C'est ce qu'on appelle l'évaluation. La question de base est : « La respiration est-elle agréable ou non ? ». Pour le *Bouddha*, le principal problème dans la vie est la souffrance. Ici nous commençons avec une version allégée – un sentiment d'inconfort venant de la respiration. Pourquoi respirer d'une manière inconfortable ? Personne ne vous y oblige. C'est votre propre manque d'attention qui rend la respiration inconfortable. Alors, soyez attentifs et apprenez à travailler avec elle. Voyez quel genre de rythme vous fait du bien, parce que quand la respiration est confortable, elle vous donne de la force, un sentiment de bien-être, un sentiment d'être nourri, autour duquel toutes vos autres bonnes qualités de l'esprit peuvent se rassembler. Quand elles peuvent se rassembler, elles se renforcent mutuellement.

Donc même si rester focalisé sur la respiration demande du temps et de l'effort, c'est un savoir-faire important, car une fois que vous avez trouvé ce centre il n'est pas là uniquement quand vous vous asseyez les yeux fermés. Où que vous alliez, il y a la respiration. Lorsque vous avez une bonne relation avec votre respiration, vous êtes en bonne relation avec ce qui se passe en vous. En d'autres termes, vous apprenez à traiter la respiration avec bienveillance, vous cherchez à la rendre agréable. Si vous trouvez qu'elle n'est pas agréable, vous travaillez pour l'aider à le devenir : c'est de la compassion. Quand tout se passe bien, vous l'aidez à maintenir cet état : c'est le contentement. Et quand vous arrivez au point où c'est aussi bien que possible, que vous ne pouvez pas obtenir mieux, vous vous dites, « pour le moment, c'est aussi bien que possible ; asseyons-nous et soyons juste présent ici » : c'est l'équanimité.

Si vous apprenez à être en relation avec votre propre respiration de cette manière, il devient beaucoup plus facile d'aborder les évènements extérieurs et les autres personnes avec les mêmes qualités . S'il y a une agitation à l'intérieur de vous, elle aura tendance à affecter vos relations avec les autres. La façon dont vous êtes en relation avec vous-même est le modèle selon lequel vous allez nouer des relations avec les personnes autour de vous. Vous devez donc établir une bonne relation à l'intérieur, une relation familiale avec toutes ces qualités : *sati*, l'alerte, votre discernement, en notant ce qui est confortable et ce qui ne l'est pas, et votre ingéniosité en trouvant comment rendre les choses plus agréables. Et les qualités de bienveillance, de compassion, de joie empathique et d'équanimité – ont aussi un rôle à jouer ici.

Lorsque vous apprenez à aborder la respiration avec ces qualités, chaque fois que vous entrerez en contact avec la respiration, les qualités seront là elles aussi. Elles nourrissent et informent la façon dont vous allez réagir à tout ce qui arrive, où que vous soyez. Que ce soit au travail ou à la maison, ou entre le travail et la maison, que vous soyez seul, que vous soyez avec d'autres personnes – quand cette bonne relation est à l'œuvre en vous, quand vous vous sentez chez vous au contact de toutes ces qualités dans votre esprit, alors vous pouvez puiser de la force en elles quand vous le désirez.

Ainsi cette capacité à trouver un centre, à établir un appui dans l'esprit, est l'une des compétences de base dont nous avons besoin pour être heureux, pour être amis avec nous-mêmes. Le chant de tout à l'heure sur les amis véritables et les faux amis[1] ne se réfère pas seulement aux personnes extérieures. Il se réfère également aux qualités de l'esprit. Certaines qualités de l'esprit – comme l'avidité, la colère et l'illusion – sont de faux amis. Ils vous promettent toutes sortes de choses, puis ne tiennent pas leurs promesses. Ils s'enfuient, vous abandonnent, vous laissant plus démunis qu'avant. Ce sont vos faux amis intérieurs. Les bons amis sont ceux qui sont vraiment utiles, comme les bonnes qualités que nous essayons de rassembler autour de

[1] Voir l'annexe en page 311

la respiration. Comme le dit le chant, « occupez-vous d'elles avec ferveur ». Faites en sorte que ces qualités deviennent votre façon d'entrer en contact avec la respiration, et qu'elles deviennent la base à partir de laquelle vous entrez en relation avec toutes choses dans vos activités.

Nous avons une heure entière pour développer ce savoir-faire, un savoir-faire que vous ne laisserez pas ici quand l'heure sera écoulée, mais que vous emporterez avec vous. Il devient le modèle de base de la façon dont vous vous rapportez à votre corps et de la façon dont l'esprit se rapporte à lui-même. Il supprime une grande partie du stress inutile et de la frustration, des troubles inutiles dans l'esprit. Alors considérez cette heure comme une occasion pour vous bâtir un centre. Et quand l'heure sera terminée, emmenez ce centre avec vous où que vous alliez, parce qu'il est toujours là.

La respiration est le lieu où l'esprit et le corps se rencontrent, et tant que vous êtes en vie, cette respiration est disponible. Si vous pouvez apprendre à être chez vous ici et maintenant, vous disposerez d'un chez soi où que vous alliez. En conséquence, où que vous alliez, vous aurez votre propre espace.

Nous consacrons une grande partie de notre vie à sentir que par certains côtés, d'autres personnes ont pris possession de notre espace, et que nous dépendons de leur approbation pour pouvoir occuper cet espace. Mais ce n'est pas le cas ici. C'est votre espace. Lorsque vous êtes à l'aise et heureux d'habiter votre espace, vous disposez d'une position de force et de bien-être à tout moment.

La joie de l'effort

6 septembre 2007

On entend dire souvent qu'il y a deux façons d'aborder la méditation. La première est de fournir beaucoup d'effort, mais en se rendant malheureux et névrosé. Vous stressez, vous êtes sous tension, avec l'idée fixe qu'un jour, dans un avenir lointain, vous trouverez enfin l'Éveil. L'autre approche est de réaliser que le *Dhamma* est tout autour de vous dans le moment présent. Il vous suffit de vous détendre dans le moment présent et vous y êtes.

Bien sûr, si c'était là les deux seules alternatives, la deuxième serait évidemment la seule approche raisonnable. Mais il y a aussi d'autres alternatives. Il est possible de se détendre dans le moment présent et d'être encore rempli d'illusions. Il est aussi possible de prendre du plaisir à fournir de l'effort dans la pratique, de se réjouir des défis, et de réaliser qu'il y a une façon plus mature de se rapporter à l'objectif de l'Éveil. Vous réalisez que, oui, effectivement, l'Éveil n'est pas encore là, qu'il est quelque part dans le futur, mais que pour y arriver, vous devez vous concentrer sur l'instant présent. Et se concentrer sur le présent n'est pas seulement une question de détente ; il y a du travail à faire. La meilleure façon d'arriver à le faire jusqu'au bout est de comprendre comment prendre du plaisir dans le travail qui est à faire dans le moment présent.

En d'autres termes, dans la méditation l'effort n'a pas toujours besoin d'être misérable ou maladif, il n'a pas toujours besoin de relever du stress et de la tension. Parfois, il faudra un effort conséquent, parfois un effort très subtil. L'effort juste ne signifie pas un effort qui soit en permanence dans le juste milieu, vous savez. Ce qui rend l'effort juste, c'est qu'il est habile, approprié à ce qui se passe à ce moment-là et que vous êtes prêt à relever le défi.

Dans la description que donne le *Bouddha* de l'effort juste, il vous est demandé de générer le désir. Et l'une des meilleures façons de générer du désir est d'apprendre à tirer du plaisir de l'effort, c'est-à-dire de tirer du plaisir à abandonner des qualités malhabiles pour développer des qualités habilles. Cette joie est l'une des traditions des êtres nobles. Et effectivement cela porte ses fruits.

Ajaan Lee utilise une bonne analogie. Il dit que la pratique ressemble à essayer de transformer de l'eau salée en eau douce. L'eau douce est déjà là dans l'eau salée, mais de laisser simplement l'eau salée reposer pendant un long moment ne va pas permettre de séparer l'eau du sel. Vous devez la distiller. Et le combustible pour votre distillation est analogue à l'effort à mettre dans la pratique. Si vous n'y mettez pas d'effort, vous n'obtiendrez jamais d'eau douce à partir de l'eau salée. Mais l'astuce est d'apprendre comment maintenir l'effort, comment y trouver du plaisir, et ceci est associé à autre chose dans la pratique.

Une des qualités que j'ai remarquée chez tous les Ajaans de la forêt, est qu'en dépit de leurs différentes personnalités, ils aiment tous utiliser leur ingéniosité pour comprendre les choses. En d'autres termes, ils ne sont pas du genre à faire simplement ce qu'on leur dit en espérant qu'au bout du compte, l'Éveil sera au rendez-vous, comme le fromage qui sort d'une laiterie industrielle. Ils ont chacun trouvé des aspects de la voie qui ont stimulé leur imagination, comme le feraient des énigmes. Résoudre ces énigmes ne nécessitait pas uniquement une analyse intellectuelle, mais plutôt le type d'analyse au cours de laquelle vous avez envie de trouver les compétences qui sont nécessaires. Ils ont vu un problème pratique et ont eu envie de trouver différentes façons de s'en sortir.

C'est donc une qualité que vous devez appliquer à la méditation. Remarquez ce que vous faites avec la respiration et remarquez tout ce qui semble problématique. Le problème peut être une douleur physique ou émotionnelle. Essayez de comprendre comment le souffle peut vous venir en aide. Remarquez le côté mécanique de la façon dont vous

respirez. Lorsque vous inspirez, où dans le corps démarre l'énergie de l'inspiration – le gonflement de l'abdomen, celui de la poitrine ? Et quand l'impulsion de l'inspiration ondule à travers le corps, l'onde se propage-t-elle en douceur ou y a-t-il des endroits où elle est comme saisie, bloquée, tendue ? Pouvez-vous lever les blocages ?

Si vous trouvez que c'est un problème intéressant, vous aurez peut-être envie de le résoudre. Voyez ce que vous pouvez faire. Si ce problème ne vous inspire pas, s'il ne semble pas y avoir là de problème, notez ce qui est un problème pour vous en ce moment. En d'autres termes, apprenez à vous poser des questions sur la respiration, apprenez comment déterminer les réponses et voyez comment apprécier si la réponse fonctionne véritablement.

Une autre tendance commune dans la tradition de la forêt est de ne pas tout expliquer à l'avance. Les Ajaans ont tendance à laisser à chaque méditant une chance de comprendre les choses. Une raison à cela est que vous mémorisez bien mieux et plus longuement les choses que vous avez apprises en les découvrant par vous-même, que celles qui vous ont été simplement énoncées. L'autre raison est que beaucoup de nos problèmes internes sont extrêmement intimes – c'est-à-dire la manière dont les événements mentaux se rapportent aux événements physiques à l'intérieur de vous – ainsi vous seul savez comment vous les formuler. Votre dialogue interne utilise les mots, les images et le langage d'une manière idiosyncrasique que vous seul pouvez connaître. Vous devez donc apprendre à formuler les questions et ensuite trouver des réponses d'une manière qui convienne à votre situation.

Si vous pouvez apprendre à apprécier ce processus, vous avez fait plus de la moitié du chemin. Si vous voyez l'effort comme une corvée, quelque chose qu'il vous faut dépasser, vous allez passer à côté de beaucoup de choses. Vous allez en arriver au point où vous vous direz que cela ne fonctionne pas du tout. Vous aurez envie de revenir à ce qu'ils appelaient au XIX^{e} siècle « l'Évangile de la relaxation », l'idée que la relaxation, et le fait d'accepter tout simplement les choses telles

qu'elles sont, va guérir tous vos maux. En Amérique, pendant longtemps, nous avons pensé que tout irait bien si nous pouvions simplement apprendre à nous détendre.

Mais ce n'est pas de cette manière que le *Bouddha* aborde la question. Selon son analogie, vous avez tout simplement développé un mauvais effort. La différence entre le bon et le mauvais effort n'est pas tant quantitative qu'en rapport avec l'endroit où vous le portez. Si vous voulez traire une vache, par exemple, vous apprenez à tirer sur le pis. C'est un bon effort. Un mauvais effort serait d'essayer de la traire en lui tirant sur les cornes. Alors bien sûr, si vous avez fourni beaucoup d'efforts pour lui tirer sur les cornes, sans obtenir une seule goutte de lait, ce pourrait être une bonne idée de commencer par vous détendre. Mais la relaxation n'est pas toute la solution ; ce n'est que la première étape. L'étape suivante consiste à vous demander : « Sur quelle autre partie de la vache est-ce que je pourrais tirer ? » Et vous regardez partout. Vous essayez de presser sa patte ; ça ne marche pas. Vous essayez de tirer sa queue ; elle vous donne un coup de patte. Et finalement vous tirez son pis et c'est là que vous obtenez le lait.

En d'autres termes, la relaxation est la première partie de la solution si vous avez appliqué votre effort au mauvais endroit, si vous avez développé un mauvais effort. Mais si vous avez appliqué le bon effort au bon endroit, continuez comme ça. Au fur et à mesure que vos efforts deviennent plus constants, vous commencez à obtenir des résultats. Plus vous avez de résultats, plus vous prenez du plaisir à l'effort. Et plus vous prenez du plaisir, plus vous essayez de comprendre les choses à des niveaux encore plus subtils.

Donc, pour réussir dans la méditation, il s'agit tout d'abord d'avoir le désir de fournir de l'effort, et deuxièmement d'apprendre comment apprécier cet effort en trouvant du plaisir à décortiquer les choses.

La Voie du *Bouddha* n'est pas du style où l'on doit faire simplement ce qu'on vous dit de faire, en notant, notant, notant ou en scannant, scannant, scannant sans réfléchir : ce sont simplement des exercices de concentration. Ce sont des exercices pour *sati*. Mais si vous voulez

atteindre le discernement, vous devez le faire avec attention, et non sans réfléchir. Le discernement se développe lorsqu'on pose les bonnes questions dans l'esprit. Sur quelles hypothèses est-ce que je me base ici ? Comment pourrais-je faire cela de façon plus efficace ? Qu'est-ce que je fais sans m'en apercevoir ? Comment puis-je apprendre à le remarquer ? Comment puis-je reprendre l'esprit alors qu'il est sur le point de perdre *sati* ? Ce dernier point peut sembler impossible, mais ce n'est pas le cas. Si vous apprenez à poser des questions dans votre esprit de cette façon et aimez chercher des solutions, vous ferez des progrès tout au long de votre chemin.

Et c'est une bonne chose que de vouloir progresser sur la voie. Après tout, c'est ainsi que le *Bouddha* a enseigné. De nombreuses personnes disent au sujet du *Bouddha* : « Il n'a pas vraiment pu dire que le non conditionné pouvait être atteint avec des choses conditionnées. Il doit se cacher quelque chose derrière tout cela ». Et elles essaient de tout comprendre par anticipation, elles essaient de cloner l'Éveil sans avoir fait le travail de développer la voie. Ça, c'est la mauvaise façon d'essayer de comprendre les choses.

La bonne façon est de prendre le *Bouddha* au mot et puis, quand vous faites ce qu'il vous dit de faire, d'essayer de comprendre pourquoi il vous demande de le faire de cette façon particulière.

C'est l'une des caractéristiques de la tradition de la forêt. Ils ont pris le *Bouddha* au mot, mais en restant curieux. Il a dit de suivre le *Vinaya ;* ils suivent le *Vinaya*. Il a dit de développer la concentration juste, ce qui signifie développer les *jhanas* ; d'accord, ils le font. Ensuite, ils observent ce qu'ils font pour voir de quelle manière cela aide à mettre fin à la souffrance.

Ce que cela signifie dans la pratique, c'est que vous apprenez à remettre en question vos efforts en termes des quatre nobles vérités, et l'endroit où vous arriverez sera quelque chose qui se trouve au-delà de l'effort, au-delà de la voie. Mais vous ne pouvez pas arriver à cet « au-delà » sans avoir fait d'effort sur la voie. En fait, c'est en vous

concentrant sur la pratique de la voie que véritablement vous arriverez à cet au-delà.

Alors prenez le *Bouddha* au mot : il y a l'effort juste. Quand le *Bouddha* a souligné trois des facteurs les plus importants de la voie, il s'agissait des vues justes, de l'effort juste et de *sati* juste. Ce sont les compagnons les plus importants ou les conditions requises pour une concentration juste. Ce sont les facteurs sur lesquels vous devez vous concentrer pendant que vous méditez : les vues justes, l'effort juste, *sati* juste et la concentration juste. Ils nécessitent tous d'agir, de développer des qualités, de regarder les résultats, puis quand vous voyez que quelque chose de malhabile surgit – de l'abandonner.

Si vous apprenez à prendre du plaisir, tant dans le développement que dans le lâcher-prise, vous êtes sur le noble chemin. Et c'est un bon endroit où se trouver. Bien mieux que d'être coincé là où vous essayez de cloner l'Éveil et de vous retrouver en fin de compte avec rien d'autre que des vues fausses, qu'un *sati* erroné, et qu'une mauvaise concentration... Sans lait dans votre seau et à côté d'une vache en colère. Alors prenez le *Bouddha* au mot. Et soyez à la hauteur du défi, parce que c'est très amusant.

Une intelligence basée sur l'expérimentation

7 août 2007

L'un des principes les plus importants dans la méditation basée sur la respiration est d'apprendre à faire des expériences avec la respiration. Essayez différents types de respiration pour voir quel rythme, quelle texture convient le mieux pour le corps en ce moment, et qui soit également la meilleure pour l'esprit. Certaines façons de respirer peuvent vous endormir, d'autres vous irriter, de sorte que vous devez vérifier et voir quel genre de respiration va permettre à l'esprit de se poser plus facilement, doté de *sati*, de l'alerte, et de vouloir demeurer ainsi. Si le corps est mal à l'aise à cause de la façon dont vous respirez, vous ne pouvez pas profiter du confort que la respiration pourrait lui apporter.

Je connais beaucoup de gens qui sont surpris par cet aspect des instructions d'Ajaan Lee pour la méditation basée sur la respiration. Ils viennent à la méditation avec l'idée qu'il suffit de laisser les choses se produire simplement d'elles-mêmes sans les modifier – juste observer le souffle, qu'il entre ou qu'il sorte. Alors même que les instructions du *Bouddha* pour la méditation sur la respiration pointent fréquemment le fait que vous vous « entraînez » à faire les choses d'une certaine manière. Vous vous entraînez à être conscient du corps tout entier lorsque vous inspirez, conscient du corps tout entier lorsque vous expirez. Vous vous entraînez à calmer la respiration, ce qui permet les étapes suivantes au cours desquelles vous pouvez vous entraîner à inspirer avec un sentiment d'aise, avec un sentiment de ravissement. Alors ensuite, vous pouvez apaiser ces sensations.

Il y a un élément de volonté dans tout cela, un élément de fabrication dans lequel vous provoquez intentionnellement des choses. C'est important non seulement pour amener l'esprit à se poser avec une sensation d'aise, mais aussi pour développer le discernement – parce

que le discernement se résume à la capacité à voir les causes et leurs effets.

Je pense que c'est Aristote qui a défini l'intelligence comme la capacité à voir les liens. Quand vous faites X, Y arrive. Quand vous faites Z, W arrive. La capacité à voir cela par vous-même est un signe d'intelligence, et ce genre d'intelligence peut être développé en apprenant à repérer les causes et leurs effets. Voici comment vous procédez : vous changez certaines choses et vous observez où ces changements ont un impact. Vous en changez d'autres et observez leurs impacts. Si en changeant X cela provoque le changement de Y à chaque fois, vous savez que X est une condition d'Y.

On retrouve ce principe dans tous les enseignements du *Bouddha*. Tout est vérifié par les résultats produits. Quand le *Bouddha* enseignait à sa tante les principes de base du *Dhamma*, cela se résumait à ceci : Quand vous adoptez un enseignement particulier, quel effet a-t-il ? Est-ce qu'il suscite de la passion ? Est-ce qu'il vous entrave ? Génère-t-il une envie d'accumuler, nourrit-il l'égo, rend-il mécontent, empêtré, paresseux, lourd ? Alors c'est un mauvais enseignement. Donne-t-il naissance à des qualités opposées, telles que le calme, la modestie et le sentiment d'être libéré de ses chaînes ? Alors oui, c'est un bon enseignement. C'est ainsi qu'il est possible de savoir ce qui est *Dhamma* et ce qui ne l'est pas. Vous prenez tout le *Dhamma* que vous entendez et vous le testez en termes de causes et d'effets. Vous ne tenez rien pour acquis juste parce que vous avez entendu dire que c'est ainsi.

Parfois, nous entendons dire que le discernement bouddhiste réside à la base dans les trois caractéristiques – l'inconstance, le stress, le pas-soi – ce qui ne paraît pas impliquer beaucoup de liens entre les causes et leurs effets. Mais ici, vous devez vous rappeler deux choses. Premièrement, le *Bouddha* n'a jamais parlé des « trois caractéristiques ». L'expression les « trois caractéristiques » n'apparaît pas dans ses enseignements. C'est quelque chose qui a été ajouté plus tard dans les commentaires. Il a enseigné ces trois thèmes – l'inconstance, le stress, le pas-soi – comme des perceptions et des

contemplations, comme des étiquettes que vous collez aux choses et des aspects que vous recherchez dans votre expérience des choses.

Mais il existe un contexte plus large pour chercher ces trois caractéristiques, ou pour apprendre à voir les choses à leur lumière. Ce contexte plus large est donné par les quatre nobles vérités : le fait qu'il y a de la souffrance, qu'il y a une cause à la souffrance, que la souffrance peut cesser et qu'il y a un chemin de pratique menant à sa cessation. Ces vérités se rapportent à leur tour à quelque chose de plus fondamental : que le seul but des enseignements du *Bouddha* est de trouver le bonheur véritable. Et pour ce projet, le *Bouddha* réunit à la fois le cœur et la tête.

Le désir fondamental du cœur est de trouver le bonheur avec le minimum d'efforts, tandis que la tête est ce qui reconnaît l'existence des causes et de leurs effets, si vous voulez arriver à quoi que ce soit, vous devez apprendre ce modèle et travailler en conséquence. En suivant les enseignements du *Bouddha*, ces deux aspects de votre conscience, le cœur et la tête, doivent apprendre à travailler ensemble. Le cœur doit apprendre à respecter le fait que si vous voulez le bonheur véritable, cela exigera un peu de travail. Il va vous falloir trouver les causes justes. En même temps, la tête doit reconnaître que le bonheur véritable est un objectif qui en vaut la peine. Vous ne vous contentez pas de penser aux choses et de les analyser juste pour faire émerger des idées et montrer que vous êtes intelligent. Vous cherchez à comprendre les causes et leurs effets afin de trouver le bonheur véritable. Et puisque le *Bouddha* recherche les causes de la souffrance, l'une des causes majeures est l'agrippement. Donc, une façon d'apprendre à lâcher-prise de l'agrippement est de voir les choses à la lumière de ces trois perceptions de l'inconstance, du stress, et du pas-soi. Vous regardez sans cesse les choses en fonction de ces perceptions. En même temps, vous devez apprendre quand et comment les appliquer au mieux : quand elles sont réellement utiles pour conduire à un plus grand bonheur.

Chaque enseignement a un temps et un lieu qui lui est propre. Vous devez voir chaque enseignement dans la perspective plus large de cette quête du bonheur, et essayer de l'appliquer de manière intelligente. Cela signifie principalement que vous devez être vigilant. Vous ne pouvez pas simplement supposer que tout ce qui vient de surgir dans votre esprit, ou toute idée que vous avez, va conduire à un bonheur véritable. Vous ne pouvez pas supposer que n'importe quel enseignement que vous recevez de n'importe qui va mener au bonheur véritable, ou que vous pouvez l'appliquer bon gré mal gré à tout ce qui se présente. Vous devez tester les choses pour apprendre quand et comment elles fonctionnent.

Ainsi, une part centrale de l'enseignement du *Bouddha* consiste en des instructions sur la meilleure façon de tester les choses. Vous commencez par faire en sorte que l'esprit se calme. Puis vous induisez des états de forte concentration où tout est très, très tranquille, afin de pouvoir observer, lorsqu'une pensée vient dans l'esprit, ce qu'elle fait à l'esprit ; ou bien quand vous agissez, ce que fait cette action à l'esprit. Si les choses ne sont pas encore vraiment tranquilles, vous ne verrez pas très clairement l'impact d'une pensée, l'impact d'une action. C'est comme essayer d'écouter un morceau de musique douce sur une chaîne stéréo alors même qu'une tondeuse à gazon fonctionne à l'extérieur, ou que des camions déboulent en descendant la route. Le bruit de fond est tel qu'il masque les subtilités que vous essayez d'entendre. Pareil avec l'esprit : à moins d'installer l'esprit dans le calme, dans un calme profond, vous ne pouvez pas véritablement regarder les effets de vos actions, les effets de vos paroles, les effets de vos pensées. Beaucoup d'actions peuvent sembler parfaitement inoffensives avec un état d'esprit ordinaire, mais quand l'esprit devient vraiment, vraiment calme, vous commencez à voir qu'elles ont sur l'esprit un impact réellement négatif.

C'est pourquoi nous travaillons à amener l'esprit à la concentration. C'est pourquoi le *Bouddha* a dit que la concentration devait être développée. Il n'a pas dit: « Les états de concentration vont et

viennent. Il suffit de regarder leur va-et-vient et de dire : Ah, oui, c'est inconstant, stressant, pas-soi ». Ce n'est pas la tâche que les Quatre Nobles Vérités assignent à la concentration. La tâche qu'elles assignent, c'est que lorsque vous atteignez des états de *sati*, vous essayez de les développer. Lorsque vous atteignez des états de concentration, vous essayez de les développer. Rendez-les plus forts, parce que vous en aurez besoin comme outils. Tout ce qui sert d'outil sur la voie, vous devez en prendre soin. Vous ne vous contentez pas de laisser aller. Même chose avec la respiration : vous travaillez avec elle, vous prenez soin d'elle, parce qu'elle vous aidera à poser l'esprit. Elle vous aidera à vous donner une bonne base solide.

Je connais une personne qui, après avoir pratiqué la méthode d'Ajaan Lee, est allée étudier en Thaïlande. Elle a rencontré un enseignant qui lui a dit: « Qu'est-ce que c'est cette histoire d'améliorer la respiration ? Vous êtes censée la laisser faire librement. Après tout, c'est juste un *sankhara*, juste une fabrication. Pourquoi essayer de l'améliorer ? » Elle m'a rapporté ces propos. Je lui ai répondu : « Retournez lui demander : « Pourquoi lavez-vous votre corps ? Après tout, c'est juste un *sankhara*, ne vous en occupez pas ». Bien évidemment vous ne pouvez pas faire ainsi. Vous devez vous occuper de votre corps parce que vous l'utilisez comme un outil. La même chose avec votre respiration : vous vous occupez de la respiration, vous en prenez soin, parce qu'elle aide l'esprit à s'établir avec un sentiment d'aise et de solidité dont vous aurez avoir besoin pour des visions plus profondes. En même temps, en travaillant avec la respiration, vous obtenez un aperçu des causes et de leurs effets. Parce que même quand l'esprit est en train de s'établir et que vous voyez des choses, vous devez les tester.

Parfois, on entend dire qu'une fois que l'esprit s'est posé, vous entrez en contact avec votre nature de *Bouddha* en vous ou avec votre calme intérieur, et que vous pouvez faire confiance à tout ce que votre nature de *Bouddha* ou votre calme intérieur vous dit. Le *Bouddha* n'a jamais enseigné de cette façon. Même ceux qui sont entrés dans le

courant, a-t-il dit, doivent être vigilants. Vous ne pouvez pas faire confiance à tout ce qui sort de l'esprit. Il a même dit que les arahants devaient garder un œil sur leurs actions. Même les êtres totalement éveillés ne peuvent pas totalement supposer que tout ce qu'ils voient ou entendent correspond à ce qui est. Ils doivent le tester.

Lisez le Vinaya. Il s'y trouve quelques règles qui ont été formulées parce que certains arahants ont fait des erreurs. Par exemple, il y a la règle pour les moines qui auraient l'idée de stocker de la nourriture. Le Vénérable Belatthasisa, qui était arahant, s'est dit : « Eh bien, je peux aller quêter ma nourriture une fois par semaine et sécher les restes de riz. C'est vivre de manière frugale, et je n'ai pas à sortir tous les jours pour quêter. Il me suffit de manger les restes de riz des jours précédents ». Le *Bouddha* l'a découvert, l'a pris à partie et lui a dit : « Ce n'est pas une conduite sage ». L'histoire n'explique pas ce que fut le raisonnement du *Bouddha*, mais si vous regardez l'histoire du bouddhisme, vous voyez qu'en fin de compte, lorsque les moines ont cessé d'aller quêter leur nourriture au cours des siècles suivants, ils ont créé une rupture dans la communauté bouddhiste dans son ensemble. Les moines vivaient seuls, ils avaient leurs propres cuisines, avec des serviteurs dans le monastère pour préparer les repas. Les laïcs ont pratiquement cessé de s'occuper des moines. Et de ce fait, quand les musulmans sont venus en Inde et ont détruit les monastères, les laïcs ne s'en sont pas vraiment souciés. Le lien avait été rompu. Le *Bouddha* l'avait pressenti. Ainsi, même les arahants totalement éveillés ne peuvent pas toujours supposer que ce qu'ils pensent est vrai. Ils doivent le tester et le vérifier, comme tout le monde. Donc, lorsque des idées surgissent dans votre méditation, ou lorsque vous avez une intuition concernant quelque chose, la question n'est pas de savoir d'où vient cette vision, mais ce qui se passe lorsque vous la mettez en œuvre. Vous la voyez comme une hypothèse dans le cadre d'une expérience.

Vous développez ici une intelligence basée sur l'expérimentation. Vous prenez les passages que vous lisez dans les textes et vous les mettez en pratique. Vous prenez les intuitions que vous recevez de la

méditation et vous les testez. Il y a un passage dans le tout premier *sutta* du *Digha Nikaya*, qui donne la liste des différents types de vues erronées que les gens peuvent développer, et toutes ne viennent pas de personnes qui pensent simplement à des choses sans avoir pratiqué la méditation. Beaucoup de vues erronées viennent de gens qui méditent et acquièrent des compréhensions ou des connaissances intuitives, mais la connaissance n'est pas aussi complète qu'ils le pensaient. Alors ils en arrivent à de mauvaises conclusions.

Cela signifie que si l'origine de votre compréhension est quelque chose que vous avez apprise des écritures, quelque chose que vous avez pensé par vous-même, un sentiment intuitif que vous avez eu, ou quelque chose qui est venu au cours de votre méditation, vous devez toujours la tester pour vérifier : « Si je l'adopte, où va-t-elle me mener ? À quoi se rapporte-t-elle ? Quels sont les liens ici en termes de cause à effet ? » C'est ainsi que vous testez pour savoir si vos visions sont en plaqué-or ou en or massif. Vous les mettez en pratique et vous voyez ce qui se passe. Et vous adoptez toujours l'attitude prudente qui consiste à dire : « Je teste les choses ici. Je ne tire pas de conclusions définitives tant que je n'ai pas vu ce qui marche réellement pour libérer l'esprit ». Comme dit le *Bouddha*, le fait que vous aimiez une certaine vérité, une vérité qui semble correspondre à votre vision du monde, n'est pas la garantie qu'elle soit réellement vraie.

Dans le *Kalama Sutta*, il y a la partie dont tout le monde semble se souvenir, celle où le *Bouddha* dit de ne pas prendre les textes religieux comme étant nécessairement vrais. Cependant dans l'autre partie, il dit aussi de ne pas prendre ce que vous aimez comme étant nécessairement vrai. Ne prenez pas ce qui semble correspondre à votre vision du monde comme vrai ; ne prenez pas ce qui semble fonctionner logiquement comme étant nécessairement vrai. Vous devez tester les choses. Lorsque vous adoptez cette idée-ci ou cette idée-là, cette pratique-ci ou celle-là, que se passe-t-il ? Vérifiez ces choses non seulement par rapport à votre propre expérience, mais aussi par rapport à l'expérience des personnes sages. Vous serez ainsi beaucoup plus à

même de trouver des vérités qui le sont véritablement, car elles auront résisté à l'épreuve.

Cela signifie bien sûr que nous devons rester très prudents dans la façon dont nous effectuons nos tests. Ce qui explique encore une fois pourquoi nous travaillons à développer la concentration, à développer *sati* et toutes les qualités mentales comme la patience, l'endurance, l'alerte, l'honnêteté et le discernement. Elles nous placent dans une situation dans laquelle nous pouvons tester les choses et évaluer les résultats de manière fiable, afin de ne pas être à la merci des préjugés et de pouvoir surmonter les limites des visions du monde et des idées que nous apportons à la pratique.

Après tout, le but de la pratique est de voir des choses que nous n'avions jamais vues auparavant, d'atteindre des choses que nous n'avions jamais atteintes auparavant. Cela signifie que vous devez apprendre à surmonter les limites de vos hypothèses. Et vous le faites ainsi : vous adoptez cette façon expérimentale de développer l'intelligence, de sorte que le désir de votre cœur – un bonheur véritable – se réalisera, même si ce n'est pas tout à fait de la façon que vous le vouliez. Et cela nécessite du travail. Mais c'est une voie de travail et d'effort qui conduit finalement à un bonheur qui ne nécessite aucun effort pour le maintenir, une fois que vous l'avez atteint. Ce n'est qu'en acquérant une intelligence en termes de cause et d'effet que vous pouvez trouver le bonheur qui se trouve finalement au-delà de ce principe.

Nous travaillons donc essentiellement pour apprendre à observer ce qui se passe dans l'esprit, le tester, et apprendre à mettre de côté toutes les hypothèses qui ne passent pas le test – parce que ce n'est qu'en travaillant avec de tels détails que nous débouchons finalement sur quelque chose de beaucoup plus vaste et de beaucoup plus durable.

Un chemin semé d'erreurs

26 mars 2007

Un des aspects essentiels de la pratique bouddhiste est de devoir apprendre à utiliser des outils que nous devrons un jour laisser de côté.

Nous savons bien qu'à un moment donné, nous devrons lâcher prise du désir. Mais pour en arriver là, nous devons d'abord cultiver le désir habile. Au bout du compte, la pratique conduit au terme de toutes les fabrications, mais le noble octuple sentier est lui-même un type de fabrication. Comme le *Bouddha* l'a dit un jour, c'est la fabrication ultime. En fait, quand vous regardez les facteurs de la voie, vous vous rendez compte qu'ils sont constitués d'agrégats : la forme, les sensations, les perceptions, les fabrications, et la conscience.

Tous ces éléments ont un rôle à jouer dans la pratique, ce qui signifie que nous devons apprendre à changer notre attitude à leur égard. Au lieu de nous y agripper comme s'ils nous appartenaient ou constituaient ce que nous sommes, nous apprenons à les utiliser comme des composants de la voie. L'important étant de se rendre compte qu'il nous faut en faire un usage habile.

Lorsque vous pratiquez, il est utile de réfléchir aux savoir-faire que vous avez développés dans le passé – comme artiste, cuisinier, charpentier ou musicien. Réfléchissez à la manière dont vous avez développé ces compétences, et en particulier comment vous avez appris à gérer vos erreurs.

Savoir apprendre de ses erreurs est essentiel pour développer tout savoir-faire. Il est normal de faire des fautes. Le maître vous aide à éviter les erreurs les plus basiques, en les pointant du doigt à l'avance. Autrement dit, certaines erreurs sont plus faciles à éviter que d'autres. Mais une grande partie de la pratique consiste à apprendre à tirer les leçons de vos erreurs sans les laisser vous déstabiliser.

Nous aimons à penser qu'il existe un stade dans la pratique où nous atteignons enfin un certain niveau de conscience, un certain niveau de discernement, et qu'il est garanti qu'à partir de ce moment-là nous ne pourrons plus faire d'erreur. Vous avez peut-être entendu parler de la « voie sans choix » : ce moment où vous réalisez qu'il n'y a plus qu'une seule chose à faire, et que si vous faites simplement ce que la voie vous dit de faire, ou ce qui vous semble juste, vous êtes assuré de ne commettre aucune faute. Mais ce n'est pas comme ça que cela fonctionne. Même les arahants font des erreurs. Leur vertu, en ce qui concerne le fondement d'une vie vertueuse, c'est-à-dire les cinq préceptes, est inébranlable. Ils ne font plus ce genre d'erreur, mais dire à une certaine personne quelque chose qui ne convient pas, ça c'est humain. Cela n'a rien à voir avec les *kilesas* dans l'esprit. Cela est simplement dû au fait que nous sommes tous limités en tant qu'êtres humains.

Ce qui est différent chez les arahants, c'est qu'ils continuent d'apprendre de leurs erreurs. Ils ne sont pas déstabilisés quand ils commettent une erreur, parce qu'ils n'ont plus d'orgueil qui est mis à mal par l'erreur, ou qui se sent détruit ou menacé par l'erreur. Mais pour ceux d'entre nous qui sont encore en train d'avancer sur la voie, cette question de l'orgueil, de notre narcissisme, est un problème auquel nous devons faire très attention. Nous n'aimons pas l'idée de commettre des erreurs, mais c'est la seule façon que nous avons d'apprendre. C'est pourquoi le *Bouddha* donne autant d'instructions sur la manière d'apprendre de nos erreurs, et de faire en sorte que chaque erreur devienne partie intégrante de la voie. Ce sont les instructions qu'il a données à Rahula : quand vous vous rendez compte que vous avez fait quelque chose qui a causé du tort, vous prenez la résolution de ne pas recommencer. Vous allez également en parler à d'autres personnes qui sont sur la voie, pour voir quels éclairages ils peuvent vous donner. En d'autres termes, vous admettez l'erreur et vous apprenez à la reconnaître en tant que telle – rien que cela vous permet de développer votre perspicacité.

En ce qui concerne les leçons que nous pouvons tirer des conseils venant d'autres personnes : nous avons parfois cette idée que les instructions du *Bouddha* aux Kalamas recommandent de nous en remettre à notre propre intuition de ce qui est habile et de ce qui ne l'est pas. Mais en fait, si vous regardez de près ses propos, vous vous rendez compte que cette idée n'a rien à voir avec ce que le *Bouddha* a réellement enseigné. Il a dit que vous ne pouvez pas vous fier totalement aux recommandations des autres, et que vous ne pouvez pas non plus vous en tenir aux idées préconçues que vous avez de ce qui est habile ou non. Vous devez être attentif à ce que vous faites, tout en gardant un œil sur les résultats que vous obtenez. Ensuite, vous apprenez à reconnaître quand vous avez causé du tort et quand vous n'avez causé aucun mal.

En parallèle, vous prenez en considération les conseils des sages. Ce qui, bien sûr, demande que vous appreniez à reconnaître qui est sage et qui ne l'est pas. Donc, d'une certaine façon, c'est vous qui êtes responsable, mais cela ne veut pas dire que vous devez réinventer la roue du *Dhamma*. Il y a des enseignements qui sont disponibles, et quand vous apprenez à en faire bon usage, cela vous donne un coup de pouce.

Il y a un autre passage dans lequel un disciple des Jaïnistes vient voir le *Bouddha*. Les Jaïnistes enseignaient que quiconque tue, vole, a des rapports sexuels illicites, dit des mensonges, ou prend des substances intoxicantes ira en enfer. Ce disciple voulait savoir ce que le *Bouddha* avait à dire sur ce sujet, et le *Bouddha* a répondu que si vous acceptiez cet enseignement et que vous réalisiez que vous avez commis ces actes par le passé, cela vous condamnerait directement à l'enfer ; et cela annihilerait tout espoir de salut.

C'est pourquoi le *Bouddha* enseignait d'une autre manière. Il disait que ces activités ne sont pas judicieuses. Elles devraient être évitées parce qu'elles causent du tort. En considérant vos actions passées, vous réalisez que vous avez commis de telles erreurs. Alors, quelle est la bonne attitude à adopter ? Simplement de prendre la résolution de ne

pas recommencer. Dans le même temps, vous vous rendez compte que si vous êtes rongé par le remords, cela n'effacera pas vos erreurs passées, et cela vous empêchera de progresser – parce que le remords vous sape le moral. La bonne attitude est simplement de reconnaître que vous avez commis une erreur et de vous dire : « Je ne vais pas la répéter. »

L'étape suivante consiste à développer les attitudes sublimes : la bienveillance illimitée, la compassion illimitée, la joie empathique illimitée et l'équanimité illimitée. Apprenez à cultiver ces émotions, parce qu'elles vous aident à rester sur le droit chemin, elles renforcent votre détermination de ne pas causer de tort, et vous enseignent où sont vos propres limites : ce que vous pouvez faire pour changer les choses à l'intérieur de vous-même ou dans le monde, et ce qui est au-delà de vos capacités.

Là encore, ces attitudes sont elles aussi des fabrications. La question n'est pas de savoir si notre nature innée est bonne ou mauvaise. Ces attitudes sont des états d'esprit que vous devez apprendre à cultiver. Ce sont des fabrications. Que se passe-t-il quand vous voyez de la malveillance dans votre propre cœur, quand vous êtes confronté au ressentiment, ou à une incapacité à accepter la situation dans laquelle vous vous trouvez ? Quand vous regardez cette émotion, vous vous rendez compte qu'elle contient tous les composants des fabrications. Il y a la façon dont vous respirez. Il y a les pensées dirigées, c'est-à-dire la façon dont vous orientez vos pensées vers ce sujet. Il y a la manière dont vous évaluez ce qui se passe, ainsi que les sensations et les perceptions que l'émotion fait naître. Ce sont là tous les éléments qui composent n'importe quelle pensée ou émotion.

Pour commencer, vous devez donc apprendre à décortiquer vos émotions malhabiles. Lorsqu'apparaît une pensée ou une émotion malhabile vous concernant ou concernant quelqu'un d'autre, demandez-vous : « Comment la respiration est-elle en ce moment ? Quel impact a-t-elle sur cette émotion ? Que se passerait-il si je respirais de façon plus habile, si je faisais en sorte qu'elle soit plus

douce, plus pleine, plus reposante : est-ce que cela permettrait de libérer le corps de l'emprise de l'émotion ? »

Ensuite, regardez comment vous pensez au problème. Y a-t-il un moyen de voir les choses différemment ? De les examiner sous un autre angle ? Beaucoup d'enseignements du *Bouddha*, sur la colère par exemple, ne sont rien d'autre que cela. Ils vous apprennent à regarder la situation sous un autre angle. À rechercher la bonté des gens qui vous mettent en colère, par exemple. Après tout, vous avez besoin de cette bonté autant qu'eux. Si ce que vous pouvez voir chez les autres n'est que leurs mauvais côtés, c'est comme si vous étiez dans un désert : vous avez chaud, vous êtes fatigué, tremblant, assoiffé, et la bonté des autres serait comme de l'eau. Vous n'êtes pas dans la position d'un dieu dans l'Olympe qui regarde de haut la race humaine en disant : « Ils sont vraiment nuls ces humains, et ces gens-là aussi sont nuls, et ceux-là aussi », sans que cela ne vous affecte. Si vous vous focalisez constamment sur les mauvaises habitudes des autres, cela aura un impact sur votre cœur.

C'est comme ce dessin d'humour dans le New-Yorker qui met en scène deux caniches femelles assises dans un bar, affichant sur leurs visages des regards sombres et narquois, et qui disent : « Ce sont tous des enfants de salaud ». Si tout le monde est un enfant de salaud, qu'est-ce que cela fait de vous ? Alors essayez de considérer la situation d'une manière qui vous aide à réaliser que vous avez besoin de voir la bonté des gens qui vous mettent en colère. Cela nourrit la bonté de votre propre cœur, et cela change vos perceptions ainsi que les pensées dirigées et l'évaluation.

Quant aux sensations qui se présentent, apprenez à ne pas vous y identifier. Dites-vous simplement : « Ces sensations sont le résultat d'actions passées ». Elles ne sont en elles-mêmes ni habiles ni malhabiles, mais la façon dont vous les percevez et les pensées que vous leur associez peuvent être habiles ou non. Alors entraînez-vous à prendre du recul.

De cette façon, vous utilisez votre compréhension du processus de fabrication pour démanteler les émotions et les états d'esprit malhabiles, puis pour développer des émotions et des états d'esprit habiles à leur place. Nous n'aimons pas l'idée de construire ou de fabriquer une émotion : cela semble trop artificiel. Mais nous le faisons tout le temps. C'est simplement que nous n'en sommes pas conscients.

Lorsque vous méditez, que faites-vous ? Vous travaillez avec la respiration. C'est une forme de fabrication. Essayez de rendre la respiration confortable. Quand il y a une sensation de tension quelque part dans le corps, faites circuler la respiration autour d'elle ou à travers elle, pour la soulager autant que possible sans totalement perdre votre concentration. Vous dirigez vos pensées vers la respiration. Vous évaluez la respiration en vous demandant : « Quel type de respiration serait agréable en ce moment ? » Il s'agit d'une partie importante de la pratique, car elle vous apprend à développer vos pouvoirs d'observation à un niveau subtil. Vous apprenez à reconnaître vos actions et leurs résultats. Vous apprenez à décrypter ces actions, à décrypter ces résultats. Et si les résultats ne sont pas ceux que vous vouliez, vous pouvez réfléchir à la manière de les améliorer. Tout cela fait partie du facteur de l'évaluation.

Et puis il y a les sensations. Vous jouez avec la respiration de manière à faire naître des sensations d'aise et de plénitude. Il y a aussi les perceptions. Comment percevez-vous votre respiration ? Quelle image mentale en avez-vous ? Comment cette image mentale affecte-t-elle la façon dont vous respirez réellement ? Pouvez-vous penser à la respiration comme un champ d'énergie dans le corps, imaginer que votre conscience du corps en ce moment est entièrement faite de respiration, et visualiser différents niveaux d'énergie respiratoire ? Si vous utilisez cette image, que vous la gardez à l'esprit et explorez la façon dont vous ressentez le corps de l'intérieur, que se passe-t-il ? Vous pouvez penser au corps comme à une grande éponge pleine de trous par lesquelles la respiration peut entrer et sortir dans toutes les directions. Le souffle entre et sort sans aucune sensation de blocage, il

n'y a aucun problème. Si vous perceviez la respiration de cette façon, quel impact cela aurait-il sur la façon dont vous la ressentez ? En d'autres termes, vous apprenez à utiliser à votre avantage ces aspects du processus de fabrication.

Bien sûr, vous allez faire des erreurs, mais vous pouvez en tirer des leçons – en apprenant à observer par vous-même, à demander conseil à d'autres personnes si besoin, et en appliquant leurs recommandations de manière habile.

Le *Bouddha* vous donne de nombreuses instructions sur la façon d'éviter les erreurs, mais il est également très clair sur le fait que vous allez encore en faire à un niveau ou à un autre. Au lieu de vous interdire de faire des erreurs, il vous donne des conseils sur la manière dont vous pouvez en tirer les leçons. Ainsi, vous apprenez de vos erreurs afin de devenir plus habile.

C'est ainsi que le processus de fabrication peut vous mener au seuil du non-fabriqué. Vous développez vos outils, et comme dans n'importe quel art, vous ne les développez pas parce que vous voulez les conserver avec vous. Par exemple, vous avez des pinceaux. Vous ne peignez pas par égard pour les pinceaux ; vous les utilisez pour créer une œuvre d'art. Et quand vous avez terminé votre tableau, vous pouvez mettre les pinceaux de côté.

Il en va de même de la voie : vous travaillez à développer les éléments de la voie. Vous apprenez à remarquer ce que vous avez bien fait et de moins bien. Et de cette façon, vous en faites un véritable savoir-faire.

C'est un savoir-faire qui est très particulier, car il vous emmène au seuil du non-fabriqué. Mais vous ne pouvez pas utiliser le non-fabriqué pour y arriver. Le non-fabriqué ne peut pas être utilisé comme une cause, car il se trouve totalement en dehors du domaine de la causalité. Pour y parvenir, vous devez utiliser la causalité en apprenant à fabriquer des états d'esprit de plus en plus habiles.

Alors n'ayez pas peur des erreurs. Essayez de les éviter autant que possible, mais ne soyez pas paralysé à l'idée d'en faire. Comme l'a dit

Ajaan Fuang un jour : « Quoi qu'il arrive dans la méditation, il existe toujours un remède – si vous avez la bonne attitude ». Alors, l'orgueil qui vous fait dire : « Je ne veux pas faire d'erreur », et penser qu'on peut simplement décider de ne jamais se tromper sans rien avoir à faire : ça, vous devez le mettre de côté. Vouloir que personne ne trouve jamais à vous critiquer : ce narcissisme, vous devez aussi le mettre de côté. Comme le *Bouddha* l'a dit un jour : « Quand quelqu'un vous montre vos défauts, dites-vous que cette personne vous montre un trésor ».

Alors apprenez à vivre avec le fait que, bien sûr, nous faisons tous des erreurs. Même les arahants en font. Mais une erreur n'est pas la fin du monde : c'est un commencement. C'est un trésor, car c'est l'occasion de continuer à apprendre.

Comme un poteau au bord de l'océan

21 septembre 2007

Nous vivons dans un monde tumultueux, en perpétuel changement. Comme dans ce texte sur le vieillissement, la maladie, la mort et la séparation[2] que nous avons chanté tout à l'heure – et qui est assez déprimant, quand on y pense. Mais nous ne devons pas nous arrêter à ces pensées, heureusement. Nous pouvons pousser la réflexion un peu plus loin. Comme dans ce chant : « Puissé-je être heureux. »

Le *Bouddha* nous invite à respecter ce désir pour un bonheur véritable, et il montre la voie vers le bonheur véritable, voie qui se trouve à travers nos propres actions. C'est cette phrase du premier chant qui dit : « Je suis propriétaire de mes actions, héritier de mes actions. » C'est sur quoi nous pouvons nous appuyer.

Nous essayons de développer une certaine constance dans l'esprit même si nous changeons d'activité. C'est pourquoi nous pratiquons la concentration en nous focalisant sur la respiration, en restant avec le souffle pendant qu'il entre et qu'il sort, en faisant tout notre possible pour qu'il soit facile de rester avec la respiration.

Cela implique pour une part de la rendre confortable, et d'avoir le sentiment que la respiration n'est pas seulement de l'air qui entre et qui sort des poumons. Nous apprenons à percevoir la respiration comme le flux d'énergie de tout le corps. Comment les différentes parties du corps réagissent-elles au cours de l'inspiration ? Avez-vous tendance à vous crisper autour du cou, ou dans vos épaules ? Pouvez-vous inspirer de sorte que vous ne généreriez pas de crispation ? Tout est connecté – votre posture, votre façon de respirer, la façon dont le sang circule dans votre corps. Vous pouvez explorer ces questions pour vous aider à rester ancré ici plus facilement.

---

[2] Voir l'annexe en page 311

Une autre façon de faciliter ce processus, est de réaliser l'importance de ce que vous êtes en train de faire. Maintenir l'esprit focalisé en un seul endroit peut sembler n'être qu'un petit exercice ; vous pouvez penser à toutes les autres choses que vous pourriez faire en ce moment, à toutes vos autres responsabilités, à tous les autres problèmes que vous pourriez résoudre. Tout cela peut vous égarer, parce que ce ne sont pas seulement les manifestations grossières d'avidité, de colère et d'illusion qui vous éloignent de la concentration : une mauvaise compréhension de vos véritables responsabilités peut aussi vous égarer. Ce sentiment que : « Eh bien, je dois vraiment penser à ceci. Je dois préparer cela. J'ai toutes ces autres responsabilités là-bas dans le monde, des choses que je dois empêcher, des choses que je dois encourager. » Mais quand vous pensez de la sorte, vous négligez l'une de vos principales responsabilités qui est que, si vous voulez réaliser quelque chose d'efficace, quelque chose d'habile, votre esprit doit disposer d'une base bien solide.

C'est comme un poteau au bord de l'océan. S'il est fermement planté dans le sable – ou mieux encore, s'il est fermement planté dans la roche sous le sable – quand les vagues vont et viennent, le poteau ne bouge ni dans un sens, ni dans l'autre. Ce poteau peut avoir plusieurs utilités. Il peut devenir un poteau sur lequel vous construisez une maison, un poteau pour arrimer votre bateau afin qu'il ne soit pas emporté au large. Et le poteau lui-même n'est pas réellement endommagé par les vagues.

Mais si vous couchez ce poteau sur la plage au bord de l'eau – en pensant que de cette manière vous allez pouvoir faire barrage aux vagues beaucoup plus efficacement que s'il était planté – ce qui bien sûr se passe, c'est que le poteau est brassé par le flux et le reflux et s'écrase après un certain temps quelque part contre un rocher. Si quelque chose est attaché au poteau, il va également se briser. En d'autres termes, si vous prenez trop de responsabilités dans le monde sans avoir une base solide pour l'esprit, l'esprit finira par se briser en morceaux. Et ce n'est d'utilité pour personne.

Donc, pendant que vous êtes concentré ici sur un petit point – seulement la respiration, seulement le corps – vous pouvez avoir l'impression de négliger vos autres responsabilités, mais en réalité ce n'est pas le cas. Vous procurez à l'esprit une base solide. Un esprit avec une base solide est beaucoup plus utile à la fois pour vous et pour les gens autour de vous. Faites de cela votre principale responsabilité.

Parce que ce que vous pouvez faire pour le monde est limité. Vous pouvez penser à d'autres personnes que vous aimeriez aider, mais il y a des domaines de leur esprit, des domaines de leur expérience où vous ne pouvez pas les atteindre, où vous ne pouvez pas les toucher du tout. Vous voyez cela très clairement quand quelqu'un est malade et qu'il souffre. Vous ne pouvez pas l'aider en partageant sa douleur. Vous pourrez peut-être donner à cette personne un médicament qui l'aidera un peu à soulager sa douleur. Mais parfois, la douleur est si forte qu'elle est au-delà des possibilités de la morphine, de l'opium, d'un analgésique quel qu'il soit. C'est là que cette personne doit être responsable d'elle-même. Vous voyez cela chez les autres, et cela devrait vous rappeler qu'un jour vous allez devoir faire face à ces mêmes problèmes. C'est un domaine où chacun de nous doit être responsable. Si nous pouvons être responsables de la façon dont nous gérons notre douleur, nous sommes beaucoup moins un fardeau pour les gens qui nous entourent.

Après tout, c'est notre responsabilité. C'est nous qui avons choisi de naître ici. C'est à cause de nos désirs et de nos envies que nous sommes nés en tant qu'être humain. Lorsque vous êtes responsable de votre naissance, vous devez également être responsable de la façon dont vous gérez votre vieillissement, votre maladie et votre mort. Cela fait partie du même lot. Et l'endroit à partir duquel vous allez apprendre à gérer ces choses est ici même – quand vous êtes concentré sur la respiration, concentré dans le moment présent, en train d'apprendre à lâcher toutes vos autres vues erronées, toutes vos autres distractions, toutes les autres choses auxquelles vous pourriez vous accrocher et qui finiront par vous écraser contre les rochers.

Alors essayez de maintenir cet endroit. Pensez-y comme à un poteau planté sur la plage contre les vagues de l'océan. Même si le poteau est renversé, vous réalisez que vous ne devriez pas le laisser comme ça. Vous savez qu'il est dans une bien meilleure position quand il est debout, planté profondément dans le sable. Le simple fait de le savoir peut véritablement vous aider. Sinon, vous pourriez avoir le sentiment que c'est votre devoir envers les autres que de laisser votre poteau dans les vagues, en pensant qu'il les protégera de la force des vagues. Mais parfois ce qui se passe, c'est que les vagues arrivent derrière le poteau et le poussent contre d'autres personnes qui finissent par se fracasser contre les rochers. C'est donc à la fois pour votre propre bien et pour le bien des gens qui vous entourent que vous essayez de garder ce poteau fermement planté ici. Et essayez de garder vos vues justes. Il y a beaucoup de choses dans le monde que vous ne pouvez pas changer. Il y a beaucoup de choses que vous ne pouvez même pas connaître.

Kierkegaard a dit un jour que nous vivons la vie en allant de l'avant, mais que nous la comprenons en regardant en arrière. En d'autres termes, il y a beaucoup de décisions que nous devons prendre en ce moment, mais nous ne savons pas vraiment ce qu'elles vont devenir demain ou le surlendemain, le mois prochain, l'année prochaine. Nous pouvons revenir sur les décisions que nous avons prises dans le passé et dire : « Ouille ! Je n'aurais pas dû faire cela, je n'aurais pas dû dire cela. » Et dans certains cas, nous avons pris la mauvaise décision en sachant parfaitement ce que nous faisions. Ce sont des décisions qui sont chargées de reproches. Mais le plus souvent, nous avons pris cette mauvaise décision parce que nous ne pouvions pas savoir. C'est le genre de décision pour laquelle personne ne doit être blâmé. Personne ne peut vous blâmer et vous ne pouvez blâmer personne. Il faut donc laisser ça dans l'incertitude. Cela fait partie des aléas de la vie.

C'est comme les prévisions météorologiques de ce soir : elles annoncent qu'il peut y avoir une tempête. On n'en est pas sûrs. Nous faisons de notre mieux pour nous y préparer. Si la tempête n'arrive pas,

allons-nous dire : « Eh bien, tous ces préparatifs ont été une perte de temps, une perte d'énergie. Nous aurions pu faire d'autres choses. » Ce n'est pas la bonne attitude. Vous vous préparez du mieux que vous pouvez. Et quant aux choses que vous ne savez pas, vous ne vous en préoccupez pas. Ce que vous savez, ce sont certains principes de base. Si vous pouvez développer plus de sati, plus d'alerte, plus de concentration, plus de discernement dans l'esprit, vous serez mieux préparé pour gérer les choses au fur et à mesure qu'elles apparaîtront, même si vous ne savez pas à l'avance ce qu'elles seront. Si vous développez ces qualités dans votre esprit, vous serez dans une meilleure position pour gérer n'importe quoi, quoi qu'il arrive.

Le principal moyen de développer ces qualités est de donner à l'esprit un endroit où rester calme, puis de maintenir ce calme indépendamment de tout ce qui pourrait venir le perturber. Dans certains cas, cela exige simplement d'être conscient et attentif à ce qui se passe. Dans d'autres cas, il faut plus de discernement, attraper les courants de l'esprit qui pourraient vous perturber, apprendre à résister à ceux qui disent : « Tu devrais vraiment penser à ceci, tu devrais vraiment t'inquiéter à propos de cela. Tu restes là, assis les yeux fermés, concentré sur ta respiration, en train d'ignorer tes responsabilités ». Vous devez apprendre à argumenter avec ces pensées afin qu'elles ne dominent pas votre esprit.

Alors rappelez-vous le poteau au bord de l'océan. S'il est simplement couché sur le sable, la mer va monter et le poteau sera ballotté par le flux et par le reflux. S'il y a des gens sur la plage, le poteau pourrait les blesser. S'il y a des rochers sur la plage, les vagues pourraient le projeter sur ces rochers et le briser. Vous ne voulez pas de cela. Si votre poteau est bien planté au bord de l'eau, il est beaucoup plus utile pour vous et pour les gens qui vous entourent.

Donc, réalisez la valeur de rester fermement planté ici, concentré ici, de développer ce calme comme une compétence, d'amener l'esprit à être aussi constant que possible. Nous savons que la constance que vous créez par une concentration comme celle-ci ne peut pas être

totalement stable. Après tout, vous construisez votre chemin ici à partir de ce qu'on appelle des agrégats. Et comme le *Bouddha* l'a dit, tous ces agrégats sont inconstants, stressants et pas-soi. Lorsque nous résistons à cela dans une certaine mesure, nous savons que nous ne pouvons finalement pas rendre notre état de concentration permanent. Mais ce que nous *faisons*, c'est donner à l'esprit la force dont il a besoin pour lâcher ce qui cause du tort, les choses qui causent de la souffrance. Parce que nous le faisons depuis une position de force, nous ne lâchons pas par faiblesse. Lâcher par faiblesse laisse forcément aux gens un goût amer, un élément d'insatisfaction ou de ressentiment, ce qui signifie qu'ils ne lâchent pas vraiment prise. Ils attendent la prochaine occasion pour s'accrocher. Mais si vous lâchez en étant fort, vous lâchez vraiment.

Lorsque vous avez lâché les choses qui sont hors de votre concentration, vous pouvez alors tourner votre regard vers la concentration elle-même. Vous réalisez que votre concentration et votre discernement ont amené l'esprit jusqu'à un stade, mais qu'ils ne peuvent pas l'amener plus loin. La seule chose qui vous empêche d'aller plus loin, c'est le fait que vous vous agrippiez. C'est alors que vous lâchez à partir d'une force véritable. Lorsque vous lâchez de cette façon, vous découvrez au fond de l'esprit quelque chose de constant, totalement libre de stress, au-delà même de la question du soi et du pas-soi – quelque chose qui ne peut pas être affecté par les vents et les marées.

Dans les écritures, l'image est celle d'un poteau en pierre, haut de seize empans, planté dans la roche solide d'une montagne. La moitié est enfouie dans la roche, l'autre moitié est au-dessus du sol. Le vent, quelle que soit sa direction, ne peut en aucune façon faire trembler le poteau. Mais avant de pouvoir arriver à ce stade, utilisez l'image du poteau au bord de l'océan. Il se peut qu'il soit renversé de temps à autre, mais une fois qu'il est par terre, vous savez assez bien comment le replanter dans le sable. Rien que cela peut vous être d'une grande utilité pour traverser de nombreuses épreuves. Cela peut vous aider à

éliminer beaucoup de souffrances, même avant d'en arriver à la cessation totale. Et ça, c'est déjà un bel accomplissement.

La vérité active

7 avril 2005

Le *Bouddha* avait un sens de la vérité très actif. Il dit qu'au niveau conditionné, les choses vraies n'existent pas de façon isolée : elles font partie d'une chaîne causale. Elles proviennent de conditions antérieures et coexistantes, et elles affectent les situations qui en découlent ou qui les accompagnent. En ce qui concerne les vérités dont nous parlons, les vérités qui peuvent être enseignées, elles aussi sont actives. Elles ont un impact sur la personne qui en parle et sur celle qui les écoute, et elles conduisent à certains types d'actions. Pour cette raison, le *Bouddha* a dit qu'une chose qui était fausse ne pouvait pas être utile, dans le sens authentique du terme. Dans un texte il parle de différents types de paroles : celles qui sont vraies mais qui ne sont pas utiles et celles qui sont vraies et utiles. Et puis il y a la question de savoir si les gens aiment les entendre ou non. Mais il n'existe pas de catégorie pour des paroles qui seraient fausses et utiles.

Cela signifie que si vous voulez trouver une vérité, une façon de la tester est de voir son impact. Si elle est vraiment utile alors c'est une vérité. Et c'est pourquoi le *Bouddha* a dit que ses enseignements devaient être mis à l'épreuve, parce que c'est ainsi que vous pouvez savoir s'ils sont vrais : en voyant quel impact ils ont sur votre comportement. Si vous prenez un enseignement et que vous le mettez en pratique, que fait-il ? Vous, que faites-vous ? Et quels sont les résultats de ce que vous faites ? Si vous trouvez que les résultats ont vraiment un bon impact sur l'esprit – c'est une vérité.

Par exemple, les enseignements sur le *kamma* requièrent que vous acceptiez quatre faits :

1 - Une action qui est faite est bel et bien réelle ; elle n'est pas illusoire ou irréelle.

2 - Nous sommes responsables de nos actions. En particulier, il y a un événement mental, une intention basée sur des opinions, qui provoque cette action.

3 - L'action a un effet.

4 - La qualité de l'effet est déterminée par la qualité de l'état d'esprit à l'origine de l'action.

La preuve que donne le *Bouddha* pour ces principes est la suivante : que se passe-t-il lorsque vous les mettez en œuvre ? Quelle différence feront-ils ?

Eh bien, pensez à ce qui se passerait si vous n'y croyiez pas, si vous pensiez que vos actes n'avaient pas vraiment d'importance, qu'ils n'étaient pas vraiment réels, que l'idée d'une bonne ou d'une mauvaise action était en quelque sorte une fiction. Imaginez la façon dont vous agiriez alors. Ou bien si vous aviez le sentiment que vous pouviez faire quelque chose, mais que vous espériez qu'un être supérieur viendrait vous pardonner et effacerait les résultats de cette action : comment agiriez-vous alors ?

Si vous croyez au principe de l'action, alors vous allez faire très attention à ce que vous faites. Vous allez en vérifier les conséquences. Vous pouvez utiliser comme enseignement chaque erreur que vous faites – une erreur ici voulant dire que vous avez causé du tort soit à vous-même, soit à des gens autour de vous. C'est de cette façon que l'enseignement est testé et mis en pratique. Et vous pouvez en voir le résultat. Cela a un bon impact sur la façon dont vous agissez. Vous devenez de plus en plus habile, vous créez de moins en moins de souffrance pour vous-même et pour les autres.

C'est ainsi que le *Bouddha* démontre le principe de l'action, prouve le principe du *kamma*. Il n'évoque pas les souvenirs de ses vies antérieures, ni n'utilise comme preuve que l'on peut avoir une conscience qui passe d'une vie à une autre et se souvenir ensuite de ce qui s'est passé dans les vies précédentes. Cela n'est pas une preuve.

Quand les gens disent que tous les enseignements du *Bouddha* doivent être prouvés de manière empirique, ils disent cela habituellement comme argument contre le principe du *kamma*, contre le principe de la renaissance. La plupart des gens ne peuvent pas se souvenir de leurs vies passées, donc ils ne peuvent pas prouver l'enseignement, donc ce n'est pas un enseignement pertinent, peut-être même pas bouddhiste. C'est le fil conducteur de ce raisonnement. Mais ce genre de preuve empirique n'est pas ce que le *Bouddha* avait à l'esprit. Sa démonstration est plus pragmatique : prenez un enseignement, mettez-le en pratique et voyez quels résultats vous obtenez. Si vous obtenez de bons résultats, c'est un enseignement qui est vrai. Mais il laisse aussi de la place pour ce qu'il appelle des vérités « individuelles » en comparaison aux vérités « nobles ». Parfois, vous entendez dire que le *Bouddha* a enseigné deux niveaux de vérité, mais la seule fois où il a fait une distinction entre deux types de vérité est celle-ci : les choses qui sont vraies pour vous individuellement, et les choses qui sont vraies pour tout le monde, à tous les niveaux. C'est là l'une des significations du mot « noble » : standard, universel, à tous les niveaux.

Quand nous méditons, nous essayons de faire le tri parmi les choses qui sont vraies pour nous individuellement, afin que nous puissions finalement arriver à de nobles vérités, des choses qui soient vraies dans tous les domaines. Vous constatez que lorsque vous méditez – vous vous concentrez sur votre respiration comme ceci ou comme cela – cela fonctionne et donne de bons résultats. Au début vous avez affaire principalement à des vérités individuelles, parce que parfois une concentration particulière ou une façon particulière de concevoir la respiration va fonctionner pour une séance – en d'autres termes cela fonctionne pour un problème particulier – et la fois suivante, vous vous asseyez pour méditer, et cela ne fonctionne pas. C'est parce que vous rencontrez un problème différent. L'approche précédente était peut-être vraie pour ce problème particulier mais de nouveaux problèmes apparaissent à maintes reprises.

Vous devez prendre note de ce que vous apprenez de chaque séance de méditation assise ou en marchant, puis le tester la fois suivante. Si cela ne fonctionne pas la deuxième fois, vous pouvez l'attribuer au fait que vous n'étiez pas suffisamment attentif la première fois – il y a des choses qui vous ont échappé, ou alors il s'agissait d'une solution à un problème différent et non pas à celui auquel vous êtes confronté maintenant. De cette façon vous commencez à construire votre corpus de connaissances, votre corpus de vérités individuelles. Toutefois, si vous travaillez habilement avec elles, vous découvrez qu'elles évoluent de plus en plus vers les nobles vérités. Vous apprenez à voir les choses en termes de stress et de sa cause, de la voie qui mène à la fin du stress, et de la fin réelle du stress. C'est lorsque vous atteignez ce dernier stade, qui est formellement la troisième noble vérité, que vous savez que vous avez touché les nobles vérités dans leur ensemble. Vous les avez bien comprises, vous avez réalisé les tâches appropriées pour chacune d'elles.

Même ces vérités sont des vérités actives. Le stress est quelque chose que le *Bouddha* nous demande de comprendre. Normalement nous voulons le fuir ou le repousser, mais le *Bouddha* dit que vous devez le comprendre. Si vous ne le comprenez pas, vous ne pouvez pas le dépasser. C'est comme cette énigme du Sphinx : le Sphinx barre la route avec une énigme ; quiconque arrive et ne peut y répondre se fait dévorer. Si vous pouvez y répondre, vous pouvez passer. C'est la même chose avec le stress : vous devez être en mesure de répondre à l'énigme du stress afin de pouvoir le dépasser.

Comme l'a dit le *Bouddha*, notre réaction habituelle au stress et à la douleur est premièrement la confusion, et deuxièmement la recherche d'une échappatoire. La seule façon de dépasser votre confusion est de vous asseoir et de regarder le stress. Et la seule façon d'y parvenir est de placer l'esprit dans un endroit où il ne se sent pas menacé par le stress. C'est à cela que sert la Voie – et en particulier le cœur de la Voie : la Concentration Juste, mettre l'esprit dans un état d'aise, voire de ravissement, concentré sur une chose. Cela donne à l'esprit un

sentiment de puissance, un refuge, un endroit sûr où aller. Lorsque vous avez ce sentiment de refuge, vous pouvez commencer à examiner les choses qui normalement vous font peur.

Pour donner une autre comparaison, c'est comme combattre un dragon. Si vous savez que vous avez une bonne armure solide et que le souffle du dragon ne peut pas vous brûler, alors vous pouvez vous en approcher et trouver son point faible.

C'est la raison pour laquelle la concentration est une partie si importante de la voie. Elle vous met dans une position de force qui vous permet de devenir intime avec la douleur sans être inquiet. Elle vous donne un sentiment de confiance qui fait que lorsque les choses deviennent difficiles, vous n'avez pas à avoir peur. C'est l'une des raisons pour lesquelles les Ajaans de la forêt recommandent d'aller dans la nature sauvage, car là-bas, toutes sortes de choses peuvent arriver. Si vous êtes assis là en train de vous en inquiéter, vous ne pouvez pas rester. Vous finissez par revenir en courant. Mais si vous gardez la tête sur les épaules, alors vous pouvez mettre l'esprit dans un état de concentration afin qu'il ne se focalise pas sur tous les dangers et les problèmes que l'on rencontre dans la nature sauvage. Voilà donc une difficulté que la concentration peut vous aider à surmonter : vos peurs.

Deuxièmement, lorsque des choses difficiles se produisent réellement, vous constatez que vous pouvez les supporter grâce à votre concentration. Il y a un grand passage dans le Theragatha où le moine réfléchit au fait qu'il a une douleur assez forte et qu'il est vraiment malade. « Qu'est-ce que tu vas faire ? » se demande-t-il. « Il n'y a pas de médicament, pas de médecin, et personne aux alentours pour t'aider. Pendant que tu es ici dans la forêt, que vas-tu faire – tu vas t'enfuir ? » « Non, répond-il, je vais rester ici et me concentrer sur les quatre cadres de référence et les sept facteurs de l'éveil. Ce sera la protection de mon esprit. »

En d'autres termes, il réalise que sa sécurité réside dans l'examen de son esprit. Vous vous occupez du corps autant que possible, mais

vous devez réaliser qu'il s'agit d'un corps en train de mourir. C'est comme ces voitures conçues avec une obsolescence programmée – le corps est conçu pour s'effondrer à un moment donné. Il arrive un moment où peu importe à quel point vous vous en souciez, à quel point vous essayez de lutter contre la mort, le corps va quand même disparaître. Votre seule sécurité réside dans le développement de ces qualités de l'esprit. Parfois, le pouvoir de l'esprit peut guérir le corps. Mais viendra le moment où il ne pourra pas le faire. Toutefois, quand les pouvoirs de l'esprit sont vraiment forts, cela n'a plus d'importance à ce stade. C'est pourquoi la concentration est quelque chose que vous devez développer.

Vous entendez parfois dire que lorsque vous méditez, que vous êtes pleinement conscient et que se produit un bon état de profonde concentration, vous devez vous méfier de l'attachement à la concentration, et donc simplement la laisser arriver et partir. Ainsi vous transcendez l'attachement. Eh bien ce n'est pas ce que le *Bouddha* a enseigné. La concentration doit être développée. Vous prenez le temps, vous y travaillez. Même si cela implique un certain degré d'attachement, c'est un attachement à une bonne chose. C'est comme s'accrocher aux barreaux d'une échelle : vous ne devez pas lâcher un barreau avant d'avoir la main sur un autre barreau ou d'avoir enfin atteint le toit. C'est alors que vous pouvez complètement quitter l'échelle et que vous êtes en sécurité sur le toit. Comme l'a dit un jour Ajaan Fuang, n'ayez pas peur de vous attacher à un état de concentration. Craignez de ne pas atteindre la concentration, ou de ne pas pouvoir la maintenir. Une fois que vous y êtes, une fois que vous y êtes attaché, alors vous pourrez travailler à vous en détacher.

Ainsi le chemin n'est pas à craindre – après tout, a dit le *Bouddha*, le plaisir de la concentration n'est pas à craindre. C'est quelque chose à développer.

C'est ainsi que vous prouverez la véracité de ses enseignements. Vous travaillez avec eux et vous constatez qu'ils mènent vraiment à la fin de la souffrance. C'est alors que vous avez votre preuve. Avant cela,

les choses n'ont pas encore été prouvées. Elles n'ont pas encore dépassé le niveau du langage conventionnel. Certaines choses vous donneront un sentiment de confiance – vous voyez des résultats ici et là – mais ce n'est que lorsque les choses s'ouvriront au sans-mort que vous aurez votre preuve. Vous avez vu la souffrance s'arrêter, et personne ne pourra dire que ce n'est pas vrai. C'est là que vous savez avec certitude que ce que le *Bouddha* a enseigné était vrai : il y a un sans-mort qui peut être atteint grâce à un effort humain.

Mais les enseignements exigent que vous aussi, soyez vrai. Vous devez être honnête dans vos efforts. Quand votre effort n'est pas à la mesure de ce que le *Bouddha* a enseigné, vous ne pouvez pas dire que vous avez apporté la preuve que ses enseignements sont faux. Vous vous y êtes simplement un peu frotté, mais vous n'avez pas encore fait assez pour les prouver d'une manière ou d'une autre. Soyez honnête avec vous-même – c'est ainsi que vous pouvez vraiment tester la Voie.

En d'autres termes, comme l'a dit un jour Ajaan Lee, pour connaître la vérité de l'enseignement du *Bouddha*, vous devez également être vrai – vrai dans le sens actif : non seulement connaître les choses vraiment, mais être vrai dans vos actions. Et la preuve de votre vérité vient quand vous atteignez le sans-mort. C'est alors que vous savez que vous pouvez compter sur vous-même. Comme l'a dit le *Bouddha*, ceux qui ont atteint le courant de cette manière ne feront jamais intentionnellement quelque chose de mal, parce qu'ils ont vu le principe de l'action, la vérité de l'action, et l'action de la vérité. Et ils ne seront plus jamais intentionnellement faux.

Le milieu de la voie

13 août 2004

Cette voie que nous suivons : on pourrait appeler ça un entraînement à la sensibilité – devenir de plus en plus sensible à la façon dont l'esprit crée de la souffrance pour lui-même. Lorsque vous êtes confronté à une couche de souffrance flagrante, vous l'ôtez et en trouvez une autre, plus subtile. C'est en grande partie ce qu'est la formation au discernement : travailler des couches les plus flagrantes aux couches plus subtiles en essayant de rester sur la voie. Le *Bouddha* l'a appelée une voie du milieu, et arriver à ce sentiment d'être au milieu, ou ce sentiment d'équilibre, constitue une grande partie de notre entraînement au discernement.

Si vous avez déjà regardé une balance, vous avez vu que les deux côtés ne restent pas équilibrés tout le temps. Ils oscillent avant d'arriver à un point d'équilibre. Nous devons apprendre à anticiper cela dans la pratique. Parfois vous penchez trop vers la gauche, puis trop vers la droite, ou d'avant en arrière avant d'arriver à un certain équilibre. Une grande part de la sagesse et du discernement que l'on acquiert dans la voie réside dans l'apprentissage de la négociation de ces multiples va-et-vient, lorsque vous suivez une tactique particulière dans votre pratique et qu'ensuite vous trouvez qu'elle va trop loin, vous devez faire demi-tour et revenir en arrière. Vous constaterez souvent que vous êtes allés trop loin aussi dans l'autre sens, vous devrez alors faire demi-tour à nouveau et revenir, dans un sens puis dans l'autre. La sagesse consiste à apprendre à gérer ces allers-retours sans en être frustré, en réalisant que lorsque vous faites des erreurs vous en tirez des leçons. En apprenant de vos erreurs, vous serez finalement en mesure d'atteindre l'équilibre et en mesure d'apprendre à le retrouver rapidement chaque fois qu'il sera bousculé d'un côté ou de l'autre.

L'autre aspect du milieu du chemin est qu'il est approprié à tout ce qui se présente. En d'autres termes, il ne s'agit pas de développer un

effort moyen en permanence. Parfois, votre effort doit être important, parfois il doit être très, très subtil. Et là encore, maîtriser cet aspect exige de la sensibilité.

Le *Bouddha* a parlé de deux types d'Effort Juste. Certaines souffrances, a-t-il dit, nécessitent un effort vraiment délibéré pour y faire face ; d'autres exigent simplement que vous les regardiez. C'est une leçon que nous pouvons apprendre avec la respiration. Parfois, il y a des niveaux d'inconfort dans la respiration que vous pouvez réussir à éliminer, des tensions dans le corps que vous arrivez à dissiper, en expérimentant, en essayant ceci, en essayant cela, en rendant la respiration plus longue, plus courte, plus profonde, moins profonde, en changeant votre conception de la respiration. Mais parfois, vous vous heurtez à un mur. Rien de ce que vous faites ne semble marcher. Plus vous manipulez la respiration, plus elle devient confuse. Soit vous avez la main trop lourde, soit vous êtes trop pointilleux sur le genre de respiration qui vous conviendrait. Vous devez alors prendre du recul et observer pendant un moment pour voir si le problème vient de la respiration ou de l'esprit.

Et ne tirez pas de conclusions trop hâtives. Lorsque vous voyez une ouverture qui semble logique – peut-être en changeant un peu ceci ou en changeant un peu cela – alors vous pouvez revenir à la respiration. Essayez ces choses. Si elles ne fonctionnent pas, revenez à l'observation. La pratique fait ainsi des allers-retours.

Une grande partie du discernement sur le chemin consiste à apprendre où se trouvent les extrêmes, jusqu'où vous pouvez pousser les choses, et quand vous devez vous arrêter et simplement observer pendant un certain temps, en essayant d'en faire le moins possible. Si la respiration semble trop compliquée – plus vous y travaillez, plus elle s'aggrave – il suffit de vous dire : « Je ne vais pas respirer. Si le corps veut respirer, il peut le faire tout seul, mais je ne vais pas m'en occuper. » Observez ce qui se passe. Bien sûr, le corps devra respirer. Donnez-lui une chance de se débrouiller tout seul pendant un certain

temps. Ensuite, observez cette respiration naturelle, jusqu'à ce que vous compreniez ce que le corps vous dit.

Parfois, la question est de savoir jusqu'où vous pouvez garder l'esprit établi dans le calme. Compte tenu du niveau de concentration, du niveau de *sati* que vous avez, peut-être ne pouvez-vous l'établir qu'un peu pour le moment, et pourtant vous en voulez davantage. Ce n'est pas assez satisfaisant, surtout si vous avez eu de meilleures méditations dans le passé. La méditation actuelle n'est pas à la hauteur, alors vous essayez de la pousser, de la pousser, et de la pousser encore, jusqu'à retrouver ce qu'elle a été auparavant. Parfois, vous pouvez le faire, parfois vous ne le pouvez pas, parce que le fait de la pousser peut faire partie du problème. Ou, si vous avez mis la pratique de côté pendant un certain temps, le niveau de sensibilité de l'esprit n'est pas ce qu'il était, en particulier votre sensibilité à ce que vous faites. Dans ce cas, amenez l'esprit à se poser au moins un peu, puis restez là pendant un moment – ce n'est peut-être pas parfait, mais c'est suffisamment bien. Et observez. Si vous pouvez vous voir en train de causer n'importe quelle forme de stress ou de souffrance, vous pouvez l'abandonner. Cela vous amènera à un autre niveau de sensibilité. Donc restez à ce niveau pendant quelque temps, et puis observez à nouveau.

Cet aspect médian de la voie du milieu signifie en fait la pertinence de ce que vous faites par rapport aux circonstances que vous rencontrez. Il n'y a pas de règles absolues qui vous interdisent de changer la respiration, ou au contraire vous obligent à vous en mêler tout le temps, ou bien qui disent que vous devez toujours faire le forcing pour atteindre des niveaux de plus en plus grands de concentration. Parfois, vous devez apprendre à vous satisfaire de ce que vous avez.

Vous connaissez l'histoire de la vache stupide et inexpérimentée. Elle est dans une belle prairie avec de l'eau claire, mais elle regarde vers l'autre montagne, et se dit : « Meuh ! L'herbe là-bas semble assez belle aussi. Je me demande quel goût peut bien avoir l'eau ? » Mais pour y arriver, elle doit descendre dans un ravin. Alors la vache stupide

et inexpérimentée se dirige vers le fond du ravin, mais vu qu'elle est stupide et inexpérimentée, elle s'y retrouve coincée. Elle ne peut même pas retourner dans son pré, encore moins atteindre l'autre côté.

Cela signifie que lorsque vous atteignez un niveau de concentration, un niveau de confort dans la respiration qui semble correct, restez-y pendant quelque temps. Voyez si vous pouvez le maintenir. Prêtez-y attention. N'insistez pas trop pour l'améliorer, patientez jusqu'à voir clairement qu'il y a un niveau de stress, un niveau d'inconfort, un niveau de perturbation qui n'a vraiment pas besoin d'être là. C'est alors que vous pouvez vous défaire de cette perturbation, parce que le calme vous permet de la voir. Une des choses que le calme vous révèle est précisément ce qui a besoin d'ajustement.

Faire et observer vont donc de pair et il doit y avoir un équilibre entre les deux. C'est comme marcher. La façon simple de marcher est d'avancer un pied, puis l'autre. C'est beaucoup plus facile que d'essayer de marcher à cloche-pied. C'est ce qui permet d'être au milieu du chemin : trouver l'équilibre entre les deux – un équilibre pas tant dans le sens d'un peu d'effort et d'un peu d'observation, mais de savoir lequel est approprié, parce que vous devez avoir les deux. Parfois, vous avez davantage besoin de l'un que de l'autre, telle la balance qui oscille d'un côté et de l'autre avant d'arriver à l'équilibre parfait.

Comme Ajaan Chah l'a dit un jour, nous avançons à tâtons dans la pratique. Nous aimons penser que tout est déjà tracé devant nous, mais si nous connaissions entièrement la carte, et que notre carte était entièrement parfaite, nous serions déjà arrivés au bout du chemin. La carte que nous avons n'est qu'un croquis, et nous devons explorer notre chemin en tâtonnant. Votre volonté d'explorer et d'apprendre de vos erreurs, est ce qui développe votre sagesse, ce qui développe votre discernement.

Parfois, c'est un peu décourageant de voir à quel point vous avez peu de sagesse et de discernement, mais que faire ? Vous utilisez ce que vous avez. Il n'y a aucun moyen d'obtenir davantage sans utiliser

ce que vous avez. C'est comme aller faire de la gym. Vous allez au gymnase pour faire de l'exercice, mais vous avez honte parce que votre corps est faible et que tout le monde à l'air costaud et en forme. Mais si vous avez honte, vous n'irez jamais vous entraîner. Donc, vous prenez le corps que vous avez et vous l'entraînez. Ce n'est qu'alors qu'il deviendra ce que vous voulez en faire.

De la même façon, si vous n'avez qu'un peu de discernement et qu'un peu de concentration, utilisez ce que vous avez. Ce n'est qu'en les utilisant qu'elles grandiront. Contentez-vous de ce que vous avez – contentez-vous non pas dans le sens où vous allez demeurer ainsi éternellement, mais contentez-vous du fait que ce sont vos matières premières, que ce sont les outils dont vous disposez. Vous voulez de gros muscles, mais vous n'en avez que des petits. Vous n'allez pas attendre que vos muscles grossissent pour ensuite les exercer. Vous exercez les petits muscles que vous avez. C'est de là que viennent les muscles puissants. Vous devez commencer là vous êtes. Et plus vous pratiquez, mieux vous arrivez à savoir exactement où vous en êtes.

Il y a des moments où la pratique vous mettra dans des situations dans lesquelles vous semblerez être au bout du rouleau, où vous devrez utiliser votre ingéniosité pour déterminer ce que vous devrez faire par la suite. Comme l'a dit Ajaan Fuang, si tout vous était offert sur un plateau, vous ne développeriez jamais aucun discernement. C'est en testant la voie et en admettant vos erreurs, en apprenant de vos erreurs, en devenant de plus en plus clair sur ce dont vous disposez ici exactement : c'est ainsi que s'ouvre la Voie.

Le *Bouddha* a décrit *Nibbana* comme étant immédiatement présent, *sanditthiko* – ici et maintenant – mais rappelez-vous ce moment où il s'est posé la question de savoir s'il pouvait enseigner ou non, juste après avoir atteint l'éveil. Il était découragé parce que *Nibbana* était tellement subtil. Il se demandait comment il pourrait jamais enseigner à quiconque, comment quelqu'un pourrait apprendre ce qu'il avait à enseigner. Mais il s'est rendu compte que les gens pouvaient y être amenés, étape par étape. C'est pourquoi notre voie est progressive, une

voie étape par étape, au fur et à mesure nous devenons de plus en plus sensibles à ce que nous faisons, plus sensibles aux résultats, de sorte que nous devenons progressivement de plus en plus sensibles à ce qui est réellement présent. Et c'est en travaillant avec cette question – le milieu du chemin, à ce qui est approprié en ce moment même en termes de concentration, en termes de rester avec quelque chose, en termes d'insister un peu plus : c'est ainsi que nous devenons de plus en plus sensibles à ce qui se passe ici. En cultivant le milieu du chemin, nous développons notre discernement. Et rappelez-vous qu'il y a beaucoup de discernement dans le fait de voir combien vous avez pu être stupide, car c'est la seule façon de devenir sage.

Ainsi, l'image de la voie est celle du plateau continental au large des côtes indiennes : une longue pente progressive, suivie d'un brusque dénivelé. Nous aimons tous l'idée de la chute soudaine – la vision pénétrante soudaine qui révèle tout en un éclair – mais vous ne pouvez pas y arriver sans suivre d'abord la pente progressive de l'apprentissage d'une sensibilité de plus en plus subtile. Et une grande partie de la subtilité consiste à voir exactement où se situe le milieu de la voie du milieu.

L’herbe au pied du portail

27 juillet 2004

Ajaan Fuang a dit un jour que la pratique du *Dhamma* se trouve juste là dans l’herbe qui pousse au pied du portail de l’enclos. Lorsque vous ouvrez le portail, le bétail se précipite à l’extérieur pour aller chercher de l’herbe au loin, alors que souvent il y a un peu d’herbe qui pousse là juste à côté du portail, mais la plupart du troupeau passe à côté sans la voir.

Et nous faisons la même chose. Quand nous cherchons le bonheur, nous avons tendance à regarder au loin. Même lorsque nous méditons, nous jetons notre regard bien plus loin que là où les choses se passent réellement. Tout ce que nous avons besoin de savoir, dit le *Bouddha*, réside dans notre corps et dans notre conscience.

Nous avons parfois cette idée que le bouddhisme porte un regard négatif sur le corps, en particulier le bouddhisme ancien, mais en fait c’est un regard que l’on pourrait qualifier d’équilibré. Prenez le chant que nous venons de réciter, par exemple[3]. Il ne ment pas quand il est dit que le corps est rempli de toutes sortes de choses dégoûtantes – votre foie, vos reins, votre rate, vos intestins, le contenu de vos intestins. Si vous les sortiez et que vous les posiez sur le sol, ce serait tellement insoutenable qu’on devrait le nettoyer immédiatement. Et si vous les présentiez dans de beaux plats sur la table, vos convives s’enfuiraient de dégoût. La seule raison pour laquelle nous ne prenons pas la fuite, c’est que ces choses sont cachées à l’intérieur, alors elles nous semblent présentables. Le but de ce chant est de faire naître en vous un sentiment de détachement par rapport à votre désir, à votre soif de plaisir charnel, et à votre attachement à ce corps dont vous devez constamment satisfaire les besoins.

---

[3] Voir l’Annexe en page 311

Une fois que vous avez pris cette distance, vous pouvez regarder votre corps et vous demander : « Qu'est-ce qu'il y a là dont on pourrait tirer profit ? » Le bouddhisme parle aussi de cela. Dans le corps il y a des potentiels d'aise et de ravissement que vous pouvez exploiter grâce à la respiration. Souvent, quand nous lisons les descriptions de la Concentration Juste, cela nous paraît très éloigné, alors que tout ce dont nous avons besoin est juste là.

Ajaan Lee parle de sensations agréables et de sensations désagréables de la respiration ; et en y regardant de plus près, nous nous apercevons que des sensations agréables sont déjà présentes dans certaines parties du corps. Il y a déjà, à l'état de potentiel, des sensations d'aise et de plénitude à différents endroits. Il s'agit simplement d'y appliquer notre pensée dirigée et notre évaluation. Cela veut dire tout d'abord localiser ces potentiels, et ensuite les développer patiemment en les protégeant. Le mot qu'Ajaan Fuang utilisait est « prakhawng », qui signifie surveiller quelque chose de très près pour vous assurer que rien ne lui arrive.

C'est comme essayer de faire un feu un jour de grand vent. Vous devez, avec vos mains, protéger la petite flamme que vous avez allumée, pour vous assurer que le vent ne l'éteigne pas, jusqu'à ce que le feu prenne, commence à se propager et devienne suffisamment fort pour que vous n'ayez plus à le protéger. Donc, essayez le petit exercice suivant pour apprendre à localiser cette sensation d'aise dans votre corps et lui permettre de se développer.

Portez votre attention sur vos pieds et vos mains. Où sont-ils en ce moment ? Comment les ressentez-vous ? Sont-ils tendus ? Si c'est le cas, laissez-les se détendre. Examinez-les, doigt par doigt, orteil par orteil, parcourez les paumes puis le dos des mains, la plante puis le dessus des pieds, en relâchant toutes les petites tensions que vous détectez.

Vous remarquerez peut-être que parfois, pendant l'inspiration, une légère tension se forme – dans vos mains, dans vos pieds, ou peut-être sur le dos de vos mains ou dans vos doigts. Voyez si vous pouvez

inspirer et expirer sans que cette tension n'apparaisse. Gardez simplement les deux mains et les deux pieds aussi détendus que possible tout au long de l'inspiration et de l'expiration. Observez à quels moments du cycle de la respiration ces petites tensions ont tendance à se créer. Laissez-les se détendre. Poursuivez ainsi en essayant de maintenir cette sensation de relâchement pendant toute la durée de l'inspiration, dans l'intervalle entre l'inspiration et l'expiration, pendant la totalité de l'expiration, puis entre l'expiration et l'inspiration suivante. Faites en sorte que cette sensation de relaxation soit aussi stable que possible. Peu importe comment la respiration circule dans le reste du corps, contentez-vous simplement de stabiliser cette sensation de détente dans vos mains et dans vos pieds.

Il ne s'agit pas nécessairement d'une relaxation très profonde, vous êtes simplement plus détendu qu'auparavant. Pour le vérifier, vous pouvez comparer une main avec l'autre, un pied avec l'autre. Voyez lequel des deux est le plus tendu et laissez-le se détendre autant que son voisin. Parfois, vous remarquerez que lorsque vous détendez les pieds et les mains, cela déclenchera des vagues de relaxation à travers le reste du corps – remontant par les bras jusqu'au cou, le long des jambes jusqu'au creux des reins. C'est très bien, mais ne relâchez pas votre attention sur les pieds et les mains. Laissez simplement ces sensations de détente se propager et vous, contentez-vous de protéger leur source.

Se focaliser ainsi sur les sensations correspond ici à la pensée dirigée. Les surveiller, les protéger, correspond à l'évaluation. Quant à l'unicité de préoccupation, c'est le fait de rester au contact de cette sensation de détente de façon continue, car c'est elle qui recèle les potentiels d'aise et de ravissement. Vous voyez donc que les cinq facteurs du premier *jhana* sont tous présents ici à l'état de potentiel, et vous pouvez réaliser ce potentiel si vous leur permettez de se maintenir en continu. Vous verrez alors qu'il y a un effet cumulatif : plus vous les maintenez, plus ils se renforcent.

Et c'est tout ce que vous avez à faire. Cela se passe juste là. C'est très simple, mais nous avons tendance à compliquer les choses inutilement. Alors faites en sorte que votre pensée dirigée et votre évaluation restent simples. Efforcez-vous juste d'être aussi vigilant que vous le pouvez, de façon aussi continue que possible, et c'est ainsi que vous allez la trouver : l'herbe au pied du portail.

Une boîte à outils magique

10 août 2004

Assis dans cette pièce, il y a beaucoup de choses sur lesquelles vous pourriez vous concentrer dans le moment présent : le chant des grillons, le bruit des avions de chasse, la température de l'air – toutes sortes de choses. La question est : où concentrer votre esprit pour obtenir les meilleurs résultats ?

C'est là que la respiration entre en jeu. Voilà quelque chose qui est tout le temps là – qui entre, qui sort, qui reste immobile – et grâce à laquelle nous pouvons sentir notre corps. C'est un endroit où nous pouvons venir nous poser, quelque chose avec laquelle nous pouvons rester en contact à tout moment – si notre *sati* est bien établi.

C'est pourquoi il est très important de comprendre ce qu'est *sati* : c'est l'action de conserver quelque chose à l'esprit. Le mot *sati* est lié au verbe *sarati*, qui signifie se souvenir. Vous portez votre attention sur un objet donné et vous essayez de rester à son contact. C'est ainsi qu'on développe la concentration. Mais la concentration n'est pas seulement une affaire de mémoire. Pour faire partie de la voie, elle doit aussi être alerte. Nous n'essayons pas de nous mettre en transe. Nous voulons simplement rester focalisés sur un aspect du moment présent qui nous sera utile. *Sati* est ce qui nous rappelle de rester au contact d'une sensation ou d'un évènement dans l'instant présent ; l'alerte est ce qui nous permet de voir ce qui se passe en temps réel.

Nous y ajoutons une troisième qualité qui est la persévérance ou l'ardeur. Vous ne relâchez pas votre effort. Peu importe le vacarme des avions de chasse ou le chant incessant des grillons, vous refusez d'y prêter attention. Vous savez qu'ils sont là, vous ne le niez pas, mais vous n'êtes tout simplement pas intéressé par ça. Maintenez votre attention fixée sur une seule chose : la respiration qui entre et qui ressort. Si vous préférez utiliser un mot de méditation, vous pouvez

répéter « *buddho* » intérieurement. Vous pouvez également focaliser votre attention sur différentes parties du corps, comme les os, la peau, le foie – tout ce qui peut vous permettre de rester ancré dans le moment présent d'une façon qui favorise le développement de *sati* et de l'alerte.

Votre capacité à rester fidèle à ces qualités est ce qui va les aider à grandir. Dès que vous remarquez que votre esprit s'est égaré, ramenez-le immédiatement. C'est ça l'ardeur. S'il s'égare à nouveau, ramenez-le à nouveau. N'abandonnez pas. Ne vous découragez pas. Quand vous parvenez à rester au contact de la respiration, l'ardeur signifie que vous essayez d'être aussi sensible que possible aux sensations du souffle. Plus votre sensibilité sera continue, plus le plaisir que vous retirerez de la respiration sera raffiné. Comme le dit Ajaan Lee, lorsque votre *sati* et votre alerte sont bien établis, ils se transforment en facteurs de *jhana*, ou absorption mentale.

Nous entendons souvent dire que la pratique de *sati* et la pratique de la concentration sont deux choses différentes, mais le *Bouddha* ne les a jamais enseignées de cette façon. Il a dit que *sati* juste conduit naturellement à la concentration juste. Dans toutes les descriptions de la voie – comme le noble octuple sentier, les cinq facultés, les sept facteurs d'éveil – *sati* juste précède toujours la concentration juste. Donc, ne les considérez pas comme des pratiques distinctes, mais comme des qualités de l'esprit qui s'aident mutuellement. *Sati* se transforme en pensée dirigée dans la stabilité de la concentration. Une fois que la concentration devient plus solide, votre *sati* devient beaucoup plus stable. Lorsque vous atteignez le quatrième *jhana*, à ce moment-là le *Bouddha* dit que *sati* devient pure.

Le mot *jhana* est lié au verbe *jhayati*, qui veut dire brûler – brûler d'une flamme constante, comme celle d'une bougie par exemple. En pali il existe plusieurs verbes pour dire « brûler ». Il y a celui qui décrit la combustion d'un feu ordinaire dont les flammes vacillent et sautillent, et puis il y a *jhayati*, qui décrit la combustion d'une lampe à huile – beaucoup plus stable, de sorte que vous pouvez lire à sa lueur.

Et c'est tout le but d'amener l'esprit à rester ancré dans le moment présent de façon continue : afin de pouvoir lire ce qui s'y passe.

Au début, pour développer cette stabilité vous aurez besoin de la protéger, tout comme la bougie qui se trouve au-devant de cette pièce. Si le vent commençait à souffler plus fort, nous devrions la recouvrir d'un globe de verre pour que sa flamme reste stable. Ce globe de verre c'est la pensée dirigée et l'évaluation. Rappelez-vous constamment de revenir à la respiration dès que vous perdez le fil, puis restez à son contact aussi longtemps que vous le pouvez. Ensuite il y a l'évaluation, qui est une extension de l'alerte et qui observe la respiration : Est-ce qu'elle est suffisamment confortable pour vous donner envie d'y rester ? Avez-vous besoin de faire des ajustements ? Si oui, lesquels ? Faut-il changer votre point de focalisation ? Ou bien changer la façon dont vous respirez ? Est-ce que ce sont les idées que vous avez de ce que vous êtes en train de faire qui doivent être corrigées ? Si le souffle devient trop raffiné pour être capable de le suivre, pouvez-vous simplement rester au contact de la sensation du corps tel que vous l'habitez en ce moment ? Vous voyez qu'il y a beaucoup de choses que vous pouvez évaluer.

C'est là que le discernement ou la clairvoyance entre en jeu dans la pratique. Là encore, nous entendons souvent dire que les *jhanas* sont une pratique qui vise à développer le calme et que le discernement est une autre pratique bien distincte, mais le *Bouddha* n'a jamais divisé les choses de cette façon. Il a dit qu'on a besoin à la fois de la tranquillité et du discernement pour que l'esprit devienne stable. Le discernement consiste à comprendre les problèmes auxquels vous êtes confrontés et à trouver les stratégies pour les contourner ; la tranquillité consiste à regarder les choses calmement et avec le plus de continuité possible.

Vous utilisez donc la pensée dirigée et l'évaluation pour protéger ce que vous avez cultivé. Au fur et à mesure qu'une sensation d'aise et de plénitude se développe, vous devez faire encore plus attention à la préserver. Ne relâchez pas votre effort. Continuez de travailler pour maintenir ce bien-être en essayant de voir quand vous allez un peu trop

loin pour l'améliorer, et quand vous pourriez détendre les choses encore plus, afin qu'elles soient encore plus gratifiantes et agréables. C'est ça le discernement : regarder, évaluer, déterminer ce qu'il faut ajuster ici ou là pour obtenir les meilleurs résultats.

Cet élément de clairvoyance, de discernement, nous le développons par des pratiques simples comme celle-ci : apprendre à respirer de façon optimale. C'est la qualité d'équilibre qui caractérise notre voie du milieu en ce moment. Cette notion d'équilibre s'applique également à la pertinence de ce que nous sommes en train de faire. Parfois, quand il y a beaucoup de distractions extérieures, ou que l'esprit est turbulent et difficile à contrôler, nous devons être très protecteurs et surveiller de très près ce que nous faisons. Cela requiert un effort supplémentaire. À d'autres moments, l'effort n'a pas besoin d'être si intense : tout ce que vous avez à faire, c'est garder un œil sur ce qui se passe et tout semble bien se dérouler de soi-même. Si vous intervenez trop, l'esprit va se rebeller ; vous devez donc être très sensible à ce qui se passe et à ce qu'il convient de faire. Cela fait partie de l'équilibre de la voie du milieu : savoir ce qui est approprié et ce qui ne l'est pas. À mesure que vous développez votre sensibilité à ce qui est approprié, à ce qui est juste, votre discernement grandit par la pratique de la concentration. Le *Bouddha* a dit qu'il n'y a pas de discernement sans *jhana*, et pas de *jhana* sans discernement. Les deux qualités s'entraident.

Donc, si vous perdez le fil de la respiration, que vous vous retrouvez en dehors du sujet de votre méditation, rappelez-vous cette leçon. Quand les choses commencent à s'équilibrer, vous n'avez pas besoin de trop y penser. Maintenez simplement cet équilibre et vous verrez qu'il ne sera pas nécessaire de beaucoup en parler.

C'est comme naviguer à la voile. Lorsque vous embarquez pour vos premières leçons de voile et qu'on vous dit de diriger le bateau vers la gauche, il arrive que vous le fassiez chavirer parce que vous tirez trop fort sur la barre. Ou bien on vous dit d'aller à droite et vous chavirez dans l'autre sens, pour la même raison. Mais au bout d'un certain temps, vous commencez à avoir une meilleure idée de la bonne

quantité de pression à appliquer sur le gouvernail, et vous en arrivez au point où vous n'avez même plus à y penser. Cela devient intuitif. Vous y êtes attentif bien sûr – vous devez l'être – mais vous n'avez plus à le verbaliser. Voilà ce que nous cherchons à développer dans la pratique : cette compréhension intuitive de ce qui convient à chaque instant – quand il faut mettre un peu plus de pression, quand on doit se retenir un peu – de sorte que vous n'avez plus besoin de tous ces concepts.

Lorsque la méditation devient plus intuitive et que l'esprit commence à être solidement ancré dans le moment présent, vous pouvez laisser de côté la pensée dirigée et l'évaluation, et plonger dans la sensation de la respiration ou dans votre objet de méditation quel qu'il soit. Quand vous en arrivez à ce stade, vous vous demandez pourquoi vous n'avez pas toujours cru qu'il n'y avait pas autre chose à faire dans la méditation que de simplement rester là. C'est l'impression que vous avez quand vous voyez les choses de ce point de vue là. Mais faites attention à ne pas vous relâcher, parce que vous pouvez perdre cet équilibre. Votre but est d'être capable de trouver intuitivement l'endroit de votre focalisation et de pouvoir vous y maintenir. De cette façon, vous donnez à l'esprit une fondation. Vous utilisez *sati* et l'alerte, vous utilisez votre discernement pour concentrer l'esprit, et ensuite vous mettez cette concentration à profit pour affiner encore votre discernement. Tous les facteurs de la voie s'aident mutuellement, et tous se rejoignent pour former une unité. Même si le sentier se compose de huit branches, toutes font partie du même arbre.

Donc, si ces pensées vous sont utiles lorsque vous partez à la dérive ou que vous perdez votre équilibre, faites-les venir à l'esprit. Le jour viendra où vous n'aurez plus à vous en souvenir consciemment. Tout ce que vous aurez à faire sera de rester alerte et vigilant, en vous assurant de ne pas tomber dans la complaisance, et vous pourrez alors laisser de côté tous les concepts. Cela ne signifie pas que vous allez les oublier. Ils seront là quand vous en aurez besoin, mais vous n'aurez

plus à les transporter tout le temps avec vous. Ils seront comme une boîte à outils magique qui flotte à portée de main. Vous n'aurez pas besoin de la trimbaler sur votre dos. Elle sera comme votre ombre, qui va partout où vous allez, sans que vous ayez à la transporter, et sans placer le moindre poids sur vos épaules.

Perceptions

19 août 2005

Cette phrase que nous venons de chanter – « ceux qui ne discernent pas la souffrance » – semble un peu étrange, n'est-ce pas ? On pourrait penser que tout le monde discerne la souffrance, mais le verbe est important ici. Tout le monde éprouve de la souffrance, mais tout le monde ne la perçoit pas. « Discerner » signifie comprendre, voir la souffrance pour ce qu'elle est, jusqu'au moment où vous pouvez l'abandonner et y mettre un terme.

Cela nécessite de l'examiner très attentivement. Et pourtant, nous regardons avec si peu d'attention toutes les souffrances que nous traversons dans notre vie ! C'est notre problème. Nous avons beaucoup d'idées sur la souffrance, mais avez-vous déjà fait une pause pour vous demander : « D'où est-ce que je tiens ces idées ? » Certaines d'entre elles remontent à l'époque où vous ne saviez même pas parler.

La première chose qui s'est produite après votre naissance est que vous avez pleuré – à moins d'avoir été trop étourdi et qu'on ait dû vous donner une fessée pour vous faire pleurer. Vous avez même éprouvé de la souffrance dans l'utérus. Dans le Canon pali il y a l'histoire d'un jeune garçon resté dans le ventre de sa mère pendant des années, et quand il en est enfin sorti, il était en mesure de parler. La première chose qu'il a dite, c'est à quel point il était malheureux dans l'utérus, dans cette prison.

Nous avons donc souffert depuis le début, et la manière dont nous avons géré nos souffrances dans ces temps très précoces a probablement encore un impact sur la manière dont nous y faisons face actuellement. Disons qu'il y ait une douleur dans votre jambe. Vous avez probablement une image mentale de cette douleur – peut-être une représentation visuelle, une image tactile, une sensation de sa forme. Enfant, quand vous croyiez aux fantômes, vous aviez peut-être vu la

douleur comme un fantôme. C'était quelque chose doué de volonté, et vous pensiez qu'elle vous en voulait. Vous n'en saviez pas davantage. Mais même si votre esprit conscient en sait davantage aujourd'hui, ce n'est peut-être pas le cas de beaucoup de vos pensées subconscientes. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous devons méditer – pour apaiser l'esprit suffisamment afin de pouvoir observer ces pensées subconscientes en action.

Vous devez comprendre que l'esprit n'est pas divisé en deux : l'esprit conscient et l'esprit inconscient. Il y a simplement dans l'esprit un comportement conscient et un comportement inconscient, des événements conscients et des événements inconscients. L'un des buts de la méditation est d'amener l'esprit dans un état plus calme, de sorte que des choses qui étaient subconscientes auparavant puissent devenir conscientes. C'est comme les amener à la lumière du jour.

Vous pouvez comparer cet effet à l'ajustement de fréquence sur un poste de radio. Plus vous êtes précis sur la fréquence d'une station, moins il y a de friture. Moins il y a de friture et plus vous pouvez entendre clairement le signal. Vous captez beaucoup de subtilités que vous ne pouviez pas entendre auparavant parce que la friture les masquait.

Vous calmez l'esprit afin de pouvoir commencer à discerner la souffrance autour de la douleur. Vous allez travailler sur deux niveaux : celui de la douleur physique elle-même et celui de la souffrance mentale. Les médecins ont montré que notre perception de la douleur dépendait vraiment de nombreux facteurs mentaux. C'est quelque chose que vous observerez pendant que vous méditez – et c'est quelque chose que chacun ne peut connaître que pour soi-même. Les médecins peuvent faire des tests et ne trouver aucune base physique pour la douleur dans le corps, et pourtant la personne éprouve vraiment de la douleur. Ils peuvent regarder le centre de la douleur dans le cerveau pour voir s'il est activé ou non, mais ils ne peuvent pas vous dire comment vous ressentez votre douleur.

Donc la douleur physique elle-même a beaucoup de facteurs mentaux, et le plus important est celui de la perception – la façon dont nous étiquetons les choses. Parfois, le mot *saññā* est aussi traduit par « mémoire », ce qui n'est pas vraiment exact. La mémoire joue un rôle dans la perception – nous appliquons nos anciennes perceptions de la douleur à notre nouvelle expérience de la douleur – mais la mémoire traite du passé. Ici, nous essayons de nous concentrer sur le présent, cependant nous utilisons nos souvenirs du passé pour nous occuper du présent, pour façonner notre expérience du présent.

Lorsqu'il y a une douleur dans votre jambe, dans vos hanches, ou dans votre dos, quelles perceptions votre esprit leur applique-t-il ? Si vous ne pouvez pas voir le processus en action, vous pouvez essayer d'appliquer consciemment différentes perceptions. Pendant que vous travaillez en concentration, vous devriez vous entraîner dans ce domaine – parce qu'après tout, chacune des étapes de concentration, jusqu'à la dimension du néant, repose sur une perception.

Par exemple, lorsque vous travaillez avec la respiration, l'étiquette « respiration » devrait être votre principale perception. L'étiquette que vous appliquez à votre expérience du corps est « souffle ». Ce n'est pas seulement une inspiration et une expiration : essayez de ressentir toutes les différentes parties de votre corps comme des sortes d'énergie respiratoire. Si votre bras était véritablement une énergie respiratoire, s'agirait-il d'une bonne énergie respiratoire ou d'une énergie respiratoire bloquée ? Essayez simplement d'appliquer cette étiquette systématiquement aux sensations dans votre bras, et après un certain temps votre expérience des bras va se modifier. Essayez de l'appliquer à toutes les différentes parties de votre corps. Voyez comment cela change la façon dont vous ressentez ces parties.

Vous verrez que l'expérience physique réelle du corps va changer à cause de l'étiquette mentale. L'intérêt est que vous pouvez commencer à faire différentes choses avec les sensations. Si vous percevez une sensation particulière comme quelque chose de solide, vous ne pouvez pas en faire grand-chose. Mais il existe différentes façons de débloquer

cette énergie si vous la percevez comme une énergie bloquée. Vous pouvez imaginer comment la rediriger, comment desserrer le blocage. En d'autres termes, la perception est utile parce que vous pouvez en faire quelque chose.

Si vous vous en tenez à cette perception de la respiration, en essayant de la garder aussi constante que possible, vous apprenez deux choses. La première est que vous devenez de plus en plus sensible à ce que vous faites pour maintenir la perception. Vous commencez à voir le processus de perception beaucoup plus clairement. Deuxièmement, vous amenez la respiration à se calmer de sorte qu'elle soit vraiment, vraiment calme. Une fois que l'énergie respiratoire semble bien circuler dans tout le corps, la respiration va devenir de plus en plus subtile. Si vous vous en tenez à votre seule perception, vous constaterez que le cerveau utilise beaucoup moins d'oxygène. Vous avez donc moins besoin de respirer, jusqu'à arriver enfin au moment où l'oxygène qui entre et sort des pores de votre peau est tout ce dont vous avez besoin. L'inspiration et l'expiration s'immobilisent.

Lorsque la respiration devient calme, la sensation de la forme de votre corps commence à changer. Le ressenti de la frontière entre l'intérieur et l'extérieur du corps commence à se dissoudre. Vous avez comme une brume de sensations, et vous pouvez changer votre perception à ce moment. Au lieu de vous concentrer sur la brume, vous pouvez vous concentrer sur l'espace entre ces petits points de sensation, et tout d'un coup vous êtes avec « l'espace ».

Si vous pouvez conserver cette perception de l'espace assez longtemps, cela va changer votre expérience du moment présent, votre ressenti de ce qu'est avoir un corps physique ici. Le potentiel pour ressentir un corps physique est présent, mais vous choisissez de ne pas activer ce potentiel. Restez simplement avec l'espace. Rien que cela vous en apprendra beaucoup sur la perception.

Ou bien avant d'aller dans « l'espace », vous pourriez vous concentrer sur les différentes propriétés dans le corps – la chaleur, la fraîcheur, la sensation de lourdeur. Percevez le corps comme

« entièrement feu », ou comme « entièrement eau » ou comme « totalement solide ». Cette simple perception va changer la façon dont vous ressentez le corps physiquement. Ensuite, percevez ces différentes propriétés comme étant équilibrées : ni trop froides, ni trop chaudes, ni trop lourdes, ni trop légères. Le tout est mélangé comme il faut. Cela vous en dira long également sur la perception. Vous commencerez à voir beaucoup plus clairement les étiquettes que vous utilisez. Ainsi, en vous familiarisant de plus en plus avec vos perceptions conscientes, vous commencez également à détecter celles qui le sont moins.

Vous êtes alors prêt à commencer à décortiquer la douleur. L'une des premières choses que vous remarquez quand vous observez une douleur est l'impression qu'elle semble être une masse solide dans le corps. Est-ce vraiment le cas ? Ou est-ce le résultat de votre perception ? Essayez de changer votre perception pour voir ce qui se passe. Encore une fois, pensez à la douleur comme à de minuscules points de sensation qui peuvent se déplacer et qui ont de l'espace entre eux. Le souffle peut traverser la douleur. Le sang peut circuler facilement à travers la douleur. Essayez de distinguer lesquelles de ces sensations ne sont que des sensations corporelles, et lesquelles sont des sensations de douleur, et vous commencerez à réaliser que toutes les choses que vous avez l'habitude d'amalgamer sont en fait de nombreux types de sensations différentes. Seule la façon dont vous les percevez les rend menaçantes.

Vous avez peut-être utilisé cette vieille façon de percevoir parce que vous pensiez que mettre une limite autour de la douleur était une bonne façon de la contenir. Mettre une barrière autour de la douleur, pensiez-vous, pourrait l'empêcher de se propager. Mais quand vous regardez vraiment le processus de mise en place et de maintien de cette barrière, vous commencez à voir que c'est souvent une façon malhabile de faire face à la douleur. Vous pouvez donc remplacer cette perception par des perceptions plus habiles.

Ensuite, vous pouvez regarder les autres perceptions et les fabrications de pensées qui se rassemblent autour de la douleur – les histoires que l'esprit se raconte : depuis combien de temps vous avez cette douleur, ou combien vous avez souffert dans la vie, et « pauvre de moi ! » ; toute cette souffrance, toute cette douleur ! Vous commencez à vous demander : « Ai-je vraiment besoin de croire à ces histoires ? Ne pourrais-je pas arrêter de me raconter ces histoires un petit moment ? » Voyez ce qui se passe. La douleur est un excellent sujet pour commencer à observer tous les différents processus dans l'esprit, parce que vous commencez à voir que ce n'est pas seulement une douleur physique. Autour de la douleur il y a beaucoup d'activité mentale qui peut causer une douleur vraiment importante, une souffrance vraiment importante : en d'autres termes c'est le fardeau mental que vous accumulez autour de la douleur. Si vous regardez attentivement, vous pouvez voir ces différentes histoires, ces différentes perceptions simplement comme des événements dans l'esprit, et vous pouvez tout simplement abandonner l'habitude de les écouter et d'y croire. Voyez ce qui se passe.

Vous n'abandonnez pas totalement l'habitude de la perception. Vous appliquez de nouvelles perceptions parce que vous les trouvez plus habiles. C'est l'approche du *Bouddha* concernant tous les agrégats. Vous n'essayez pas de vous débarrasser de la forme, des sensations, des perceptions, des constructions mentales et de la conscience sensorielle – du moins pas tout de suite. La première chose que vous devez faire est d'apprendre à les utiliser sur la voie. On traduit le mot *khandha* par les termes « agrégats » ou « tas ». Vous pourriez les considérer comme de gros tas de gravier. Vous avez le choix : vous pouvez mettre le gravier dans un sac, le porter sur votre épaule et vous alourdir, ou bien trouver un moyen de le transformer en asphalte pour revêtir votre route. Posez-le à terre, mélangez-le avec un agent liant – et vous avez alors une route lisse sur laquelle marcher.

L'agent liant ici est *sati* et l'alerte : apprendre à être très au fait de la façon dont vous utilisez ces différents agrégats. Après tout, les

agrégats eux-mêmes ne sont pas vraiment des choses. Ce sont des activités. Ce sont des événements dans l'esprit. Vous commencez à voir que même votre expérience de la forme est affectée par la perception. Et vous commencez à aborder toutes ces choses dotées des qualités de *sati* et de l'alerte. *Sati* signifie garder à l'esprit ce que vous voulez faire, garder à l'esprit votre désir de mettre fin au stress. « L'alerte » signifie observer si vous le faites vraiment, et voir en même temps les résultats de ce que vous faites. Ces deux qualités nécessitent des perceptions.

Et puis il y a l'ardeur. Être « ardent » signifie que si vous vous voyez générer du stress, vous faites de votre mieux pour trouver d'autres façons d'agir. Ces trois qualités – *sati*, l'alerte et l'ardeur – sont les agents liants qui prennent ces événements, ces agrégats et les transforment en chemin. Et ils ont besoin de perceptions, de concepts pour faire leur travail.

Nous ne condamnons donc pas l'esprit conceptuel ; nous ne condamnons pas l'esprit qui perçoit les choses et y colle des étiquettes. Nous apprenons à examiner le processus de perception et à déterminer comment le rendre plus habile. En fin de compte, vous arrivez à une expérience qui va au-delà des agrégats, mais la seule façon d'y arriver est de développer cette voie – en transformant les agrégats d'un fardeau sur votre épaule en une route lisse sous vos pieds.

Donc, si vous voulez comprendre les perceptions, la première chose que vous avez à faire est d'apprendre à le faire consciemment. Plus vous parvenez à maintenir consciemment une perception – comme la « respiration » ou « l'espace » – mieux vous pouvez comprendre comment l'esprit façonne les perceptions. Vous commencez à voir où chercher pour trouver les perceptions moins conscientes, celles qui causent du stress et de la douleur. Vous les voyez en action et vous pouvez les abandonner en les remplaçant par d'autres perceptions plus habiles – jusqu'à ce que vous arriviez finalement au point où vous n'en avez plus besoin du tout.

Les petites choses

Juillet 2003

La patience est une qualité importante dans la pratique. Le mot pali pour patience, *khantī*, signifie aussi « endurance », la volonté de rester fidèle à une activité sur le long terme. Et, bien que la pratique soit un travail de longue haleine, cette volonté de persévérer sur le long terme se traduit dans le moment présent par le fait d'être méticuleux. Vous faites très attention à suivre toutes les étapes, une par une, sans anticiper, sans essayer d'aller directement du premier au cinquième étage. Vous êtes prêt à monter l'escalier marche après marche, en faisant très attention à ce que vous faites. Vous avez confiance que les petites choses que vous pouvez faire dans le moment présent vous conduiront aux grands résultats auxquels vous aspirez.

Nous souhaitons tous obtenir de grands résultats. Nous voulons un bonheur suprême, une paix profonde, une grande clarté dans notre esprit. Lorsque nous regardons toutes les instructions que nous devons suivre étape par étape, nous avons tendance à nous impatienter, car nous ne leur faisons pas confiance. Comment de si petites choses pourraient-elles conduire à des choses aussi importantes que la délivrance, la libération, *Nibbāna* ? C'est ce que nous nous disons. Et pourtant, ce sont précisément ces petites habitudes malhabiles qui bloquent les grands résultats auxquels nous aspirons ; nous devons donc y faire très attention chaque fois que l'esprit s'éloigne de son désir de trouver la paix et le bonheur véritable. Ce sont de petits écarts, mais au fil du temps ils se cumulent et deviennent une habitude profondément ancrée. La meilleure façon de combattre cette habitude est de prendre un chemin fait de petites marches qui elles aussi se cumulent avec le temps. Parallèlement, la volonté d'examiner chaque détail aiguisera vos perceptions et votre perspicacité.

Il y a des moments où votre pratique semble avoir atteint un plateau et stagne. Dans ces moments-là, si vous examinez ce que vous avez

fait, vous vous rendrez compte que vous n'avez pas été très attentif. En d'autres termes, votre méditation a été mise en « pilote automatique », et vous ne faites plus très attention. Vous suivez les étapes de façon machinale, et les résultats eux aussi viennent de façon machinale. La solution consiste à être très attentif et précis dans tout ce que vous faites.

Par exemple, quand vous vous concentrez sur la respiration : soyez vraiment attentif à la moindre tension ou sensation d'inconfort dans la respiration. Ne les négligez pas, car prêter attention aux petits détails est précisément ce qui vous amène de plus en plus dans le moment présent. Si vous négligez les détails, vous allez du passé au futur en ignorant le présent. Alors, soyez attentif à chaque respiration, à la façon dont vous ressentez chaque inspiration et chaque expiration dans différentes parties du corps. Au fur et à mesure que vous développez votre sensibilité, relâchant toutes les tensions que vous détectez, vous vous déplacez dans le corps, des zones les plus tendues vers celles qui le sont moins, jusqu'à ce que l'esprit soit si calme que vous parvenez à détecter les tensions les plus infimes. Travaillez ainsi sans relâche, même si cela peut vous paraître une petite chose. Si vous négligez cette tâche, une petite graine de tension peut se transformer en quelque chose de gigantesque.

Il y a une histoire intéressante dans le Canon pali. Une petite graine de liane atterrit à côté d'un arbre *sāla*[4]. Les devas des arbres voisins s'approchent pour réconforter le deva qui vit dans l'arbre sāla, lui disant : « N'aie pas peur. Ne t'inquiète pas pour cette graine. Peut-être qu'un feu va la brûler, ou bien qu'un bûcheron va la trancher, l'écraser ou qu'un paon va la manger. Peut-être même que ce n'est pas une graine. » Mais il s'avère que c'est bien une graine. Elle germe et devient une liane qui grandit tout autour de l'arbre. Au début, le deva ne comprend pas pourquoi ses amis étaient si préoccupés. Les vrilles de la liane semblent douces, duveteuses et tendres. Mais quand la liane

[4] Le Sāla ou Sal est un type d'arbre

grandit de plus en plus, elle forme une voûte au-dessus de l'arbre, l'envahissant tout entier, tire ses branches principales vers le bas, et le détruit complètement. C'est alors que le deva comprend pourquoi ses amis étaient si inquiets.

C'est l'une des raisons pour lesquelles vous devez faire attention aux petites choses, parce que parfois ce sont des graines qui peuvent se développer. En parallèle, quand vous êtes attentif aux petites choses, vous commencez à semer vos propres graines dans l'esprit, des graines de *sati*, de vigilance, de volonté, de détermination. Toutes les perfections nécessaires à l'Éveil commencent par des petites choses, et elles grandissent petit à petit par l'attention que vous portez à ce que vous faites. Ce n'est pas que vous êtes tendu, vous faites simplement les choses avec beaucoup de soin et de précision.

C'est la raison pour laquelle on essaie d'élargir le champ de notre conscience durant la méditation. Si le champ de votre conscience est très étroit et tendu, il sera difficile de maintenir votre attention. Mais si votre conscience est vaste et qu'en plus vous portez sur les détails de votre focalisation une attention précise et nette, cet état de conscience n'est pas seulement facile à maintenir, il se maintient de lui-même et devient une source de force pour l'esprit. De cette façon, il vous soutient.

Vous devez cultiver cette même attention aux détails dans tous les aspects de votre vie – non seulement pendant que vous êtes assis ici les yeux fermés, mais aussi quand vous êtes en relation avec les autres, lorsque vous travaillez dans le verger ou en cuisine, quelle que soit votre activité. Vous devez rester dans le moment présent autant que possible, de sorte que les états habiles ou les états malhabiles, quand ils se présentent dans l'esprit, ne passent pas inaperçus. C'est cela pratiquer la concentration sans complaisance. Comme nous l'avons chanté tout à l'heure, « Celui qui voit le danger et respecte la

vigilance »[5]. Eh bien, le danger vient des petites choses, parce que les petites choses peuvent devenir grandes et vous prendre par surprise.

Il y a un autre passage dans le Canon où le *Bouddha* décrit quatre choses que vous ne devriez pas négliger, simplement du fait qu'elles sont petites. La première est un petit feu ; la deuxième un petit serpent ; la troisième un petit prince – le prince est peut-être petit pour l'instant, mais dans quelques années il aura grandi et peut vous garder rancune pendant très longtemps. La quatrième est un jeune contemplatif, parce que parfois les jeunes contemplatifs sont plus avancés dans leur méditation que vous ne le supposez. Si vous leur manquez de respect, cela peut se retourner contre vous. Voilà des petites choses à l'extérieur envers lesquelles vous ne devriez pas être négligent ou complaisant.

À l'intérieur, les choses sont encore plus petites mais elles peuvent faire encore plus de dégâts, quand elles sont malhabiles. Inversement, les petites choses habiles peuvent vous être très bénéfiques si vous en prenez soin. Alors, ne méprisez pas les petites victoires que vous obtenez dans votre méditation, et ne soyez pas non plus négligent envers les petites défaites, parce que c'est étape par étape que vous serez capable d'entrer de plus en plus précisément dans le moment présent, qui est l'endroit où l'ouverture va se produire. Si vous ne faites pas attention à ce que vous faites, vous ne verrez pas l'ouverture. Se concentrer sur les petites choses ne vous éloigne donc pas des enjeux les plus importants de la pratique, car c'est dans les petites choses que les grandes apparaissent.

Alors, n'oubliez pas cela, surtout lorsque votre méditation semble stagner ou régresser. Souvent, le problème vient du fait que vous ne faites pas suffisamment attention, que vous vous mettez en pilote automatique. Ajaan Suwat disait que cette attitude vient souvent d'un manque de respect pour les petites choses que vous faites à chaque instant. Alors, essayez de méditer avec une attitude de légèreté, tout en gardant un sentiment de respect, de dévouement pour la pratique. C'est

[5] Voir l'annexe en page 321

ainsi que l'endurance et la patience, qui sont les fondements à long terme de la méditation, se traduisent dans le moment présent : en étant méticuleux dans ce que vous faites ici et maintenant.

Prendre du recul

13 mai 2005

Lorsque vous méditez, il est facile d'être frustré. Vous êtes ici en train d'observer la respiration, et comme le dit Ajaan Lee : « Juste quatre concentrations, et vous ne pouvez pas les maîtriser ! » L'esprit ne cesse de glisser et peu importe votre détermination à rester avec la respiration, vous vous retrouvez ailleurs. Souvent la méditation ne semble aller nulle part – comme si vous pataugiez – et vous vous dites : « Qu'est-ce que cela a à voir avec le sans-mort ou avec le bonheur véritable ? » C'est à ce moment-là qu'il est nécessaire de prendre du recul et d'élargir la perspective.

La véritable question, c'est votre esprit bien sûr. Peu importe où vous vivez, peu importe où vous allez, votre esprit est toujours juste là. Si vous n'arrivez pas du tout à le contrôler, vous vivez avec quelque chose de très dangereux parce que toutes sortes de choses peuvent lui arriver. Un léger déséquilibre chimique dans le corps, et l'esprit devient vraiment déprimé. Il ne semble pas pouvoir se sortir de la dépression. Ou bien il commence à halluciner. Il y a toutes sortes de choses que l'esprit peut faire, toutes sortes de choses dont le cerveau est capable.

Il est important de faire la distinction entre l'esprit et le cerveau. Le cerveau est l'organe physique tandis que la partie de l'esprit qui nous intéresse est simplement la conscience de base. Nous utilisons l'organe pour penser, mais si l'organe est endommagé ou déséquilibré d'une façon ou d'une autre, nos pensées deviennent nos ennemis. Qu'allez-vous faire alors ? Si vous avez assez de *sati* pour vous sortir de vos mondes mentaux, vous êtes en sécurité.

Si vous avez assez de *sati* pour vous sortir de tout ce que l'esprit concocte, vous êtes en sécurité. Nous parlons de l'esprit qui s'agrippe, de l'esprit qui se cramponne aux choses, mais il n'a pas de mains pour

empoigner. Quand il « s'agrippe à quelque chose » il ne cesse d'y penser, encore et encore et encore ; il ne cesse de le vouloir, encore et encore et encore. Lâcher prise de l'agrippement signifie que vous le laissez simplement s'arrêter. Et la seule façon de le laisser s'arrêter est d'en sortir, et de le voir simplement comme un événement dans l'esprit.

La dernière fois que je suis allé rendre visite à Ajaan Suwat avant sa mort, il a mentionné que son cerveau lui envoyait toutes sortes de messages étranges et qu'il avait compris qu'il devait mettre un point d'interrogation après tout ce qui lui venait à l'esprit – « Mais, a-t-il dit, cette chose que j'ai acquise grâce à la pratique, elle, n'a pas disparu. » La chose en question, c'est ce qui lui permettait de sortir de ces messages, de voir qu'ils étaient étranges et bizarres, et qu'il n'était pas obligé de les croire. Il disposait d'une fondation. Aussi même si le cerveau produisait des perceptions étranges, il avait accès à une dimension d'où il n'avait pas besoin de s'impliquer.

En méditant nous travaillons en direction de cette dimension. La première étape consiste à établir un endroit sûr grâce à la concentration afin de donner à l'esprit une base, un endroit où il est protégé. Et cela vaut bien toutes sortes d'efforts, toutes sortes de découragement, toutes les choses que nous devons traverser pour y arriver, parce que le véritable sentiment de solidité et de sécurité qui vient avec, c'est beaucoup plus que vous ne pouvez l'imaginer. Vous réalisez combien de temps vous avez erré, induit en erreur par vos pensées, à quel point vous avez été totalement trompé, et combien de souffrances cela a causées. Aussi lorsque vous pouvez en sortir – vraiment en sortir, même sortir de l'appui de la concentration – vous êtes délivrés d'un énorme fardeau. À sa place, vous gagnez à la fois un sentiment de solidité de cette nouvelle dimension, et la confiance que rien ne peut l'atteindre parce qu'elle est en dehors de l'espace et du temps. Quant à ce qui va se passer dans l'espace et dans le temps, c'est une question de *kamma*. Même les personnes éveillées doivent vieillir, tomber

malade et mourir, mais elles ont trouvé la dimension qui ne vieillit pas, ne tombe pas malade, ne meurt pas.

Et comment l'ont-elles trouvé ? En faisant ce que nous faisons en ce moment. Chaque fois qu'une pensée se présente, votre chance est là : allez-vous vous laisser entraîner par la pensée ou bien allez-vous prendre du recul ? Les pensées peuvent être folles, ce sont peut-être des choses auxquelles vous ne voulez pas penser, mais tant que vous êtes en mesure de prendre du recul, vous êtes dans une bonne position. Cet endroit où vous prenez du recul n'est peut-être pas aussi solide que vous le souhaiteriez, mais il vous oriente dans la bonne direction. Si vous ne l'avez pas, vous n'avez aucune sécurité du tout. Il n'y a pas de protection, aucune perspective. Sans perspective, il n'y a pas de sagesse, pas de discernement. Et sans discernement, vous êtes totalement plongé dans l'illusion.

Qu'est-ce que cela fait d'être totalement dupé ? Vous êtes totalement incertain des choses. Au fond de vous les choses ne semblent pas tout à fait justes et il y a toujours un sentiment de peur. Comme l'a dit le *Bouddha* : « Tant que vous n'êtes pas sûr du vrai *Dhamma*, il y a toujours la peur de la mort. » Que va-t-il se passer quand vous mourrez ? La seule façon de le savoir est de regarder les processus de l'esprit, car déjà à un petit niveau l'esprit traverse en permanence la mort et la renaissance. Cela revient sans cesse, encore et encore. Quelles que soient les habitudes que vous avez cultivées dans votre esprit, ils ne cessent de revenir encore et encore et encore. Mais la bonne nouvelle, c'est que vous pouvez en sortir.

C'est de quoi il est question dans les enseignements du *Bouddha* sur le *kamma*. Tout n'est pas prédéterminé dans l'esprit. À chaque instant, il y a toujours la possibilité de prendre une nouvelle décision, de faire un nouveau choix, mais la plupart d'entre nous abandonnent cette liberté et continuent de fonctionner avec les mêmes vieux automatismes, encore et encore et encore. Nous devons apprendre à apprécier notre capacité à prendre du recul et à disposer d'une certaine perspective, à nous sortir de nos mondes de pensées. Peu importe à

quel point votre recul semble éphémère pendant que vous pratiquez, chaque fois que vous le faites, vous renforcez cette compétence dans votre esprit, une habitude qui est en fait votre chemin.

Ajaan Maha Boowa raconte comment, à la mort d'Ajaan Mun, il avait été saisi par un sentiment de désespoir : qu'allait-il faire de sa vie maintenant ? Quand des problèmes surviendraient dans sa méditation, auprès de qui irait-il chercher de l'aide ? Il a dit qu'il se sentait comme quelqu'un qui dépendait d'un médecin depuis de nombreuses années, et que dorénavant le médecin était parti. C'était comme être un animal sauvage dans la forêt sans médecin du tout. Mais ensuite il s'est souvenu de tous les enseignements qu'il avait reçus d'Ajaan Mun dans le passé. Ceux-là seraient ses professeurs dorénavant. Et quel était le point sur lequel Ajaan Mun avait insisté plus que tout autre ? « Chaque fois que quelque chose surgit dans votre esprit dont vous n'êtes pas sûr, prenez du recul, restez avec ce sentiment de celui qui sait, ce sentiment de conscience fondamentale, et quoi que ce soit, tout ce qu'il y a dans votre esprit passera et vous serez en sécurité. » Cela semble être si peu de chose, ce simple sentiment d'être l'observateur, pourtant il peut vous garder en sécurité parce que c'est la faculté de l'esprit qui peut vous tirer d'affaire.

Même quand les tempêtes soufflent dans l'esprit, vous êtes dans un endroit sûr. Vous avez là votre refuge. Vous ne vous laissez pas emporter par les tempêtes, car elles peuvent vous emmener n'importe où. Le *Bouddha* a dit un jour : « Regardez le monde animal. Voyez à quel point il est varié – toutes ces nombreuses espèces d'animaux, tellement, tellement nombreuses ; toutes les formes qu'ils prennent, toutes les différentes façons dont ils vivent. » Puis il a ajouté : « L'esprit est encore plus varié. » Il peut se mettre dans toutes sortes de situations difficiles. Mais vous avez également votre protection. Elle est juste à portée de main. Elle est plus proche que vos yeux. Le but de la méditation est d'apprendre à l'apprécier, à la mettre en valeur. Même si ça peut sembler instable en ce moment, continuez à revenir, revenir, revenir. Si vous ne le faites pas, qu'est-ce qui vous attend ?

Vous êtes emportés par le tourbillon, comme les ombres dans l'Enfer de Dante. Mais si vous prenez du recul, vous constaterez que vous renforcez une habitude très importante. Chaque fois que vous vous souvenez de revenir, cela crée un chemin dans l'esprit.

Quand vous venez méditer dans un endroit comme celui-ci, c'est comme si vous gardiez la tête hors de l'eau, que vous vous êtes un peu extirpé de l'inondation. C'est comme cela qu'on l'appelle – « l'inondation » : toutes ces choses qui sortent de l'esprit. Si vous ne faites pas attention, elles peuvent totalement vous submerger. Vous pouvez vous noyer. Mais ici vous gardez la tête hors de l'eau. Vous pouvez respirer. Ce n'est peut-être pas encore la position la plus stable, mais le *Bouddha* dit qu'elle peut devenir votre île.

Vous avez votre île ici, au milieu de l'inondation. Elle n'est peut-être pas bien grande, mais elle l'est suffisamment. En la développant, elle s'ouvre à des choses encore meilleures dans l'esprit.

Sans cette conscience-là, qu'auriez-vous ? Rien. Rien à quoi vous raccrocher. Vous seriez balayé par les tempêtes que l'esprit prépare. Avec elle par contre, vous avez de l'espoir et ce n'est pas un espoir lointain. C'est quelque chose ici même. Si vous apprenez à l'apprécier, elle s'ouvrira et vous montrera tout ce qu'elle a à offrir, bien plus que vous ne pouvez l'imaginer. C'est comme un de ces contes de fées dans lequel il y a un vilain petit troll sous le pont, et qu'il s'avère qu'il y a caché de l'or. Les choses précieuses dans la vie sont souvent dans les endroits les plus inattendus, et plus près de vous que vous ne pourriez le penser.

Alors gardez cela à l'esprit. Vous avez de l'or ici même et il est recouvert de poussière et de saleté ; mais la poussière et la saleté peuvent être balayées. À part cet or, vous n'avez rien. Avec cet or, vous n'avez plus besoin de rien.

L’estime de soi

4 janvier 2005

La vie ne nous donne pas de leçon. C’est à nous de les prendre, et d’apprendre ; ce qui signifie que nous devons faire preuve d’initiative. Nous ne pouvons pas attendre que les choses que nous devons savoir nous soient offertes comme si c’était notre droit. Ajaan Fuang a souligné ce point quand je suis allé séjourner auprès de lui la première fois. Il m’a dit: « Tu dois penser comme un voleur si tu veux apprendre le *Dhamma*. » En d’autres termes, ne vous attendez pas à ce que tout vous soit apporté sur un plateau. C’est à vous d’être sur le qui-vive. Quand vous écoutez quelqu’un parler, qu’il ait ou non l’intention de vous donner une leçon, que pouvez-vous apprendre de ce qu’il a à dire ? Lorsque des événements se produisent dans votre vie, ou touchent les gens qui vous entourent, quelles leçons pouvez-vous en tirer ?

Quand vous faites de votre volonté d’apprendre, le fondement sur lequel se construit votre estime de soi, cela vous permet aussi de résoudre de nombreux autres problèmes. C’est l’une des rares formes d’estime de soi qui vous aide à rester ouvert au changement. Pour beaucoup d’entre nous, l’estime de soi signifie penser que nous sommes fondamentalement de bonnes personnes – ce qui veut dire que nous devons sans cesse nous tourner vers nos actions passées pour y chercher des preuves. Et, bien sûr, nous allons y voir des choses qui ne soutiennent pas cette théorie, et alors nous les balayons de notre esprit. Nous n’aimons pas y penser, alors que très souvent, ce sont précisément les choses dont nous pouvons apprendre.

Donc, lorsque vous voyez que vous avez tendance à ne pas vouloir réfléchir à vos erreurs passées, essayez d’examiner la peur qui se cache derrière : pourquoi craignez-vous de regarder ces choses ? La peur en soi n’est pas nécessairement mauvaise. Elle devient problématique quand elle est associée à l’avidité, à la colère et à l’illusion. Ce sont

l'avidité, la colère et l'illusion qui créent le problème. La peur elle-même peut souvent être habile. Après tout, beaucoup d'enseignements du *Bouddha* sont basés sur la peur très rationnelle de la souffrance qui accompagne le vieillissement, la maladie et la mort. En pali il y a le mot *ottappa*, qui signifie avoir peur des conséquences de nos actions malhabiles. C'est quelque chose que le *Bouddha* encourage. Il dit que c'est un trésor.

Il y a aussi le mot *saṃvega*, qu'on traduit parfois par consternation ou choc. C'est lié à l'adjectif *saṃvigga*, qui signifie « terrifié ». Vous regardez la façon dont va la vie, sans direction, sans but précis, et la réaction appropriée est un sentiment de terreur. Une chose mène à une autre, et souvent rien ne semble conduire à quelque endroit vraiment intéressant. Comme l'a souligné le *Bouddha*, la seule manière de pouvoir dépasser ce sentiment de terreur ou de consternation est de développer une forte conviction dans le principe du *kamma*, c'est-à-dire dans le pouvoir de nos actions. Et cela exige que vous soyez déterminé à apprendre ce qui est habile et ce qui ne l'est pas.

Alors, quand vous voyez votre esprit refuser de regarder vos erreurs passées, demandez-vous : « Qu'est-ce qui se sent menacé par l'idée de regarder ces erreurs ? » Souvent, vous verrez que c'est votre estime de soi, cette voix qui dit : « Je suis une bonne personne, je ne veux pas blesser les gens. » Vous refusez d'admettre que vous avez causé du tort, à vous-même ou aux autres. Vous ne voulez pas regarder les sentiments et les émotions dont vous vous sentez coupable ou honteux.

Mais si vous souhaitez réellement mettre un terme à la souffrance, vous devez développer suffisamment de force d'esprit pour pouvoir examiner ces choses, faute de quoi les conséquences seront encore plus redoutables. Il ne s'agit donc pas de ne pas avoir peur, mais d'apprendre *de quoi* avoir peur. Et ce dont vous devez avoir peur, c'est que si vous n'apprenez pas de vos erreurs passées, vous ne pourrez jamais grandir. En tous cas, vous n'apprendrez rien de nouveau maintenant, et ce faisant, vous vous exposez à faire, plus tard, toutes sortes d'erreurs.

Alors, examinez cette fausse estime de soi qui a envie de dire : « Je suis déjà quelqu'un de bien », qui veut qu'on lui donne une petite tape dans le dos, et – si personne d'autre ne le fait – se la donne elle-même. Regardez ce que cela vous coûte de devoir constamment conforter cette estime de soi, et de devoir la protéger parce qu'elle est tellement fragile. Si vous essayez de la maintenir coûte que coûte, vous êtes voué à dégringoler de votre piédestal parce que vous ne pouvez pas rester indéfiniment dans le déni. Et même lorsque vous êtes dans le déni, la souffrance provoquée par vos actions ne cesse de vous revenir dans la figure.

Nous voyons bien ce processus à l'œuvre chez les autres, et comme le dit le *Bouddha*, « Une personne sage peut aussi tirer des leçons des actions des autres. » Il y a un *sutta* bien connu qui nous parle de quatre types de chevaux. Le cheval rapide et bien entraîné n'a qu'à apercevoir l'ombre du fouet pour obtempérer. Ensuite, il y a le cheval qui doit sentir le fouet sur son pelage. Puis, le cheval qui doit sentir le fouet pénétrer sa peau, et enfin celui qui doit le sentir jusqu'à l'os. En d'autres termes, si nous sommes avisés, nous pouvons regarder les dangers qui nous entourent sans attendre qu'ils nous frappent de plein fouet avant de nous dire : « J'en ai assez de ce *saṃsāra*. Je veux m'en sortir ». Ou bien : « J'en ai marre d'agir de cette façon. Je vais devoir apprendre à y mettre un terme. »

Chez les « Alcooliques Anonymes » on dit qu'une personne doit vraiment toucher le fond avant d'être prête à apprendre quoi que ce soit du programme. La nature humaine est ainsi faite. Et quand bien même, il y a des gens qui touchent le fond et qui n'apprennent toujours pas. Il s'agit donc plus de savoir quand il est temps d'abandonner une estime de soi bancale, dont la base doit constamment être consolidée au point d'en faire souffrir les autres. La plupart des gens n'apprennent jamais. Ils souffrent horriblement, tout ça parce qu'ils s'accrochent à quelques bribes d'amour propre glanées ici ou là. Alors, apprenez cette leçon et appliquez-la à vous-même : regardez vos erreurs passées.

N'ayez pas peur de les examiner, car si vous cédez à la peur, vous vous maintenez dans l'illusion. Et cette illusion vous fera souffrir plus tard.

Donc, c'est au choix. Quel type de bien-être allez-vous choisir ? Celui qui repose sur la fragile certitude d'être déjà une bonne personne, ou bien celui qui vient du fait d'être toujours prêt à apprendre ? La première attitude est celle qu'il faut laisser tomber. La deuxième est celle qui offre de l'espoir, qui repose sur une base beaucoup plus solide, car il est toujours possible d'apprendre. Quand vous devez faire face à des difficultés qui surgissent du passé, dites-vous : « Je vais pouvoir apprendre de cette expérience. » Cela vous place sur un terrain beaucoup plus solide, de sorte que votre bonheur ne dépend pas de quelque chose qui sera immanquablement emporté par les vagues du temps. Voilà une fondation qui s'appuie sur une peur beaucoup plus réaliste, focalisée sur ce qu'il faut, à juste titre, craindre – le refus d'apprendre – car c'est ce qui rend les gens aveugles. Ce qui les fait souffrir.

Cette résistance à apprendre est quelque chose dont nous souffrons tous, et que nous devons tous surmonter. Nous ne pouvons pas réellement apprendre tant que nous ne l'avons pas surmontée. Sinon, nous traversons la vie en refusant d'apprendre les leçons qui s'offrent à nous. Alors, essayez d'être quelqu'un qui apprend rapidement de la vie, parce que plus vous pourrez apprendre vite, moins vous souffrirez. C'est aussi simple que ça. Et la souffrance qui vient d'être lent ou réticent à apprendre, ça, c'est quelque chose dont on peut vraiment avoir peur.

Le *Bouddha* a encouragé son fils, Rahula, à baser sa pratique sur la volonté d'apprendre en toute circonstance. Et il lui a expliqué comment faire : vous regardez vos actions et les résultats qu'elles produisent. Si vos actions ont causé du tort, n'ayez pas honte d'en parler à quelqu'un, quelqu'un qui est plus avancé sur la voie. Écoutez cette personne et prenez la résolution de ne pas refaire cette erreur.

Lorsque vous faites les choses correctement – votre intention est habile et aucun résultat malencontreux n'en découle – vous pouvez

prendre plaisir à pratiquer. Voilà où l'estime de soi est à sa juste place : quand vous pouvez vous réjouir de grandir dans la pratique.

Et ce simple changement d'attitude fait toute la différence.

Bienveillance dans toutes les directions

2 novembre 2006

Tous les soirs avant la méditation, nous chantons les quatre *brahmavihāras*, les quatre attitudes sublimes[6]. Et réellement, le simple fait de chanter ces paroles favorise les attitudes sublimes. Elles sont destinées à vous rappeler qu'il est vraiment bon de cultiver ces attitudes dans le cadre de votre pratique. Ces attitudes procurent le contexte à ce que nous faisons : faire naître des pensées de bienveillance. Si ses enseignements n'avaient pas été fondés sur la bienveillance, le *Bouddha* ne se serait pas concentré sur la souffrance et sur le stress. Il n'aurait pas mis l'accent sur la question de savoir comment mettre fin à la souffrance et au stress comme objectif principal du *Dhamma*. Aussi, nous devons en déduire que c'était le motif qui sous-tendait à la fois son enseignement et la pratique de ses enseignements. C'est ce que nous faisons en ce moment même, nous recherchons la fin de la souffrance et nous essayons de trouver un bonheur véritable.

Alors, cultivez cette attitude. Puissé-je être heureux. Puissé-je être véritablement heureux, en mettant l'accent sur « véritablement » car cela introduit certaines exigences. Le bonheur ordinaire, les plaisirs qui viennent de la nourriture, du sommeil et des distractions ne sont pas difficiles à obtenir. Si tout ce que vous voulez c'est un petit plaisir facile et immédiat, si cela vous suffit, il n'est pas nécessaire de vous asseoir pendant une heure durant et d'endurer les douleurs et les autres difficultés de la méditation. Mais ce ne sera pas le cas, parce qu'un bonheur qui se change en autre chose ne se transforme pas en bonheur. Il se transforme en regret, en remords, en douleur réelle. Aussi, nous voulons un bonheur qui soit véritable, un bonheur qui dure.

---

6 Voir l'annexe en page 311

Réfléchissez : vous n'êtes pas le seul à désirer le bonheur. Les gens autour de vous veulent aussi être heureux. Si votre bonheur devait dépendre de leur misère, il n'y aurait aucune chance qu'ils vous laissent tranquilles. C'est pourquoi certaines personnes engagent des gardes du corps, ont des forces de sécurité spéciales qui protègent un bonheur fragile reposant sur l'oppression. Et ça ne peut jamais durer. Aussi vous voulez un bonheur qui n'enlève rien à personne, qui ne cause pas de souffrance ou ne fait de mal à quiconque. Cela exige que vous regardiez à l'intérieur de vous. Et en regardant à l'intérieur de vous, il est bon de vous rappeler que vous souhaitez le bonheur pour les autres êtres, les autres personnes, parce que votre bonheur dépend, à tout le moins, du fait que vous ne leur causiez aucun mal. Le monde serait un bien meilleur endroit, et il y serait bien plus facile d'y être heureux si tout le monde était à la recherche d'un bonheur véritable en lui-même.

C'est pourquoi le *Bouddha* recommande de répandre des pensées de bienveillance dans toutes les directions. Les textes disent : dans la première direction (vers l'Est), la seconde, la troisième, la quatrième (vers le Sud, vers l'Ouest, le Nord), au-dessus et en dessous de nous, tout autour de nous. Laissez vos pensées de bienveillance rayonner dans toutes les directions. L'image que l'on trouve dans les textes, est celle d'une personne qui souffle dans un coquillage en forme de conque : vous soufflez dans une conque (il y avait alors une conque qui était utilisée comme une corne), et le son se propage dans toutes les directions. On ne choisit pas seulement l'Est ou l'Ouest, le son se propage partout. En d'autres termes, vos pensées de bienveillance doivent se propager non seulement à votre clan ou à votre groupe, mais à tout le monde sans exception. Pas uniquement aux êtres humains, mais aussi à tous les êtres vivants. Ceux que vous connaissez, ceux que vous ne connaissez pas. Essayez de formuler votre souhait de bonheur de façon totalement inclusive.

Le *Bouddha* recommande cela comme étant une attitude à développer dans le cadre de la pratique, car l'un des grands problèmes

que nous rencontrons dans notre méditation, c'est les pensées d'avidité, de colère et d'illusion. Et une façon de les surmonter, ou du moins de les avoir à l'œil, est de vous rappeler que vous avez souhaité le bonheur de ces êtres. Alors pourquoi avoir de l'avidité pour leurs biens ? Pourquoi vous fâcher contre eux ? Pourquoi leur souhaiter du mal ? Comment pouvez-vous vous bercer d'illusions quant à ce qui va être habile et ce qui ne le sera pas, si vous voulez être vraiment heureux ? En d'autres termes, vous devez prendre la question du bonheur au sérieux. On pourrait penser que la plupart des gens prendraient leur bonheur au sérieux, car c'est quelque chose que tout le monde désire. Mais si vous regardez la façon dont les gens s'y prennent pour essayer de trouver le bonheur, ils n'y réfléchissent pas vraiment. Ils ne se posent pas la question de savoir où trouver le bonheur véritable ni comment il pourrait être cultivé. Ils se contentent de petites gratifications immédiates.

Ainsi, les pensées de bienveillance sont destinées à vous empêcher d'aller vers ces plaisirs instantanés, en vous souvenant que vos actions ont des conséquences, et que vous voulez vous assurer que ces conséquences ne sont pas nuisibles. Si vous rencontrez quelqu'un envers qui vous avez de la difficulté à formuler des pensées de bienveillance, demandez-vous pourquoi ? Quels bénéfices tirez-vous de son malheur ? Comment pourrait-il y avoir de quelconques bénéfices à tirer de son malheur ? Qu'est-ce qui vous rend avare de ces pensées de bienveillance ? En d'autres termes, le développement de la bienveillance n'est pas censé être irréfléchi, en répandant des pensées mielleuses dans toutes les directions pour étouffer vos sentiments véritables à propos des gens. Ces pensées sont là pour faire surgir la question : y a-t-il quelqu'un pour qui vous ne ressentez pas de bienveillance ? Et si oui, pourquoi ? Ensuite, vous devez vous questionner, vous devez réfléchir jusqu'à ce que vous réalisiez qu'il n'y a pas moyen que vous retiriez un quelconque profit de sa souffrance.

Ainsi, cela fournit le cadre, le contexte. Ensuite, associées à la bienveillance, il y a les trois autres attitudes. La compassion : en d'autres termes, quand vous voyez quelqu'un souffrir, vous lui souhaitez d'être libéré de cette souffrance. La joie empathique : quand vous voyez des gens heureux, vous appréciez le fait qu'ils le soient. Vous n'êtes pas amer, vous n'êtes pas jaloux. Ce sont des prolongements naturels de la bienveillance. Vient ensuite l'équanimité. Parce qu'il y aura des cas où vous souhaitez le bonheur de certaines personnes et cela ne fonctionne pas. Vous essayez de développer de la compassion à leur égard, mais elles ne trouvent pas la liberté, elles souffrent. Il y a aussi des gens qui sont heureux et qui utilisent ce bonheur pour abuser des autres, et il n'y a rien que vous puissiez faire. C'est pourquoi vous devez développer l'équanimité. Sans équanimité, la bienveillance peut être en elle-même, source de souffrance.

C'est alors que vous devez vous remémorer : tous les êtres sont propriétaires de leurs actions. Certaines personnes ont un *kamma* qui va les conduire à souffrir pendant un certain temps, ou du moins à vivre des situations difficiles. La façon dont ils réagissent à ces situations est quelque chose dont ils peuvent tirer parti. Par ce biais, vous pouvez peut-être les aider. En d'autres termes, notre expérience n'est pas totalement façonnée par les actions passées, elle est aussi façonnée par nos intentions présentes. Ceci s'applique aux autres, et cela s'applique aussi à vous-même. Il y aura des moments où vous serez dans des situations difficiles et où vous devrez faire attention à vos intentions, à la manière dont vous réagissez face à ces difficultés. Il y aura des moments où vous serez dans des situations très favorables, et là encore vous devrez être prudent. Vous ne pouvez pas vous laisser aller. Parfois les gens, quand les choses vont bien – ils sont riches, ils sont de bonne humeur – ont tendance à devenir négligeant, complaisant, et ça, c'est également une cause de souffrance ici même.

Donc, l'équanimité est là pour vous rappeler qu'il y a ce principe du *kamma* qui impose des limites à ce que vous pouvez faire pour les autres, à ce que vous pouvez faire pour vous-même. Le but de cette

réflexion est de vous appeler à vous concentrer sur les choses sur lesquelles vous pouvez agir. Parfois, tout ce que vous pouvez faire compte tenu de la situation, c'est simplement de travailler sur la façon dont vous réagissez aux circonstances défavorables. C'est pourquoi nous devons entraîner l'esprit. C'est ainsi que les *brahmavihāras* nous conduisent à développer *sati* et l'alerte.

Dans les textes, un passage évoque la façon dont les *brahmavihāras* mènent à l'éveil. Il s'agit des *brahmavihāras* imprégnées des sept facteurs de l'Éveil. Le premier de ces facteurs est *sati*, la capacité à garder quelque chose à l'esprit. Et ici, c'est garder à l'esprit vos attitudes fondamentales, votre bienveillance. Votre connaissance du principe d'action et du principe d'intention (c.-à-d. le fait que vous devez faire attention à ce que vous souhaitez, à ce que vous faites, à ce que vous dites, à ce que vous pensez), c'est aussi quelque chose que vous devez conserver à l'esprit. Aussi, entraînez l'esprit de sorte qu'il soit de plus en plus attentif à chaque instant, davantage présent en continu. C'est la raison pour laquelle nous utilisons la respiration, le mot « *buddho* », ou bien les 32 parties du corps, ou tout autre objet qu'il nous est facile de garder à l'esprit pour parvenir à établir l'esprit en concentration. Une fois posé, l'esprit peut voir les choses beaucoup plus clairement. C'est ainsi qu'il peut être plus attentif dans ses choix.

Voilà donc comment les quatre *brahmavihāras* ou quatre attitudes sublimes nous amènent ici. Il y a cet esprit qui ne cesse de brasser des intentions, aussi devons-nous être très prudents sur ce que sont ces intentions, celles que nous choisissons de suivre, celles que nous choisissons de laisser de côté. Il nous faut garder cela à l'esprit. Cela exige *sati* et l'alerte. Nous devons travailler sur ces qualités, nous devons les entraîner. C'est pourquoi nous sommes assis ici à méditer. Ce sont des qualités qui doivent être renforcées, qui doivent être rendues de plus en plus continues, de plus en plus solides.

Alors que vous travaillez avec la respiration, essayez d'être aussi rapide que possible pour remarquer quand l'esprit s'en éloigne. Dès que vous sentez qu'il glisse, ramenez-le immédiatement. C'est le

travail que requiert la méditation. C'est ainsi qu'on entraîne et renforce *sati* et l'alerte. C'est comme pour le corps : si vous entraînez votre corps correctement, si vous le nourrissez de la bonne manière, vous pouvez le garder dans une forme suffisamment bonne pour qu'il puisse faire ce que vous voulez. C'est la même chose avec l'esprit. Vous nourrissez l'esprit avec ces pensées de bienveillance, avec les pensées des attitudes sublimes, et vous entraînez *sati* et l'alerte. Essayez de développer la concentration de cette façon, de développer votre discernement par rapport à ce qui se passe dans votre esprit : ce que vous choisissez de faire, ce que vous choisissez de ne pas faire. Vous accédez ainsi à la vision pénétrante liée à l'ensemble de ces questions : Que signifie avoir une intention ? Qu'est-ce qu'une intention ? Quel est ce *kamma* que nous fabriquons tout le temps ?

Une fois que vous voyez cela clairement, vous êtes dans une bien meilleure position pour agir guidé par cette motivation de base : la bienveillance. Vous pouvez obtenir de l'esprit qu'il fasse ce que vous voulez qu'il fasse, et il est assez fort pour le faire. Vous avez ce désir de bonheur véritable. Pour un tel bonheur, vous avez besoin d'un esprit bien entraîné, d'un esprit qui n'a pas peur de comprendre la souffrance, d'en abandonner la cause, et de développer les facteurs de la voie afin qu'il puisse réaliser la fin de la souffrance. Sinon, bien que nous désirions tous le bonheur, nous continuerons à créer de plus en plus de souffrances, ce qui est la grande ironie de la vie. Mais il est possible d'entraîner l'esprit. Alors poursuivez dans cette voie ! Continuez à vous souvenir de votre intention, essayez de la maintenir, et essayez de développer les compétences qui sont nécessaires pour continuer à agir guidé par cette intention. Ainsi vous pourrez vérifier si le *Bouddha* a raison quand il dit qu'il y existe une fin à la souffrance et que nous pouvons l'atteindre par l'effort.

Le goût de l'aventure

20 octobre 2007

Lorsque vous vous lancez dans la pratique – et que vous vous y maintenez – il est préférable de considérer cela comme une expédition. Après tout, le *Bouddha* a dit que le but est de voir ce que vous n'avez jamais vu auparavant, de réaliser ce que vous n'avez jamais réalisé auparavant, d'atteindre ce que vous n'avez jamais atteint auparavant. Vous partez donc en territoire inconnu. Cela signifie que vous allez devoir faire face au risque et à l'incertitude, ce qui nécessite un mélange intéressant d'attitudes. D'une part, vous avez besoin d'une certaine dose de confiance, et d'autre part vous avez besoin d'humilité. La confiance est dans votre capacité à faire face aux facteurs inconnus au fur et à mesure qu'ils se présentent. L'humilité est dans la prise de conscience que vous ne pouvez pas vous attendre à ce que tout se déroule selon vos idées préconçues. Le chemin va solliciter votre imagination et demander de vous davantage que ce que vous étiez prêt à donner au départ. Donc, vous avez besoin de la confiance que « oui » : vous pouvez le faire et que « oui » : c'est une bonne destination. Et vous avez besoin de l'humilité pour réaliser que « non » : vous ne savez pas à l'avance ce que ça va être. Vous devez être prêt à apprendre.

Certaines personnes veulent avoir toutes sortes de garanties avant de se lancer dans cette aventure, mais vous ne pouvez pas vraiment garantir quoi que ce soit. Ce que vous pouvez garantir, c'est que tout sera bien une fois l'objectif atteint ; mais que vaut cette garantie pour quelqu'un qui n'en a pas encore fait l'expérience ? Il y a encore une chose à considérer : quand le *Bouddha* s'est lancé dans sa quête, il n'avait aucune garantie que tout le sacrifice qu'il faisait allait en valoir la peine, qu'il allait trouver le sans-mort, ou même qu'il allait survivre tout simplement. Mais il avait atteint une étape dans sa vie où il s'était rendu compte que si, au moins, il ne tentait pas l'expérience, il aurait

l'impression d'avoir gâché sa vie. Donc pour lui c'était une grande expérimentation. Il y avait beaucoup de risques et beaucoup d'incertitudes. Pourtant il était prêt à prendre ce risque et à faire face à l'incertitude.

Pour nous ce n'est pas aussi dramatique. Il y a des gens qui sont déjà partis à l'aventure. Reste à savoir si nous pouvons leur faire confiance, si nous pouvons les croire ; mais quelle est l'autre alternative ? Une vie dédiée à la poursuite de plaisirs sensuels, en essayant de tirer un peu de bonheur grâce à des choses qui vont mourir et qu'à terme nous devrons quitter – si ce n'est avant de mourir. Donc tout au moins vous vous dites : « Eh bien, il y a ici une opportunité. Tentons l'aventure. » Essayez d'avoir ce goût de l'aventure. Soyez ouvert à ce qui est nouveau et apprenez à faire face aux incertitudes.

Plus tôt dans la journée, nous avons parlé des cartes décrivant comment accéder aux *jhanas*. Lorsque vous allez essayer d'appliquer la carte à votre expérience réelle, il va y avoir un moment d'incertitude. Vous avez lu la description de la pensée dirigée et de l'évaluation, du ravissement et du reste, et la question est la suivante : à quoi raccrocher ces termes dans le cadre de votre expérience réelle ? Vous avez peut-être quelques idées, mais peut-être sont-elles erronées ! Est-ce que cela va vous empêcher de vous entraîner ? Ce ne devrait pas être le cas. Ça devrait simplement vous alerter sur le fait que pendant un certain temps vous allez faire face à des incertitudes. Lorsque vous placez des étiquettes sur vos expériences, elles doivent être comme des post-it, des panneaux indicateurs à utiliser tant que vous ne disposez pas d'une meilleure idée du terrain. Le plus sûr de ces panneaux est celui du quatrième *jhana* – quand l'inspiration et l'expiration s'arrêtent, et restent arrêtées pendant la durée de cet état de conscience – mais quid du chemin qui mène au quatrième *jhana* ? Donc, comment allez-vous reconnaître les panneaux indicateurs pour le premier, le second et le troisième *jhana* ? Eh bien pour le moment, vous faites des hypothèses et vous mettez quelques post-it ici et là. En ayant confiance que

lorsque vous trouverez quelque chose de plus sûr, vous serez en mesure de les réorganiser si besoin.

Le goût de l'aventure signifie également qu'il y a peut-être certaines choses que vous anticiper sur ce qui va fonctionner, et comment les choses devraient être dans la pratique. Mais l'anticipation ne fait pas partie de la voie. Parfois vos anticipations peuvent vous orienter vers une mauvaise direction. Les instructions du *Bouddha* sont très précises et assez simples, et une part de nous ne croit pas que quelque chose d'aussi simple puisse vraiment fonctionner. Il doit y avoir un secret ; il doit y avoir un moyen d'accélérer le processus. Mais en accélérant le processus, vous le faites parfois dérailler.

C'est comme aiguiser un couteau sur une pierre. Si vous êtes trop pressé, vous pouvez endommager la lame. Donc vous vous asseyez et en restant très attentif vous faites glisser la lame contre la pierre ; vous la faites glisser en vous assurant que la pression reste constante tout du long. Ensuite vous vous rendez compte du temps que cela va prendre. Dans votre esprit une voix vous dit : « J'aimerais vite en finir et pouvoir passer à autre chose. » Mais il devrait aussi y avoir une autre voix qui dit : « Si tu essayes d'accélérer le rythme, tu risques d'endommager la lame. Alors continues de faire ce que tu fais. » Même si les résultats n'apparaissent pas aussi rapidement que vous le souhaiteriez, il est possible que les résultats qui arrivent lentement soient ceux qui seront les plus durables. Vous devez donc mettre vos idées préconçues de côté. N'essayez pas de brûler les étapes. Le *Bouddha* enseigne un sentiment d'urgence, mais il enseigne aussi la patience. Vous devez apprendre à équilibrer les deux et être prêt à apprendre de nouvelles choses.

Ce soir je lisais une étude portant sur certains *suttas* dans laquelle l'auteur remettait en question certains passages, parce qu'ils ne lui paraissaient tout simplement pas justes, ou ne semblaient pas correspondre à ses idées préconçues. Mais la vraie question est de savoir si ce ne sont pas plutôt nos idées qui sont fausses. Il y a beaucoup de choses dans les textes, peut-être davantage que nous ne le

pensons. Le *Bouddha* parlait à des gens à une époque différente, et ayant un éventail différent d'expériences. Parfois il s'adressait à des gens qui avaient des expériences méditatives très inhabituelles. En d'autres termes, peut-être savait-il de quoi il parlait et pourquoi il devait aborder cette question de cette façon particulière. Peut-être que les textes rapportent avec précision ce qu'il a dit – même s'ils ne correspondent pas à l'idée que nous avons de textes destinés à un public d'Occidentaux contemporains.

Donc, ce que l'on vous demande lorsque vous lisez le *Dhamma* – et alors que vous abordez la pratique dans son ensemble – c'est d'élargir un peu votre imagination. Il ne s'agit pas de penser qu'avant même que vous ne soyez prêt à agir le *Bouddha* va tout vous prouver à l'avance, de sorte que vous puissiez agir avec confiance et en étant totalement conscient de l'endroit où vous allez et de la façon dont vous allez y arriver. Vous devez être prêt à vivre dans l'incertitude et à remettre en question beaucoup de vos hypothèses. Rappelez-vous que vos hypothèses sont celles d'une personne qui a des défauts, d'une personne qui souffre encore. Peut-être qu'il serait dans votre intérêt pour le moment de les mettre de côté, plutôt que d'exiger que tout soit conforme à vos idées préconçues sur la façon dont les choses devraient être.

Vous devriez être prêt à vous lancer sans avoir de garantie à 100% que tout va fonctionner comme vous le souhaitez. Ayez une idée claire de la précarité de votre propre position, de l'endroit où vous en êtes en ce moment. Où trouvez-vous votre subsistance ? Où l'esprit trouve-t-il ses plaisirs ? Ces choses sont-elles solides et sûres ? Lorsque vous entrez dans l'incertitude de la Voie, quittez-vous un domaine de certitude et d'assurance pour aller goûter les fruits de l'imagination de quelqu'un ? Ou quittez-vous le monde de vos incertitudes actuelles pour tester certaines incertitudes différentes qui, en fin de compte, promettent quelque chose de plus sûr que ce que vous avez là en ce moment ?

C'est pourquoi l'un des principes fondamentaux dans la pratique, est de pratiquer le *Dhamma* en accord avec le *Dhamma* – en d'autres termes, sans se conformer à vos idées préconçues, sans se conformer avec les idées que vous aviez avant de vous être engagé dans la pratique. Au lieu d'adapter le *Dhamma* pour qu'il colle à vos idées, peut-être devez-vous vous adapter vous-même pour coller au *Dhamma*. Il y aura forcément une période d'inconfort, un sentiment de frustration quand les choses ne fonctionneront pas tout à fait comme vous le voulez. Mais vous avez besoin de maturité pour apprendre à faire face à cela. Ce n'est pas une voie pour les personnes immatures. C'est une voie pour les gens qui savent qu'ils sont déjà dans une situation très précaire, et que leurs idées et leurs hypothèses sont particulièrement fragiles. Mais les idées et les présomptions d'une vision matérialiste du monde dans lequel nous avons été élevés offrent une gamme très limitée de bonheur, tandis que le *Dhamma* offre beaucoup plus. C'est simplement à nous de décider si nous sommes prêts à faire des sacrifices et à prendre un risque pour voir si ce « plus » est une réalité, si ce que le *Bouddha* avait à dire est vrai.

Réjouir l'esprit

2 septembre 2004

Réjouir l'esprit est un savoir-faire important dans la méditation. Le *Bouddha* dit que c'est l'une des étapes de base de la méditation sur la respiration. Si votre méditation se dessèche, elle va commencer à se gripper comme un moteur sans lubrifiant. Vous devez donc garder votre esprit bien huilé, bien rafraîchi lorsque vous pratiquez.

Il existe de nombreuses façons de procéder. Ajaan Lee donne l'analogie d'un parent qui entend son enfant pleurer et sait quand il faut le sortir pour lui faire prendre l'air, quand lui donner un jouet, ou quand le nourrir. En d'autres termes, vous apprenez à comprendre le cri de l'enfant et à regarder ce qu'il fait, afin d'avoir une idée de ce qu'il faut faire pour rendre l'enfant de bonne humeur. L'esprit ressemble beaucoup à un enfant, vous devez régulièrement surveiller ses humeurs.

L'une des façons de le faire est de mettre la respiration de côté pendant quelque temps, et de faire appel à certains thèmes que le *Bouddha* recommande : le *Bouddha*, le *Dhamma* ou le *Sangha* par exemple.

En pensant au *Bouddha*, vous vous rappelez le fait que vous suivez une voie établie par quelqu'un qui était totalement libre de toute souillure, qui n'avait pas d'intentions cachées, pas d'idées qu'il essayait de promouvoir dans le simple but de se faire plaisir. Il avait trouvé ce qui fonctionnait et il l'enseignait sans détour.

Où dans le monde allez-vous trouver pareille chose ? L'une des raisons pour lesquelles le déconstructionnisme est si répandu dans les universités est liée au fait que les gens avancent souvent une idée dans le but de prendre le pouvoir sur les autres ; ils veulent influencer les autres pour les amener à agir d'une manière qui leur plaît. Le but du déconstructionnisme est de voir au travers de ces intentions cachées.

Mais dans le cas du *Bouddha*, tout ce qu'il demandait était que les gens pratiquent le *Dhamma* conformément au *Dhamma*. La nuit de sa mort, alors que les *devas* chantaient ses louanges, jetaient des fleurs et brûlaient de l'encens en son honneur, il a dit : « Ce n'est pas la bonne façon de rendre hommage au *Bouddha*. La bonne façon de lui rendre hommage est de pratiquer le *Dhamma* en accord avec le *Dhamma* ». C'est-à-dire pratiquer par intérêt pour la dé-passion, pratiquer par intérêt pour le désenchantement vis-à-vis des choses, pratiquer pour la libération. En d'autres termes vous rendez hommage au *Bouddha* en vous libérant de la souffrance. C'est tout ce qu'il demandait. C'était le motif le plus compatissant. Ainsi lorsque vous vous découragez à propos du chemin, pensez aux autres chemins que vous pourriez suivre dans la vie et réalisez qu'il n'y a rien de tel que ce chemin-là. Même si vous n'êtes pas encore arrivé au bout, c'est toujours un bon chemin à suivre.

Et il en va de même du *Dhamma*. Pensez à toutes les bonnes choses que le *Dhamma* vous a permis de développer. Bien sûr, être sur la voie signifie que tout cela n'est pas encore pleinement développé, mais au moins vous allez dans la bonne direction ; votre trajectoire vous amène vers le bon endroit. Le *Bouddha* parle de la douleur de ne pas avoir atteint le but sur le chemin, mais il ajoute : « Regardez, elle est de loin préférable au chagrin qui vient de ne pas obtenir les plaisirs sensoriels que vous aimez », ce qu'il appelle « le chagrin du maître de maison. » Et où mène ce chagrin ? Il conduit les gens à lutter, à se battre et à s'accrocher à des choses qui vont leur glisser entre les doigts. Alors que le chagrin qui vient du chemin ne génère pas de conflit et conduit dans la bonne direction. Cette simple pensée devrait vous inspirer pour avancer encore plus loin sur celui-ci. Le problème survient lorsque le chagrin devient trop lourd, le découragement devient trop important, c'est à ce moment-là que vous devez réjouir l'esprit en réfléchissant à toutes les bonnes choses que vous avez faites en suivant ce chemin.

Et le chemin vous demande de ne faire que de bonnes choses, des choses dont vous pouvez être fier, des choses qui vous semblent

nobles, honorables. On ne vous demande pas de compromettre vos idéaux lorsque vous pratiquez le *Dhamma*. En fait on vous demande de les amener à un niveau plus élevé.

Vous pouvez également penser au *Sangha*. Lorsque votre esprit se sent rempli de *kilesas*, rappelez-vous que les membres du Noble *Sangha* sont tous passés par où vous vous trouvez. Et des personnes de toutes sortes – hommes, femmes, enfants, riches, pauvres, instruits, incultes, en bonne santé, malades – ont toutes été capables de trouver en eux-mêmes les forces nécessaires pour surmonter leurs faiblesses. Si vous traversez une longue période aride dans votre pratique, lisez quelques-uns des versets des Theri- et Theragathas dans lesquels les moines et les nones racontent les longues périodes ardues de leur propre pratique : trente ans ou plus. Et pourtant ils ont quand même atteint l'éveil finalement. Grâce à cela vous pouvez retrouver du courage.

Ensuite vous pouvez repenser à votre générosité, votre vertu, et à toutes les bonnes choses que vous avez faites en suivant le chemin. C'est une stratégie tout à fait valable, et un bon moyen de réjouir l'esprit.

Quant à faire appel aux *devas* : cela ne signifie pas que vous vous asseyez en pensant aux *devas*. Vous pensez aux qualités qui font d'une personne un *deva*. La première est un sentiment de honte que vous ressentez en pensant faire des choses qui ne sont pas dignes de vous, et en réalisant que vous valez mieux que cela. La seconde est la peur des conséquences d'actions malhabiles, ce qui signifie que vous avez un sens de vous-même bien ancré, capable de vous écarter d'un plaisir immédiat qui aura de mauvaises conséquences à long terme, au profit d'actions qui peuvent ne pas être vraiment agréables à ce moment-là, mais qui donneront de bons résultats dans l'avenir. Ce sont des qualités qui transforment les gens en *devas*, et vous les avez à l'intérieur de vous. Donc cela vous aide à réjouir votre esprit.

Dans le Canon il y a l'histoire d'un moine assis dans la forêt un soir de fête. Au loin, il peut entendre des gens jouer de la musique et

s'amuser, et il se sent très découragé. Il est malheureux, assis ici tout seul dans la forêt alors que tout le monde s'amuse. Un *deva* s'approche et lui dit : « Tu sais, il y a beaucoup de gens qui t'envient réellement parce qu'ils voient vers quoi tu te diriges ; quant à ces gens là-bas qui s'amusent, leur vie ne mène nulle part. »

Ainsi quand le chemin commence à devenir décourageant et l'esprit commence à se sentir desséché, ce sont des choses auxquelles vous pouvez penser afin de vous rappeler que vous êtes sur la bonne voie. C'est peut-être un long chemin, mais c'est beaucoup mieux que de ne pas être du tout sur un chemin, ou d'être sur un chemin qui nécessite de faire des compromis concernant vos idéaux ou votre sentiment de ce qui est juste et honorable, et qui vous apporte ensuite un bonheur qui vous rit au nez et disparaît.

Une autre bonne manière de réjouir l'esprit est d'utiliser la respiration : trouver des façons de respirer qui induisent une Ssensation d'aise, de bien-être et de rafraîchissement tant pour le corps que pour l'esprit, ici, dans le moment présent. N'ayez pas peur de ces sensations en pensant qu'il s'agit là d'attachement. Vous allez vous y attacher bien sûr, mais il est préférable d'être attaché à de bonnes choses qu'à des choses qui agitent l'esprit de façon néfaste. Au début ces sensations de rafraîchissement et de ravissement vont et viennent sans aucun modèle apparent. Mais au fil du temps vous commencez à réaliser qu'elles suivent un modèle. Lorsque vous serez de plus en plus familier avec elles, vous pourrez les utiliser plus régulièrement.

Une autre façon de réjouir l'esprit avec la respiration est d'explorer différentes façons de respirer. Essayez de penser à une façon de respirer à laquelle vous n'avez jamais pensé auparavant, et observez le ressenti dans votre corps. Pensez à l'énergie de la respiration qui arrive non pas de l'extérieur, mais bien de l'intérieur. Ou bien respirez avec différentes parties du corps : respirez avec vos jambes, respirez avec vos bras, avec vos doigts. Remarquez quelle partie du corps a été le parent-pauvre, négligé, affamé d'énergie respiratoire – et concentrez-vous pour lui donner autant d'énergie respiratoire et d'attention que

possible. En d'autres termes, utilisez votre imagination. Si vous ressentez des tensions dans le corps, pensez à un grand couteau qui passe au travers pour couper, couper, couper, couper, couper toutes ces tensions.

En d'autres termes, utilisez votre imagination non pas pour vous évader dans des mondes fantastiques, mais pour explorer certaines des possibilités du moment présent. Essayez d'imaginer des façons impossibles de respirer puis testez-les, parce qu'ainsi vous pouvez apprendre beaucoup sur votre corps, sur ce qui est vraiment possible et sur ce qui ne l'est pas. C'est comme ce qu'on lit sur la physique quantique. Certains faits que les physiciens ont remarqués dans leurs expériences ne peuvent s'expliquer, autant qu'ils puissent en juger, qu'en posant l'hypothèse que certaines particules remontent le temps. Cette explication a nécessité un véritable effort d'imagination. Il y a tellement de choses dans le monde qui sont contre-intuitives. Votre ressenti du corps ici dans le moment présent a également beaucoup de potentiels contre-intuitifs. Si vous ne suivez que votre intuition normale, tout ce que vous voyez c'est ce à quoi vous vous attendez. Voyez si vous pouvez vous surprendre avec de nouvelles façons de penser la respiration.

Il existe donc de nombreuses façons différentes de réjouir l'esprit. Comme l'a dit Ajaan Lee, c'est comme être un bon parent. Vous devez avoir dans votre manche beaucoup d'atouts différents. Si l'enfant pleure et que vous ne faites que le nourrir à chaque fois qu'il pleure, vous allez vous retrouver avec un enfant gros et grincheux. Parfois l'enfant doit aller aux toilettes, parfois il s'ennuie tout simplement, parfois il a besoin d'air frais, et parfois d'un changement de décor.

Si tout le reste échoue et que rien dans la méditation ne semble vous remonter le moral, sortez et promenez-vous un moment. Trouvez un petit travail à faire. Remarquez un endroit dans le monastère qui n'est pas propre, où les choses sont mal rangées, et arrangez-les. En d'autres termes, apprenez à trouver du plaisir à faire toutes sortes de choses habiles.

Ajaan Fuang a dit un jour que lorsqu'il était jeune moine, il avait l'habitude d'éviter les projets de construction autour du monastère. Il aidait un moment, puis se défilait pour aller méditer. Ajaan Lee n'a jamais rien dit à ce sujet jusqu'au jour où ils devaient préparer le nouvel an bouddhiste 2500, pour lequel Ajaan Lee organiserait une grande célébration au monastère de Wat Asokaram. Un jour il a dit à Ajaan Fuang : « Si tu ne m'aides pas, je vais mourir, tu sais ! » Alors Ajaan Fuang a réfléchi un moment et s'est dit : « Eh bien, les travaux de construction dans le monastère sont une forme d'activité habile. Si je meurs avec un marteau et une scie à la main, au moins j'utilise ces outils pour de bonnes causes. »

Donc, soyez le genre de personne qui recherche toujours quelque chose d'habile à faire, parce que cette vie est si courte ! Si vous passez votre temps à être déprimé ou découragé, vous perdez tant d'occasions de faire le bien ! Il y a tellement de bien à faire dans le monde ! À commencer par de petites choses, comme garder votre environnement propre et soigné, et l'embellir : tout cela en vaut la peine. Vous avez tellement de possibilités pour réjouir votre esprit !

Dans l'un des discours d'Ajaan Lee on trouve l'histoire d'une vieille femme qui est allée au monastère et a remarqué que les sentiers pour la méditation en marchant n'étaient pas bien balayés. Alors elle les a balayés et a mis de l'eau pour se laver les pieds. Rien que cela la rendait joyeuse. Il se trouve que sur le chemin du retour elle a eu une crise cardiaque et en est morte. Et simplement à cause de la joie qu'elle avait ressentie à garder propre l'endroit autour d'elle, elle devint un *deva*. Cette histoire illustre un principe important : tout ce que vous pouvez faire pour réjouir l'esprit d'une manière saine et habile fait partie de votre répertoire de bon méditant.

Stratégies pour trouver le bonheur

26 août 2004

Juste avant de méditer, ces chants sont souvent repris les uns après les autres : « Le monde est balayé. » « Ce corps rempli de toutes sortes de choses impures. » Puis : « Puissé-je être heureux. » Le but de cet enchaînement est de vous amener à faire une pause et à réfléchir : compte tenu de ce monde balayé, de ce corps impur et en décomposition, où se trouve le bonheur véritable ? Où se trouve un bonheur qui est sûr et certain ? C'est la grande question que nous devons nous poser, parce que tout le monde veut le bonheur. Comme l'a dit le *Bouddha*, toutes les choses, tous les phénomènes que vous pouvez expérimenter trouvent leur origine dans le désir. Quel désir ? Le désir de bonheur.

Le corps, les événements dans l'esprit, viennent tous de notre désir de bonheur. Et nous agissons selon ce désir, parfois de manière habile, parfois de manière malhabile. C'est pourquoi la situation dans laquelle nous vivons est si mitigée, en termes de satisfaction. Vous devez regarder attentivement vos actions pour voir celles qui conduisent véritablement au bonheur, et celles qui ne le font pas. Vous ne pouvez pas vous réfugier dans un sentiment de sécurité avec l'idée qu'il y a quelqu'un là-bas qui prend soin de tout, et que tout va bien se terminer au bout du compte. C'est nous qui façonnons notre expérience, et si nous n'y prêtons pas attention nous allons façonner les choses de façon malhabile.

Le *Bouddha* a vu que toutes nos actions visaient au bonheur. Ce qui est particulièrement intéressant, c'est qu'il a vu de quelle manière ce que nous expérimentons découle de nos actions. Même notre idée de soi, de qui nous sommes, est une action. C'est une fabrication. Nous élaborons la décision de nous identifier à certaines choses. L'idée de « je suis », la pensée de l'identification, est un assemblage de choses. C'est une fabrication, une activité visant le bonheur.

Et dans une certaine mesure cela fonctionne. Les gens qui ont une image d'eux-mêmes très mal construite ont du mal à gérer leur vie. Un certain niveau d'identification est nécessaire, une certaine conception de soi est nécessaire, simplement pour pouvoir fonctionner correctement. Ainsi, en apprenant à être plus habile, le *Bouddha* nous demande de rendre plus cohérente notre conception du soi, afin qu'elle puisse favoriser notre désir de bonheur véritable, un bonheur qui dure.

Ensuite, vous vous demandez : « Qu'est-ce que je fais qui mène réellement dans cette direction ? Qu'est-ce que je fais qui mène dans l'autre sens ? Cela nécessite de maintenir la notion de ce que l'on nomme en pali : *hiri* et *ottappa :* la honte et la peur du mal. En d'autres termes, la honte à l'idée de faire quelque chose que vous savez nuisible, et la peur des conséquences de ces choses nuisibles. Ce type de peur, dit le *Bouddha*, est une peur utile. C'est elle qui nous maintient sur la voie. Et elle nécessite une certaine conception de soi, une certaine estime de soi, et l'inverse de l'apathie – réaliser que ce que vous faites est important, car cela va être suivi de conséquences, et que vous ne voulez pas subir les conséquences d'actions malhabiles. C'est ce qui vous maintient sur la voie : le sentiment qu'il y a des dangers, et qu'ils résident dans vos actions malhabiles.

Mais cet entraînement implique aussi la confiance : la confiance que vous pouvez faire les choses correctement, la confiance dans le principe que vos actions ont vraiment de l'importance, et la confiance dans le fait que la quête du bonheur est une bonne quête si vous la faites correctement. Si vous prenez votre quête du bonheur au sérieux, dit le *Bouddha*, vous finissez par développer des qualités qui sont à l'opposé de l'égoïsme : compassion, sagesse et pureté.

Tout d'abord, la compassion : vous vous rendez compte que votre bonheur ne va pas durer s'il dépend de la souffrance d'autres personnes. Ces personnes aussi veulent le bonheur, et elles ne vont pas rester assises là pour vous permettre de maintenir un bonheur qui les opprime. Elles vont le détruire. Donc si vous êtes vraiment sincère à propos du bonheur, vous voulez aussi inclure leur bonheur dans

l'équation. Vous développez la compassion en tenant compte du bonheur des autres personnes.

En ce qui concerne la sagesse, le *Bouddha* a dit que ce qui caractérise une personne sage, c'est de réaliser que parfois les choses que l'on aime faire vont causer de la souffrance, et les choses que l'on n'aime pas faire vont mener au bonheur. Réaliser cela et agir en conséquence est une façon d'évaluer votre sagesse. En d'autres termes, vous devez apprécier le principe de causalité, car il va affecter votre bonheur. De cette façon vous devenez de plus en plus avisé en ce qui concerne les causes et les effets. Si vous devenez sage, vous chercherez un bonheur sûr à long terme plutôt que simplement ce que vous pouvez saisir à tout moment.

Quant à la pureté, comme le *Bouddha* l'a dit à son fils Rahula, prêter vraiment une attention particulière à vos actions et à leurs résultats, et prendre la résolution de ne pas répéter les erreurs qui causent de la souffrance pour vous-même ou pour d'autres personnes : c'est ainsi que les gens atteignent la pureté.

Ainsi la compassion, la sagesse et la pureté – les qualités que nous associons au *Bouddha* – viennent du fait de prendre notre quête du bonheur au sérieux. Les bonnes choses viennent de ce sentiment de soi qui veut trouver un bonheur à long terme.

En fin de compte, comme nous le savons tous, le *Bouddha* enseigne également le pas-soi en nous montrant que les choses avec lesquelles nous avons tendance à nous identifier peuvent faire obstacle à un niveau de bonheur plus élevé. Mais gardez toujours à l'esprit que même dans ce cas, la quête du bonheur est en arrière-plan. C'est le point le plus important. Vous devez d'abord devenir habile dans la façon dont vous gérez votre bonheur, en réalisant qu'être généreux, être vertueux, entraîner votre esprit sont des choses que vous devez faire; que vous êtes responsable de votre bonheur, et que vous devez développer ces qualités qui sont inoffensives tant pour vous-même que pour les autres.

Une fois que ce principe est fermement ancré dans votre esprit, vous pouvez alors commencer à vous tourner vers l'enseignement sur le pas-soi. Vous voyez que les différentes choses auxquelles vous vous identifiez vous exposent à toutes sortes de dangers. Si vous vous identifiez à des choses qui sont impermanentes, des choses qui peuvent être modifiées par des causes indépendantes de votre volonté, vous vous mettez dans une position de faiblesse, une position exposée et dangereuse. Et c'est là que l'enseignement sur le pas-soi entre en jeu.

Ajaan Maha Boowa compare cet enseignement à un bâton que vous utilisez pour frapper la main d'un singe qui est toujours en train d'attraper quelque chose. Pour vous c'est l'avertissement que, si vous vous rapprochez du feu vous allez vous brûler, et que vous devez donc éloigner votre main du feu.

Beaucoup de gens développent des résistances à l'enseignement sur le non-soi et à tous les enseignements qui y préparent, tel le chant de tout à l'heure sur le corps. Ils estiment que ces enseignements vont les priver des stratégies qu'ils utilisent pour trouver le bonheur. Mais ces enseignements sont destinés à vous protéger de la souffrance. Ils sont là pour vous rappeler que vous allez souffrir si vous vous accrochez au corps comme étant votre corps avec un sentiment très fort. Si vous pouvez le voir comme un outil que vous utilisez pour accéder au bonheur, c'est autre chose. Mais beaucoup d'entre nous ne le voient pas de cette façon. Le corps c'est nous. C'est le nôtre. Et qu'advient-il du corps ? Il vieillit et peut tomber malade de toutes sortes de façons horribles avant même que nous ayons commencé à vieillir. Cela n'arrive pas seulement aux personnes qui ne prennent pas soin de leur corps. C'est pour tout le monde pareil, et cela peut se produire à tout moment. Si vous vous identifiez au corps, vous vous exposez à toutes sortes de problèmes, à toutes sortes de dangers.

Il en va de même pour les sensations, les perceptions, les fabrications mentales et la conscience. Mais le *Bouddha* ne vous demande pas simplement de laisser tomber et d'abandonner tout cela – il vous demande de les transformer en un chemin. En d'autres termes,

vous prenez ces choses auxquelles vous vous identifiez et vous les transformez en outils. Une fois qu'elles sont transformées en outils, il est possible de prendre de la distance vis-à-vis d'elles tout en les utilisant encore à bon escient. De cette façon, au lieu de vous priver de vos stratégies pour le bonheur, la stratégie du pas-soi en élargit l'éventail.

Lorsque nous méditons ici, sur quoi nous concentrons-nous ? Nous nous concentrons sur le corps, sur la respiration. Nous apprenons à maximiser les sensations de plaisir qui viennent de la respiration. Nous apprenons des façons de percevoir l'énergie de la respiration dans le corps qui induisent des états de concentration de plus en plus forts. Nous apprenons à diriger nos pensées et à évaluer la respiration – c'est de la fabrication – et à être conscients de tout cela. Ainsi les cinq agrégats sont transformés en un chemin. Il y aura un sentiment d'identification au chemin, mais il diffère de l'identification ancienne et rigide à ces agrégats. C'est une façon de faire plus habile et qui conduit à un sentiment de bien-être et de sécurité de plus en plus grand. Au fur et à mesure que vous vous imprégnez mieux du chemin de cette manière, vous pouvez vous éloigner de cette habitude d'identifier les choses extérieures comme étant vous ou vôtres, ce qui, si elles changeaient, serait la cause de gros problèmes dans votre vie : vous disposez d'un bien meilleur endroit pour vous-même.

Vous essayez de concentrer tous vos désirs autour du maintien de ce sentiment de paix et de bien-être dans l'esprit. À un moment donné, quand cette paix et ce bien-être sont vraiment stables, en voyant que même dans cet état de concentration il y a encore de l'inconstance, qu'il y a encore du stress, vous pouvez aussi vous séparer de ces désirs. En voyant ça, vous pouvez lâcher complètement. Vous avez constaté qu'il est possible d'avoir accès à une dimension où il n'y a pas de « je suis », aucun sens d'identification, sans pour autant que ce soit un anéantissement. En fait c'est tout le contraire. La seule chose qui est anéantie c'est le stress, la souffrance. C'est ce que nous visons quand nous apprenons à prendre au sérieux notre désir de bonheur et à le

suivre de façon systématique. Ensuite comme Ajaan Suwat l'a dit un jour, quand vous atteignez le bonheur ultime, qui se soucie qu'il y ait un soi ou pas, ou qu'il y ait quelqu'un qui fasse telle ou telle expérience ? Peu importe, car ce qui est là est le bonheur ultime.

Même si le *Bouddha* parle beaucoup de souffrance et de stress, des aspects peu attirants du corps, du manque de contrôle que vous avez sur les choses, ce n'est pas dans un but négatif ou pessimiste. C'est pour concentrer votre désir de bonheur dans une autre direction. Il dit en effet : « Regardez, vous ne pouvez pas trouver le bonheur véritable dans ces choses. Vous devez chercher ailleurs. » C'est le thème sous-jacent à tous ses enseignements : le bonheur véritable a vraiment de l'importance. C'est essentiel. Cela vaut la peine de s'y consacrer. Le désir d'un bonheur véritable vaut la peine d'être pris au sérieux, car il vous y mène si vous le suivez habilement.

Ainsi, bien que nous puissions parfois développer de la résistance à ses enseignements – parce qu'ils semblent menacer nos idées sur ce que nous devons faire et croire pour être heureux – il est bon de prendre du recul et de remettre en question nos idées reçues. Il y a beaucoup, beaucoup de gens qui ont suivi la voie du *Bouddha* et qui ont constaté que, oui, cela mène à un bonheur véritable – et que le bonheur que vous obtenez en suivant d'autres voies est loin d'être comparable.

Lorsque vous ressentez de la peur dans votre pratique, rappelez-vous qu'il y a une peur habile et une peur malhabile. La peur habile se concentre sur le mal et la souffrance qui découle d'actions malhabiles. La peur malhabile vient du fait de s'attacher à des choses dont vous savez qu'elles vont changer. Une fois que vous comprenez cela, vous pouvez travailler pour affiner votre perception du soi, et apprendre finalement à adopter l'enseignement sur le pas-soi. Quand vous apprenez à utiliser ces enseignements habilement – au moment opportun et là où ils sont appropriés – et que vous trouvez qu'ils favorisent vraiment le bonheur, alors vous voyez qu'il n'y a rien à critiquer dans les enseignements du *Bouddha*. Ils sont là pour nous aider à trouver le bonheur que nous voulons. Le *Bouddha* ne les impose

à personne. Il n'y a là aucune volonté de pouvoir. Il offre ses enseignements par compassion. Il a découvert que ces pratiques ont fonctionné pour lui, et qu'elles marchent également pour d'autres personnes. Il s'agit simplement de savoir si nous les comprenons correctement et si nous apprenons à les utiliser habilement. Quand c'est le cas, il n'y a plus de problème

Tempêtes dans l'esprit

1er décembre 2004

Il y a une partie de l'esprit qui est simplement consciente. Peu importe ce qui se présente – l'avidité, la colère, l'illusion, le désespoir, la dépression, le regret ou la peur – ce n'est en fait qu'une partie de l'esprit. Il y a également une autre partie qui est simplement consciente de ces choses, mais qui a tendance à être masquée lorsque des émotions fortes surviennent. Pourtant, elle est toujours là, comme le bourdonnement permanent du réfrigérateur qu'on entend en arrière-plan. Ou peut-être une meilleure analogie serait le rayonnement fossile du Big Bang, comme un son diffus détectable en permanence dans toutes les directions du cosmos.

L'un des enjeux de la méditation consiste à apprendre à entrer en contact avec cette partie de l'esprit, non pas en la considérant comme quelque chose d'exotique, mais en l'ayant toujours en arrière-plan, comme la base de votre conscience. Cela nécessite de déplacer votre centre de gravité, parce que la plupart du temps nous avons tendance à vivre dans nos émotions, dans nos créations – ces petits mondes mentaux que nous aimons fabriquer. Mais comme le *Bouddha* l'a souligné, il y a beaucoup de souffrance dans ces mondes. Cela requiert de l'effort pour pouvoir les maintenir, car ils ont besoin de se nourrir. Quand le *Bouddha* dit que le devenir est conditionné par l'agrippement, le mot « agrippement » peut aussi vouloir dire « nourrissement », ou le fait de se sustenter. Et la nourriture dont il est question est la passion du désir – le désir qui nous fait créer ces mondes, qui nous attire dans ces mondes, et qui nous pousse à les maintenir aussi longtemps que possible. Il y a toujours un acte de nourrissement dans ce processus – et c'est stressant.

Vous devez donc apprendre à vous sortir de ces petits mondes que vous avez fabriqués. Sinon, vous risquez de créer d'énormes tempêtes émotionnelles qui vous emporteront. Certaines personnes racontent

avoir été emportées pendant leur méditation au point de ne même plus pouvoir rester assises ; mais si à ce moment-là vous regardiez à l'extérieur, vous ne verriez pas de vent capable de les éjecter de leur siège. Ils ont simplement laissé ces tempêtes émotionnelles se déclencher dans l'esprit, et ils se sont jetés dedans tête baissée, alors bien sûr ils se sont fait balayer. Ce dont il faut se rappeler, c'est qu'il y a toujours une partie de votre conscience qui se situe en dehors de ces tempêtes. Si vous pouvez placer votre centre de gravité à cet endroit, vous ne serez pas balayé.

Ce n'est pas si difficile que ça de sortir des tempêtes si vous pouvez les observer au moment où elles se forment, quand elles ne font que commencer; mais si elles sont déjà bien installées, c'est beaucoup plus dur. Vous devez donc apprendre à anticiper et à changer votre centre de gravité à l'avance, afin de pouvoir maintenir cette distance. Sinon, les tempêtes secondaires – celles qui apparaissent après la première – peuvent vous prendre par surprise. Le problème vient du fait que nous nous impatientons : Quand ces tempêtes vont-elles disparaître ? Et cette impatience devient une autre tempête qui nous emporte à son tour. Vous pouvez aussi vous faire prendre dans une tempête d'ennui. Beaucoup de ces tempêtes secondaires sont celles qui font trébucher les méditants, alors faites-y attention. Rappelez-vous qu'il y a toujours un espace qui entoure ces tempêtes, et vous pouvez apprendre à les observer de l'extérieur.

Une grande partie des commentaires qui se font entendre dans l'esprit est exactement cela. Vous arrivez à vous extraire des tempêtes qui tourbillonnent autour des événements du passé ou de l'avenir, mais ensuite vous vous laissez prendre dans les tempêtes du présent. Quand ces choses se présentent – le regret, l'impatience ou quoi que ce soit d'autre – contentez-vous de les regarder. Elles peuvent sembler terriblement puissantes et réelles, mais vous pouvez apprendre à mettre en doute leur réalité. Rappelez-vous que, même si elles ont l'apparence de la réalité, il s'agit d'une réalité construite, fausse, artificielle. C'est

quelque chose que vous créez en ce moment même, et il se peut que vous n'en soyez pas conscient.

Quand j'étais plus jeune, j'aimais écrire des fictions. Fondamentalement, ce que fait un écrivain de fiction, c'est habiter un monde imaginaire en l'explorant de l'intérieur. Plus ce monde devient réel à vos yeux, meilleure sera l'histoire que vous écrirez. Ce qui est étrange, c'est que parfois un personnage que vous avez créé peut vous surprendre. Plus ce personnage devient réel dans votre esprit, plus il peut se comporter de façon inattendue. Lorsque cela se produit, vous vous dites : « Peut-être que ce personnage a sa propre réalité », mais en fait c'est juste un produit de votre imagination. La raison pour laquelle ces personnages peuvent vous surprendre est la même que celle qui fait que vous êtes surpris par vos pensées de tous les jours. Vous êtes tellement déconnecté de ce que vous faites que vos propres actions vous surprennent. C'est alors que vos pensées commencent à paraître très réelles, comme si elles avaient une existence propre. En réalité, ce qui s'est passé, c'est que la partie de votre esprit qui les a créées est séparée de celle qui les regarde, comme s'il y avait un mur entre les deux. C'est la raison pour laquelle ces pensées peuvent prendre des virages inattendus.

Aussi, nous devons faire en sorte que l'esprit soit le plus calme possible – à la fois pour que nous puissions nous rapprocher de plus en plus de cette partie de l'esprit qui observe, et pour arriver à voir plus clairement d'où viennent ces fabrications. Quand vous pouvez voir les rouages de cette opération, elle n'offre plus aucune surprise. Et quand vous arrivez au point où les fabrications n'offrent plus de surprise, vous commencez à vous en lasser. Vous voyez leur côté artificiel. Et vous pouvez commencer à sortir de leurs mondes de plus en plus souvent.

Donc, quelles que soient les tempêtes qui rugissent dans l'esprit, rappelez-vous : il s'agit juste d'un événement dans votre conscience, et autour de cette tempête il y a également un champ de conscience. Vous devez simplement apprendre à donner plus d'importance à cette

conscience qu'aux tempêtes elles-mêmes. Si vous devez vous identifier à quelque chose – et il est naturel que nous nous identifiions aux éléments de la voie – apprenez à vous identifier à cette conscience immobile. Cela ne semble peut-être pas très intelligent, ni très créatif, mais c'est votre salut. C'est ce à quoi vous pouvez vous accrocher pour ne pas vous faire balayer.

Combien de fois avez-vous vu des personnes très intelligentes, très imaginatives, très créatives, et à un moment donné quelque chose prend vie dans leur esprit, de telle sorte qu'elles peuvent en arriver à se suicider, simplement à cause de ce qu'elles ont imaginé. Ces personnes se retrouvent poussées à adopter toutes sortes de comportements bizarres et autodestructeurs simplement parce qu'elles ne peuvent pas s'extirper des mondes imaginaires qu'elles ont créés.

Donc, pour préserver ce qu'il y a de noble et ce qui a de la valeur dans votre esprit, vous devez apprendre à sortir de ces mondes, à vous rendre compte que, même si cette conscience toute simple ne semble pas très intéressante ou intelligente, elle est votre véritable amie. Et c'est un vrai savoir-faire que d'apprendre à y demeurer et à observer les choses de façon continue sans être impatient d'obtenir des résultats, ou de voir où cela va mener. Entraînez-vous à observer de manière plus stable, parce que c'est la stabilité de votre regard qui vous permettra de voir des choses très subtiles, de voir les tours que l'esprit se joue à lui-même, les endroits où il tire le rideau ou érige des murs pour maintenir ses illusions. Et c'est ainsi que vous pourrez voir au travers de ces illusions.

Dans les premiers stades de la méditation, ce témoin, cet observateur, peut sembler aussi instable et fragile que n'importe quel autre monde que vous pourriez créer. Mais plus vous déplacez vers lui votre centre de gravité, plus vous verrez qu'il est beaucoup plus facile d'y demeurer que de continuer à créer ces autres mondes. Cette conscience aussi est une sorte de monde, et il viendra un moment où vous devrez le démanteler, mais en attendant c'est le monde le plus stable que vous ayez à votre disposition. Au fil du temps, votre centre

de gravité se déplacera de plus en plus dans cette direction. Une fois qu'il y sera établi, les qualités de stabilité, de patience et d'endurance se développeront beaucoup plus aisément, et vous les apprécierez davantage. Bien qu'en elles-mêmes, elles ne semblent pas très surprenantes ou divertissantes, elles vous permettront de découvrir des choses dans l'esprit qui vous surprendront. En particulier, vous verrez au travers de ce processus de création. D'où viennent ces mondes ? C'est ainsi que le *Bouddha* a découvert la co-apparition en dépendance, en observant très patiemment, et en se plaçant à un endroit où rien ne pouvait le balayer.

C'est comme les discussions dans les cercles académiques : tout le monde veut participer aux échanges sur les grandes idées qui sont débattues pour montrer qu'eux aussi peuvent prendre position. Mais les gens qui disent : « Eh ! Arrêtez. Attendez un peu. Ces questions n'ont pas de sens. Il y a quelque chose qui ne va pas, ici ! » : ce sont ces gens-là qui font vraiment avancer la connaissance. Lorsque vous prenez du recul et que vous pouvez sortir d'une certaine discussion, vous commencez à voir les hypothèses qui la sous-tendent pour ce qu'elles sont réellement.

Le même processus se produit dans l'esprit. Il y a des signaux et des indices que l'esprit s'envoie à lui-même, et vous avez l'impression d'être intelligent parce que vous comprenez leur signification : « Ah, je vois ce signal, je vois cet indice, je comprends ce qu'ils veulent dire. Je vais suivre la direction qu'ils indiquent. » Et vous vous faites happer dans leur monde. Mais cela requiert beaucoup plus de compréhension pour ne pas se faire manipuler par les signaux et pour sortir des mondes qu'ils fabriquent.

Ajaan Suwat a dit un jour que l'une des réalisations les plus profondes qu'il avait eues en méditation était de voir comment l'esprit aimait jouer à faire semblant. Il y a des signes, des accords que l'esprit passe avec lui-même, se disant : « alors, ça, c'est ceci, et ça, c'est cela » – et d'un seul coup tout un monde apparaît, simplement parce que vous vous êtes senti intelligent en interprétant et en saisissant la

signification de ces signes. Parfois, il est bon de faire l'idiot, de se dire : « je ne comprends pas, cela n'a pas de sens », et de prendre du recul.

Cela constitue une grande partie de la pratique.

Résistance

25 octobre 2004

Les chants[7] que nous récitons le soir, avant la méditation, sont destinés à vous mettre dans le bon état d'esprit pour méditer, en suggérant des façons de penser qui sont habiles. Que nous contemplions le corps ; les questions du vieillissement, de la maladie, de la mort et du *kamma* ; les pensées de bienveillance, ou les réflexions sur la nature du monde : toutes ces récitations sont conçues pour vous rappeler combien il est important de méditer. Elles vous rappellent également votre motivation pour pratiquer. Que vous soyez ici pour trouver un refuge intérieur solide au milieu de l'agitation du monde, ou que ce soit par bienveillance envers vous-même, il est utile de se rappeler – chaque fois que vous vous asseyez pour méditer ou que vous marchez en méditant – pourquoi vous le faites, pourquoi c'est important, de sorte que vous y accordiez le respect et l'attention nécessaires. En d'autres termes, il ne s'agit pas de faire cela machinalement, avec désinvolture.

C'est un travail important que nous faisons ici – il est facile de l'oublier. C'est pourquoi nous devons constamment nous le rappeler, parce que ce genre de pensées fait partie intégrante de la méditation. Les gens croient souvent que nous essayons de ne pas penser, ou que nous pouvons guérir l'esprit de son conditionnement simplement en empêchant tout langage de traverser l'esprit. Mais les instructions du *Bouddha* sur la méditation nécessitent de penser ; elles visent à entraîner l'esprit à penser de manière habile.

Contrairement à la psychothérapie, qui tente de suivre le fil de vos pensées pour remonter dans le temps jusqu'à leurs origines, le *Bouddha* se concentre sur l'endroit où elles mènent. Est-ce qu'elles vous conduisent où vous souhaitez vous rendre ? Ensuite il vous donne

---

[7] Voir l'annexe en page 311

des recommandations sur les façons de penser qui vont vous aider à aller dans la bonne direction.

En adoptant les façons de penser suggérées par le *Bouddha*, vous pouvez vous attendre à ce qu'une partie de votre esprit se rebelle. Par exemple, lorsque vous cultivez des pensées de bienveillance, il peut y avoir une petite voix qui murmure : « En fait, je ne ressens pas vraiment de bienveillance pour ces gens. » Ou alors, « Je me fiche de savoir où mènent les pensées, je veux penser ce que bon me semble. » N'imaginez pas que le but de ces exercices soit d'étouffer les pensées malhabiles, ou de prétendre qu'elles n'existent pas. En fait, leur but est de faire apparaître les problèmes, de les mettre en lumière. Si la question de votre attitude envers les autres n'est jamais abordée, vous pouvez laisser libre cours à toutes sortes d'intentions et de pensées malhabiles sans vous en rendre compte, et sans être conscient de l'impact qu'elles ont sur vos actions.

Si une voix apathique se fait entendre, disant : « Ce que je fais n'a pas vraiment d'importance, alors autant faire ce qui me plaît » – c'est important de le savoir. Ainsi vous pourrez vous en occuper.

Donc, si des protestations de ce genre vous viennent à l'esprit, prenez-en bonne note. Demandez-vous : Êtes-vous prêt à creuser pour voir ce qui se cache derrière ? Vous sentez-vous suffisamment fort ? Si ce n'est pas le cas, vous pouvez poursuivre votre méditation et les laisser de côté pour le moment, mais au moins vous savez qu'elles sont là. C'est important. Comme Ajaan Lee l'a dit un jour, pratiquer, c'est apprendre à connaître vos *kilesas*, ces souillures mentales qui se cachent sous la surface et exercent beaucoup de pression et d'influence sur votre vie, souvent à votre insu. Il vaut mieux savoir qu'elles sont là, même si vous n'êtes pas encore capable de les surmonter. Cela vous met dans une meilleure position pour pouvoir un jour vous en débarrasser. Parfois, le simple fait de les faire venir à la surface vous permet de réaliser que ce sont des voix auxquelles vous ne voulez pas vous identifier.

Si l'apathie surgit, regardez-la. Voulez-vous vraiment prendre son parti ? Pensez aux personnes que vous connaissez qui sont apathiques. Leur vie va-t-elle dans une bonne direction ? Ou, si une voix dans votre esprit dit du mal de tel ou tel groupe de gens : Est-ce une voix à laquelle vous souhaitez vraiment vous identifier ? Rappelez-vous que vous avez le choix.

Nous ne sommes pas là pour découvrir nos opinions véritables sur tel ou tel sujet, pour parvenir à un jugement définitif à leur égard. Nous cherchons à voir où vont les pensées et comment nous pouvons utiliser notre esprit de façon habile. Cela fait partie de la pratique. C'est comme s'entraîner pour un marathon. Une fois que vous avez pris la décision de courir le marathon, vous allez devoir affronter les pensées qui font de la résistance. Pour certaines d'entre elles, vous pourrez simplement les balayer d'un revers de main, car elles sont ridicules, ou très éloignées de vos aspirations réelles. Il y en a d'autres, en revanche, avec lesquelles vous devrez vous asseoir et argumenter. Mais le fait d'avoir une aspiration est important. Si vous avez décidé que vous y tenez vraiment, vous vous devez de surmonter toutes vos résistances. Tellement de gens n'ont aucun but dans la vie, aucune aspiration. Mais nous, lorsque nous méditons, nous en avons une, et de taille : mettre un terme à la souffrance.

Comme le *Bouddha* le souligne, entraîner l'esprit, c'est apprendre à gérer les pensées habiles et les pensées malhabiles – on entend par « habiles » les pensées qui mènent à la fin de la souffrance, et « malhabiles » celles qui vont dans la direction opposée. Le simple fait de savoir clairement où vous voulez aller est, en soi, un pas important. Même si vous ne vous êtes pas encore engagé à 100 % dans cette direction, il est bon que la question soit au moins abordée.

Beaucoup d'entre nous passent sa vie sans même se demander où elle va nous mener. Nous y pensons un petit peu de temps à autre, mais pas sérieusement, sans vraiment nous arrêter et considérer où va notre vie. Pour beaucoup de gens, penser à la tournure que prend leur vie est plutôt déprimant, alors ils évitent la question. Des problèmes

importants comme le vieillissement, la maladie et la mort sont remis à plus tard jusqu'à ce qu'ils ne puissent plus être repoussés. Et à ce moment-là, ils s'avancent vers vous avec leurs yeux rouges et leurs crocs acérés. Et vous n'êtes pas du tout en mesure de les affronter. Souvent, ils frappent précisément quand vous êtes au plus faible, lorsque vous avez un genou à terre. Si vous ne vous êtes pas préparé, c'est quand vous êtes au plus bas qu'ils surgissent.

Ici au moins, pendant que vous méditez, les problèmes sont posés. Profitez du fait que vous êtes en bonne santé, suffisamment jeune et encore en vie pour vous demander : Comment faire pour être prêt quand le vieillissement, la maladie, la mort et la séparation frapperont à votre porte ? La pratique vous donne quelque chose à faire pour vous préparer, un entraînement pour vous aider quand le moment sera venu.

Ainsi, quand vous faites ces exercices, que ce soit observer les préceptes, ou les contemplations que le *Bouddha* recommande, vous n'êtes pas dans le déni, vous ne prétendez pas que l'envie d'enfreindre un précepte n'est jamais là, ou que vous n'avez aucune pensée de malveillance. Ces contemplations ont pour but de vous inciter à vous poser les bonnes questions. Par exemple : Êtes-vous vraiment convaincu de l'importance de vos actions et de la nécessité d'agir habilement ? Croyez-vous vraiment que vos pensées ne sont pas anodines, et qu'il est important de penser de manière habile ? Prenez le temps de réfléchir à ces questions, parce qu'elles sont au cœur de votre vie. Et ne vous laissez pas influencer par les médias. Eux préfèrent que vous ne vous posiez pas ces questions, que vous ayez une vision à court terme de votre vie, afin que vous vous contentiez d'acheter ce qu'ils ont à vous vendre.

C'est donc un acte de résistance. Et un acte de sagesse. Lorsqu'une réflexion ou une contemplation particulière fait naître des questions dérangeantes dans l'esprit, dites-vous bien que c'est en partie le but recherché : mettre en lumière ces réactions qui mettent un peu mal à l'aise, si elles sont là. Si elles ne sont pas là, c'est très bien. Mais si elles le sont, il est important que vous le sachiez. Comme je l'ai dit

précédemment, parfois quand elles se présentent, le simple fait de les voir clairement suffit à les faire disparaître. À d'autres moments, en revanche, ces réactions sont comme des rochers qui étaient cachés sous l'eau. Le niveau de l'eau a un peu baissé, et maintenant vous les voyez. Vous n'êtes peut-être pas en mesure de les déloger, mais au moins vous pouvez les éviter pour le moment, en sachant qu'un jour vous devrez vous en débarrasser.

En attendant, vous réalisez que vous devez travailler à aiguiser vos outils – *sati*, la concentration et le discernement – afin d'être capable un jour de déterrer ces rochers. Une fois dégagés, alors ils ne seront plus un obstacle sur votre chemin.

Les émotions refoulées

11 décembre 2004

Des chercheurs ont mené des études montrant que les gens qui refoulent régulièrement leurs émotions avaient tendance à être plus stupides que les autres. Ils sont moins observateurs et ont du mal à réfléchir clairement. Et donc la question qui en découle est : quand vous méditez êtes-vous en train de devenir stupide ? Cela dépend de la façon dont vous méditez.

Mais vous devez d'abord comprendre ce que signifie refouler une émotion : vous niez qu'elle est là. En d'autres termes, refouler une émotion ne signifie pas seulement ne pas l'exprimer ; cela signifie que vous tentez également de vous la cacher. Les murs du déni s'élèvent dans l'esprit. Ils empêchent de penser avec clarté, de relier les choses, de voir les connexions. Et il faut beaucoup d'énergie pour maintenir ces murs en place, ce qui signifie que vous avez moins d'énergie pour observer les choses. C'est pourquoi refouler des émotions rend stupide.

Quand vous méditez, il est important de comprendre que vous n'êtes pas ici pour refouler une émotion, pour nier qu'elle existe. Vous voulez être très clair sur ce qui se passe dans votre esprit, mais en même temps vous voulez apprendre à l'utiliser à bon escient, à aborder vos émotions avec sagesse. Lorsque la peur, l'avidité, la colère ou l'illusion apparaissent dans l'esprit, il n'est pas nécessairement utile de les extérioriser, parce que parfois cela rend difficile d'observer ce qui se passe. Il doit y avoir un juste milieu entre l'expression et le refoulement. C'est important. Lorsque vous méditez, vous essayez souvent de vous dire : « Ne réagis pas. Sois simplement équanime. Ne t'excite pas. Ne te laisse pas embarquer par ces choses. » Et puis vous essayez de vous convaincre que c'est ce qui se passe réellement. Vous idéalisez ce qu'est une personne éveillée – très calme, paisible, équanime – et vous essayez de cloner le calme, de cloner l'équanimité.

Cependant, rappelez-vous que le Clonage Juste n'est pas un des facteurs de la voie.

Le facteur pertinent est *Sati* Juste, en ayant le bon cadre de référence pour faire face à la douleur et au plaisir au fur et à mesure qu'ils se présentent. Si vous voyez le plaisir simplement comme quelque chose après quoi courir, ou la douleur comme quelque chose à craindre ou à fuir, vous créez une situation dans laquelle les émotions qui surviennent – l'envie et le dégoût – vont vraiment vous empêcher de voir quoi que ce soit. Donc, vous devez créer un cadre différent. Au lieu de vous voir comme une personne prenant part à la douleur ou au plaisir, vous devez démanteler cette perception. Vous devez avoir une autre façon d'aborder la douleur et le plaisir, afin de ne pas vous sentir menacé par la douleur, ni de vous vautrer dans le plaisir.

C'est pourquoi vous avez besoin d'une technique comme base de votre méditation. Nous avons dit à plusieurs reprises que la méditation ne se résume pas à une simple technique, mais vous ne pouvez pas non plus méditer sans technique. Vous devez comprendre la technique dans le contexte de certaines valeurs, certaines compréhensions, mais vous ne pouvez pas dénigrer la technique – parce qu'elle fournit une partie de votre cadre de référence.

Par exemple, vous travaillez en ce moment sur la respiration, et vous remarquez peut-être que certaines façons de respirer sont plus confortables que d'autres. Alors vous commencez à réaliser le lien entre l'inconfort et la respiration, entre le confort et la respiration. Et parce que dans une certaine mesure la respiration est quelque chose que vous pouvez contrôler, vous avez une clef. Vous pouvez essayer de respirer de différentes façons. Vous pouvez changer le rythme. Vous pouvez changer la texture, la profondeur. Vous pouvez essayer une respiration lourde, une respiration légère, large ou étroite, peu profonde ou profonde. Cela change la mécanique de la respiration.

Vous pouvez également changer votre perception de la respiration. Quand vous respirez, que se passe-t-il exactement ? Qu'est-ce qui bouge ? Et qu'est-ce que cela fait bouger ? Souvent nous avons des

idées toutes faites sur le processus, et ces idées déterminent quels muscles nous allons étirer, lesquels nous allons contracter, quelles sensations, selon nous, devraient faire partie de l'inspiration, et lesquelles devraient faire partie de l'expiration. Mais si vous pouvez apprendre à remettre en question ces idées toutes faites, vous découvrez que la respiration peut s'ouvrir. Il y a beaucoup plus de possibilités. Vous pouvez concevoir le corps comme une éponge : de l'énergie entre et sort à travers chaque pore de la peau quand vous respirez. Si vous appliquez cette perception à la respiration, la sensation physique réelle de la respiration va également changer. Le rythme va changer. Ou bien vous pouvez penser qu'il y a un couloir d'énergie qui descend dans le milieu du corps. La respiration entre dans ce couloir central ; à l'expiration elle en sort. Ou encore vous pouvez penser à inspirer et à expirer à travers des parties du corps qui normalement ne sont pas associées à la respiration. Vous pouvez inspirer et expirer par vos jambes par exemple, ou par votre cerveau ou par vos mains.

En expérimentant différentes façons de respirer, vous découvrez beaucoup de variétés. Et elles ont des résultats différents en ce qui concerne les sensations de confort ou d'inconfort, de plaisir ou de douleur. En fait, vous découvrez que les tensions que vous pensiez être nécessaires pour avoir le corps assis bien droit ou pour permettre au corps de respirer, ne sont pas du tout nécessaires. Vous pouvez respirer à travers elles et alors elles commencent à se détendre. Cela vous permet ainsi d'explorer d'autres sensations de blocage ou de douleur dans le corps.

Disons qu'il y ait une douleur dans votre genou. Quelle est la part de cette douleur qui résulte de causes physiques, et celle qui résulte de la façon dont vous respirez ? Vous pouvez expérimenter, et de cette façon la technique vous donne un cadre différent pour observer les sensations de plaisir et les sensations de douleur. En d'autres termes, quand il y a du plaisir vous vous rendez compte que pour le maintenir vous ne pouvez pas simplement vous y complaire, ou créer le

sentiment que vous l'absorbez, parce que cela y met généralement un terme. Mais si vous restez avec la respiration en maintenant correctement votre perception de la respiration, vous pouvez aussi maintenir ce sentiment de plaisir. C'est positif. Après tout, le plaisir qui vient de la concentration est l'un des facteurs de la voie, la Concentration Juste. C'est quelque chose qu'il est nécessaire de développer.

Quant à la douleur, cela devient également quelque chose que vous pouvez aborder avec les outils que vous avez appris de votre technique. Essayez de respirer à travers la tension autour de la douleur. Si la douleur est dans votre genou, vous pouvez imaginer que le souffle entre et sort directement au niveau du genou. Ou bien vous pouvez imaginer qu'il descend dans la jambe et traverse la douleur dans le genou, puis sort par les orteils. Ou encore qu'il rentre par la rotule ou par l'arrière du genou. Il existe toutes sortes de façons de jouer avec vos perceptions de la respiration.

Au fur et à mesure que vous faites ces expériences, vous constatez l'importance de leur impact sur la sensation réelle de douleur, et sur votre attitude face à la douleur. Vous vous sentez moins menacé par elle. Vous commencez à développer une attitude de curiosité qui, comme le *Bouddha* l'a dit, est la manière dont vous abordez la Première Noble Vérité. Vous voulez l'appréhender, et cela exige que vous soyez curieux envers la douleur pour essayer de la comprendre.

Ainsi la technique de la respiration vous donne plusieurs approches importantes pour faire face à la douleur. Au lieu de rester assis à ressasser votre douleur – en pensant : « Voilà, je suis assis, et ça me fait mal de laisser mon genou plié comme ça » – vous pouvez plutôt vous concentrer ainsi : « Bon, quels sont les mécanismes de la douleur ? Comment sont-ils liés au flux d'énergie dans le corps ? ». Avoir une sensation de respiration confortable comme base dans une autre partie du corps vous procure un endroit dans lequel vous pouvez vous réfugier lorsque la douleur devient trop difficile à gérer. Vous avez un endroit vers lequel vous pouvez vous tourner et vous

précipiter, et lorsque vous avez ce sentiment de sécurité, vous vous sentez moins menacé par la douleur. Vous devenez plus curieux, et en même temps vous avez réellement des outils qui peuvent réduire la douleur.

Parce que votre approche est d'être curieux, plutôt que d'essayer de repousser la douleur ou de l'éloigner, votre attitude va avoir un énorme effet sur la façon dont vous l'éprouvez. Parfois ce changement d'attitude fera disparaître la douleur. À d'autres moments elle ne va pas disparaître, mais cela sera sans importance parce que vous n'essaierez pas de vous en nourrir. Vous ne vous sentez pas obligé de la consommer. Vous n'êtes plus un consommateur, mais un expérimentateur qui enquête : « Quelle est la nature de cette douleur ? Dans quelle mesure la façon dont je respire affecte-t-elle la douleur ? Dans quelle mesure mon attitude affecte-t-elle la douleur ? Qu'est-ce que je fais qui affecte l'esprit ? » Après tout la douleur est quelque chose dans le corps. Elle ne devrait pas blesser l'esprit. Nous faisons des choses malhabiles, nous avons des attitudes malhabiles, des façons malhabiles de nous rapporter à elle qui l'entraînent jusque dans l'esprit. Nous devons prendre du recul et observer : « D'accord, que faisons-nous donc qui transforme la douleur en souffrance pour l'esprit ? ».

En créant ainsi ce nouveau cadre de référence par la technique, vous ne supprimez pas votre peur de la douleur. Votre nouveau cadre de référence change votre attitude envers la douleur afin que vous puissiez la voir plus clairement.

Nous pensons souvent que nos émotions vont de soi, qu'elles sont purement viscérales, qu'elles précèdent nos pensées, mais ce n'est pas nécessairement le cas. Un grand nombre d'attitudes tacites ou mal formulées se sont enfouies dans nos esprits – beaucoup d'habitudes malhabiles dans la gestion de la douleur viennent de loin. Ce sont les choses qui alimentent nos émotions autour de la douleur. Elles alimentent aussi nos émotions autour du plaisir. Cependant, au fur et à mesure que nous créerons ce nouveau cadre, nous commencerons à

remuer certaines de ces attitudes et à les remettre en question : « Quel est ce « moi » qui a dévoré le plaisir et qui se retrouve soudain à dévorer la douleur ? Qui est ce consommateur ? Et est-ce simplement de la consommation ou est-ce aussi le fait de produire de la douleur, de produire du plaisir ? Commencez à remettre en question ces attitudes pour avoir une idée plus claire de ce qui se passe réellement.

De cette façon vous n'essayez pas de cloner l'éveil et vous n'essayez pas de refouler vos émotions. Vous apprenez simplement à les gérer d'une manière plus intelligente. Et ainsi la méditation vous rend plus perspicace, plus intelligent, plus capable de voir les relations au lieu de vous rendre plus stupide. Il n'est pas question de réprimer. Il ne s'agit pas de prétendre que vous êtes éveillé alors que vous ne l'êtes pas. Vous apprenez simplement à être très franc sur ce qui se passe réellement, en remettant en question vos hypothèses sur ce qui paraît évident dans ce qui vous arrive.

Ainsi la méditation n'est pas une méthode pour programmer une personnalité ou un comportement défini. Elle ne vous apprend pas à cloner quoi que ce soit. C'est une série d'instructions sur la façon d'explorer. Au lieu d'empiler plus de déni sur le déni déjà existant dans l'esprit, vous apprenez à l'enlever et à ne pas avoir peur, à ne pas craindre ce que vous allez trouver en l'épluchant, parce que vous avez vos outils pour faire face à tout ce qui se présente.

Votre foule intérieure

6 septembre 2005

L'esprit est comme un conseil municipal : beaucoup de gens, beaucoup d'opinions différentes. Parfois, le conseil est bien géré – les gens sont raisonnables, courtois – mais souvent il échappe à tout contrôle. Les gens commencent à crier, et une sorte d'hystérie collective prend le dessus. Si vous êtes à l'extérieur, il est assez facile de voir que les gens sont fous, mais si vous êtes dans une foule avec suffisamment de gens qui croient, par exemple, qu'une telle est une sorcière, vous pouvez en arriver à la brûler sur un bûcher. Et une fois que tout est fini, vous vous dites : « Mais comment tout cela est-il arrivé ? »

C'est la même chose avec l'esprit. De temps à autre une idée folle surgit et s'empare de chaque voix dans l'esprit. La seule façon de ne pas se laisser emporter par la folie est de faire un pas de côté. Malheureusement, dans votre tête, il n'y a pas de petit compartiment hors du cerveau dans lequel vous pouvez aller pour échapper aux voix. Vous êtes là avec elles. Mais il y a un aspect de votre conscience qui est séparé de ces voix, et le découvrir est un savoir-faire vraiment important dans la méditation.

Il y a des états d'esprit que le *Bouddha* a appelé « obstacles » qui peuvent envoyer promener l'esprit. Le problème avec chacun d'eux – désir sensuel, malveillance, torpeur et léthargie, agitation et anxiété, ou incertitude – est qu'il vous aveugle. Vous commencez à voir les choses en fonction de l'obstacle, et vous perdez de vue ce qui est véritablement bénéfique pour vous-même. En d'autres termes, lorsque le désir sensuel arrive, l'objet est véritablement attrayant et vous ne supportez pas l'idée de ne pas le suivre. Quand la malveillance arrive, la personne que vous n'aimez pas est véritablement une mauvaise personne. C'est ce qu'il vous semble. Quand la somnolence arrive, vous arrivez à vous convaincre de vous endormir pour faire une sieste

supplémentaire, vous vous réveillez, vous vous retournez, et vous vous rendormez parce que le corps a vraiment besoin de dormir à un moment comme celui-là. Et ainsi de suite. Pourtant, une fois que l'obstacle est passé, vous y repensez et vous vous rendez compte qu'il n'était pas vraiment nécessaire d'y donner suite. Vous auriez tout à fait pu ne pas suivre l'objet de votre convoitise ou de votre désir. Vous auriez tout à fait pu vous débrouiller sans faire de mal à la personne que vous n'aimez pas. C'est simplement qu'à ce moment-là vos perceptions étaient erronées.

Le *Bouddha* compare chacun des obstacles à une eau de qualité différente. Le désir sensuel est comme de l'eau avec de la teinture. Disons qu'il y ait une teinture rouge dans l'eau : les choses dans l'eau paraissent rouges, mais quand vous les sortez de l'eau elles ne sont pas rouges, c'était simplement dû à la teinture. La malveillance est comme de l'eau bouillante. Si vous essayez de regarder à travers l'eau bouillante, vous ne pouvez rien voir clairement à cause des turbulences. La torpeur et la léthargie sont comme une eau remplie d'algues. L'agitation et l'anxiété sont comme de l'eau brassée par le vent. L'incertitude est comme de l'eau dans le noir. Même si l'eau est claire par nature, elle n'est pas en situation de vous permettre de voir quoi que ce soit.

Lorsque l'esprit est saisi par ces obstacles, vous ne pouvez pas vraiment voir les choses telles qu'elles sont. Vous devez donc apprendre à reconnaître les obstacles lorsqu'ils se présentent, et à vous rendre compte que vous ne voulez pas avoir affaire à eux. Si vous pouvez les saisir à temps, à leurs tout premiers stades, vous pouvez réaliser que : « C'est un obstacle. Il n'y a pas de raison de s'impliquer. » Vous pouvez vous en séparer. C'est l'une des compétences de bases dont vous avez besoin, non seulement en tant que méditant, mais aussi pour survivre dans la vie.

Lorsque j'ai rendu visite à Ajaan Suwat pour la dernière fois – il avait des lésions cérébrales à cause de son accident de voiture – il a mentionné qu'il avait conscience quand son cerveau ne fonctionnait

pas correctement. Il disait que son cerveau produisait toutes sortes de perceptions étranges. Mais parce qu'il avait été un bon méditant, grâce à *sati*, il avait développé la faculté de ne pas sombrer avec elles. C'était très différent de mon père qui en vieillissant a développé une démence due à la maladie de Parkinson : il voyait de gros animaux dans la maison et des gens se suicider dans la cour, toutes sortes de choses perturbantes. Vous pouviez essayer de lui dire que ce n'était que des illusions, il ne vous croyait pas. S'il y avait un chien noir dans le salon, il y avait un chien noir dans le salon. Peu importaient les preuves que vous pouviez lui donner. C'est la différence entre un esprit entraîné et un esprit qui ne l'est pas.

Vous devez donc étouffer ces choses dans l'œuf. Sinon l'hystérie collective prend le dessus dans votre esprit, et ce ne sont pas seulement des voix qui crient dans votre tête, mais également des changements dans votre corps. Le sang commence à circuler plus rapidement, le cœur bat plus vite, différentes sensations de tension et de pression apparaissent dans différentes parties du corps. Lorsque vous êtes en colère, vous ressentez une sensation bizarre dans le ventre. Et parce qu'il y a ces symptômes physiques, vous vous dites : « Ça doit vraiment être ce que je ressens. » Mais ce n'est pas vrai. Ce sont juste vos hormones qui s'activent. Une hormone s'infiltre dans le sang et continue de circuler dans votre corps, même après la disparition d'une émotion particulière. Vous vous êtes habitué à l'idée que si vous avez été en colère et que les symptômes physiques de la colère sont encore là, alors vous devez toujours être en colère. Cela permet à la pensée de la colère de revenir et de reprendre le dessus. Donc ce qu'il faut retenir est : « Ce ne sont que des hormones dans le sang, et la pensée de colère qui elle surgit et disparaît. » Il en est de même pour tous les autres obstacles.

Ce n'est pas parce qu'il y a un symptôme physique que l'émotion est particulièrement réelle. C'est comme les gens qui cherchent à argumenter. J'ai lu une critique du livre des règles monastiques, et la personne qui l'a écrite a quelques arguments solides ainsi que des

arguments qui le sont moins. Les arguments solides sont lorsqu'il souligne simplement : « C'est une erreur de traduction », et c'est tout. Quand les arguments sont fragiles, c'est là qu'il commence à devenir belliqueux, en ajoutant beaucoup d'émotion.

C'est ainsi que fonctionne l'esprit. Quand une souillure particulière sait qu'elle est difficile à défendre, elle crie, elle hurle et utilise tous les trucs imaginables pour vous pousser à la suivre. Alors quand les choses en arrivent à ce stade, apprenez à les reconnaître comme le simple battage médiatique des *kilesas*, de la même manière que vous apprenez à reconnaître le battage médiatique publicitaire. Si tout le reste échoue, faites le dos rond, car lorsque ces choses surviennent avec cette force, elles doivent parfois suivre leur cours. Tout ce que vous pouvez faire est de faire en sorte que votre esprit ne les suive pas, que vous n'agissiez pas sous leur pouvoir ; vous vous repliez simplement sur votre respiration. Ne vous impliquez pas dans les conversations. Ne vous laissez pas embarquer dans un concours de qui criera le plus fort.

C'est comme cette tempête que nous avons eue il y a plusieurs années, avec des vents de cent soixante kilomètres-heure : vous ne pouviez rien faire d'autre que rester dans votre tente ou votre hutte à attendre que la tempête passe. Le matin, une fois le vent calmé, vous avez pu sortir examiner les dégâts et constater ce qui devait être fait, mais pendant que le vent soufflait il était difficile de comprendre quoi que ce soit. Donc, quand ces émotions fortes viennent souffler dans l'esprit, essayez simplement de ne pas vous en mêler. Laissez passer.

Ajaan Lee a une bonne façon de voir ces choses. Il dit : « Vous ne savez pas qui parle réellement dans votre esprit. Vous avez tous ces petits microbes dans le sang. Peut-être que les pensées dans votre esprit sont les pensées des petits microbes qui traversent votre cerveau. Ou bien vous avez peut-être vu des personnes réellement possédées par un esprit. Peut-être est-ce un esprit qui tente de vous posséder ». En d'autres termes, apprenez à ne pas vous identifier à ces voix démentes. Demandez-vous où cela vous mènerait si vous suiviez cette voix ? Et

si vous obtenez des réponses totalement farfelues, vous réalisez qu'il est impossible de discuter. Il ne reste plus qu'à vous accrocher et attendre que la tempête passe. Attendez que l'hystérie termine sa course folle, l'important est que vous n'y preniez pas part.

Si vous arrivez à prendre cette distance par rapport à vos pensées, vous pouvez vous épargner beaucoup de chagrin. Comme le dit cet autocollant de pare-brise : « Ne croyez pas à tout ce que vous pensez. » Ne vous identifiez pas à tout ce qui vous vient à l'esprit. Ne vous laissez pas avoir par le battage médiatique des *kilesas* défendant leur cause. Lorsque ces choses deviennent vraiment fortes, accrochez-vous simplement à la respiration pour garder la vie sauve. Quand la tempête sera passée, vous serez content de ne pas vous être laissé emporter.

Anxiété en société

10 septembre 2005

Dans l'un des derniers enseignements du *Dhamma* donné par Ajaan Lee, il a comparé la vie à une traversée de l'océan en bateau. Le problème sur l'océan, c'est qu'il n'y a pas d'eau douce. Pour la plupart d'entre nous, la méditation c'est comme faire escale dans un port pour reconstituer le stock d'eau douce du bateau. Ensuite nous repartons en mer et nous découvrons que nous sommes à court d'eau douce, et que nous devons retourner au port. En conséquence nous n'allons pas très loin. Si nous ne faisons pas attention, les vents nous pousseront loin de la côte et nous nous retrouverons sans eau du tout.

En d'autres termes, lorsque nous méditons nous cultivons un bon sentiment d'aise, une sensation de rafraîchissement intérieur. C'est comme faire le plein d'eau douce. Mais ensuite nous puisons cette eau et nous la gaspillons à travers nos yeux et nos oreilles, partout. Nous devons donc revenir méditer un peu plus, pour trouver un peu plus d'eau – et faire ainsi des allers-retours. Nous n'avons jamais vraiment fait un plein qui nous permettrait de traverser l'océan. La leçon importante que nous devons donc apprendre est de savoir comment ne pas gaspiller l'eau. Cela signifie apprendre à utiliser la respiration pour maintenir votre centre à l'intérieur du corps, même lorsque vous sortez et que vous avez des interactions avec d'autres personnes. C'est l'un des grands problèmes dans la vie de tout méditant.

Ajaan Lee compare aussi la méditation au fait d'unifier l'esprit, puis à le réduire à zéro. Avec les zéros vous pouvez faire deux choses. Vous pouvez les placer devant les chiffres – auquel cas ils ne signifient rien, vous ne les lisez pas, ils ne comptent pas – ou bien vous les mettez après d'autres chiffres, auquel cas 1 devient 10, puis 100, puis 1 000, puis 10 000, puis 100 000. Si les zéros sont mis à la suite d'un chiffre, vous avez beaucoup de problèmes, mais si les zéros sont mis en

premier, peu importe leur nombre, ils n'ajoutent rien, n'alourdissent pas l'esprit du tout.

C'est la même chose avec l'esprit : vous l'amenez à zéro, puis vous mettez les zéros en premier. Ensuite quand vous traitez avec d'autres personnes, ce qu'ils disent ne compte pas. Il est intéressant de noter qu'Ajaan Lee se focalise sur ce que les autres disent pour tester un esprit qui est vraiment en paix. Le *Bouddha* fait une remarque semblable dans l'un des versets du Dhammapada. « Si vous ne bronchez pas quand d'autres personnes vous disent des choses désagréables – comme un gong fêlé – c'est le signe que vous avez atteint la véritable tranquillité d'esprit. » Cela peut sembler étrange. Pourquoi le test est-il basé sur votre réaction à ce que disent les autres ?

C'est un domaine dans lequel l'esprit est très sensible. Nous apprenons très tôt dans nos vies que notre bonheur va dépendre de la façon dont les autres nous traitent. En tant qu'enfant nous sommes entourés de personnes beaucoup plus puissantes que nous, aussi nos relations avec elles sont toujours baignées d'un sentiment de peur. Nous devenons sensibles aux humeurs des autres, sensibles à ce qu'ils pourraient faire, à ce qu'ils pourraient dire. En conséquence, notre centre de gravité est placé à l'extérieur parce que nous avons peur d'elles, et nous essayons d'ériger un mur à l'extérieur de nous pour nous en protéger.

Cela signifie que notre centre de gravité psychique se déplace à l'extérieur du corps. Si vous avez déjà suivi des cours d'arts martiaux, vous savez que si votre centre de gravité est à l'extérieur de votre corps, vous êtes en mauvaise posture. Vous êtes en position de faiblesse.

Mais le *Bouddha* ne dit pas d'ignorer les autres et d'être simplement très égoïste. Il dit qu'il y a une autre façon d'aborder la question du bonheur. En d'autres termes, vous trouvez une source de bonheur qui n'enlève rien à personne, vous n'avez donc pas à avoir peur des autres. Quand vous n'en avez pas peur, vous voyez que vous pouvez être plus compatissant envers eux. Le développement et le maintien de ce centre

intérieur ne sont donc pas quelque chose d'égoïste. Le *Bouddha* ne vous enseigne pas à être insensible. Il dit simplement de vous placer dans une position plus forte, et croire que vous êtes plus fort si vous ne tentez pas de changer l'humeur des autres à l'extérieur, toutes sortes de choses que nous pensons pouvoir faire avec les personnes que nous côtoyons. Restez simplement centré sur vous et ayez confiance en votre force intérieure. Après tout, votre source de bonheur se trouve à l'intérieur de vous. Comme elle n'enlève rien à personne, vous n'avez pas à craindre qui que ce soit.

En particulier quand vous pouvez faire en sorte que votre conscience remplisse tout le corps, quand vous faites circuler la respiration en douceur dans tout le corps : ce flux d'énergie fluide crée une sorte de champ de force. Dans le Canon, le méditant qui est capable de remplir le corps de conscience est comparé à une porte en bois massif. Si vous deviez prendre une boule de ficelle et la jeter contre la porte, elle n'y laisserait aucune trace. Il en va de même de l'esprit rempli de conscience et de l'énergie de la respiration qui s'écoule en douceur. C'est solide. Il résiste aux influences extérieures.

Mais quand votre conscience ne remplit pas le corps de cette manière, le *Bouddha* dit que c'est comme une boule d'argile humide sur laquelle quelqu'un jette une pierre. La pierre fait une grande entaille dans l'argile. En d'autres termes, vous êtes en position de faiblesse et vous le savez intuitivement. D'autres personnes peuvent envahir votre espace intérieur. Alors vous vous débattez et vous essayez de construire toutes sortes de défenses. À cause de l'énergie dépensée dans ces défenses, et le fait qu'elle se trouve à l'extérieur du corps, vous perdez l'équilibre. Très rapidement vous consommez l'eau, tout le rafraîchissement qui vient de votre méditation.

Comme le dit Ajaan Lee, l'astuce est d'avoir une petite distillerie à bord afin de pouvoir transformer l'eau salée en eau douce. Par la suite, partout où vous irez vous aurez de l'eau douce. En d'autres termes peu importe où vous allez, vous êtes ici, centré dans le corps, avec votre conscience qui remplit votre corps. Vous ne laissez pas le corps sans

protection et vous n'utilisez pas toute votre énergie dans ces fausses défenses extérieures. Vous créez un sentiment d'énergie ici dans le corps, un sentiment de rafraîchissement qui vous protège également. De cette façon vous pouvez voyager à travers le monde parce qu'il y a de l'eau salée partout. Si vous avez le savoir-faire, vous pouvez la transformer en eau douce – autant d'eau douce que vous le souhaitez.

Lorsque vous quittez la méditation, il est important que vous observiez comment l'esprit bouge. Comment s'écoule-t-il par vos yeux et par vos oreilles dans l'espace, à l'extérieur de votre corps ? Si vous l'attrapez et le ramenez, comment va-t-il se plaindre ? Il va y avoir un sentiment de peur, ou un sentiment d'incertitude à l'idée d'essayer de rester à l'intérieur. Au début, vous pouvez vous sentir sans protection. N'écoutez pas ces voix. Ce sont des voix qui ont envahi votre esprit quand vous étiez petit enfant et que vous ne saviez rien. C'était ce que vous pouviez faire de mieux à cette époque, mais maintenant vous avez plus de compétences, de meilleures compétences, plus de compréhension.

Apprenez à raisonner avec ces voix : « Voici un bon endroit solide, un bon endroit sûr, un endroit sûr où demeurer – ici même, à l'intérieur du corps », et là vous opérez à partir d'une position de force. Ce n'est pas uniquement un cadeau pour vous-même, mais aussi pour les gens autour de vous. Ils vont sentir la différence et cela rendra vos interactions avec eux beaucoup plus aisées.

Alors apprenez à avoir une certaine confiance dans ce sentiment d'être à l'intérieur de votre corps. La conscience qui remplit le corps, l'énergie respiratoire qui remplit le corps peut vous protéger de bien des façons. Elle peut fournir la nourriture et le rafraîchissement dont vous avez besoin à tout instant. En même temps, elle développe un élan dans la pratique. Si vous continuez à produire toute l'eau dont vous avez besoin, quand vous en aurez plus que nécessaire, vous pourrez la partager avec les personnes qui vous entourent. Votre perception de ce que signifie interagir avec les gens changera – sera beaucoup moins

craintive – et votre sensation de ce que signifie être rafraîchi deviendra de plus en plus forte.

Une éducation décente

18 mai 2005

Si notre système d'éducation était véritablement conçu pour les gens, le programme de base enseignerait comment vivre, comment mourir – comment faire face aux grands problèmes de la vie : la douleur, le vieillissement, la maladie, la mort, la séparation – parce que c'est cela qui les afflige. Les compétences pour y faire face sont les plus importantes à développer dans la vie.

Mais un des problèmes de notre société est que tout est orienté vers l'économie. Les lois qui ne sont pas bonnes pour l'économie sont mises de côté – du moins le temps de calculer les marges de profit du trimestre. Les systèmes éducatifs sont conçus pour nous modeler chacun en fonction de notre place dans l'économie. Les compétences que nous acquérons sont centrées sur le fonctionnement économique. Ensuite, quand nous devenons trop âgés pour la fonction, ils nous mènent au pâturage, et nous sommes à peu près laissés à nous-mêmes. Et une grande partie des compétences que nous avions acquises pour faire de nous de bons éléments de l'économie – de bons producteurs, de bons consommateurs – sont en fait mauvaises pour nous à mesure que nous vieillissons. Ce soi producteur et consommateur que nous avons est un problème particulièrement important.

Lorsque nous venons méditer ici – c'est-à-dire pratiquer l'apprentissage de la vie et de la mort – ce soi qui produit et consomme est l'un des grands problèmes que nous devons affronter. Que consomme-t-il ? Des sensations de plaisir et des sensations de douleur. Il essaie de produire de plus en plus de plaisir, mais finit souvent par produire de plus en plus de douleur. Lorsque vous regardez l'image que vous vous faites de vous, cela se résume à ces deux choses : le producteur et le consommateur. Ce sont les habitudes que vous devez observer. Lorsque vous méditez, la première chose que vous apprenez est comment produire du plaisir dans le moment présent – non pas pour

le plaisir en lui-même, mais pour l'utiliser comme une stratégie. Nous considérons souvent le plaisir comme une fin en soi, mais le *Bouddha* dit : Non. Vous utilisez le plaisir et la douleur – tous les deux – comme des moyens pour atteindre un stade supérieur.

Comment utilisez-vous le plaisir ? Concentrez-vous sur la respiration en ce moment et voyez comment vous la ressentez. Ensuite, travaillez avec la respiration pour voir comment votre façon de respirer peut produire du plaisir ou de la douleur. Il se peut que la différence entre les deux soit subtile, mais c'est là que ça se passe. Nous avons perdu toute sensibilité de cet aspect de notre conscience, cela va donc prendre un certain temps pour la retrouver, pour commencer à voir les mécanismes. C'est pourquoi nous pratiquons. Continuez à revenir à la respiration, revenir à la respiration. Essayez de devenir plus sensible dans ce domaine de votre conscience, plus habile pour apprendre à maximiser le potentiel de plaisir ici et maintenant, simplement par la façon dont vous respirez – non seulement pour produire du plaisir, mais aussi pour le maintenir. Après tout, les sensations de plaisir et de ravissement font partie du chemin. Elles sont nichées dans la Concentration Juste du Noble Octuple Sentier. Et dans le cadre du chemin, elles doivent être développées et entretenues. Comme le *Bouddha* l'a dit, ce plaisir est irréprochable.

Il est également utile car vous pouvez l'utiliser pour examiner toute douleur qui peut se trouver dans d'autres parties du corps. Lorsque vous êtes assis ici, il est parfois difficile d'arriver à ressentir tout le corps saturé de plaisir. Il peut y avoir des endroits que vous ne pouvez pas rendre agréables ; donc, comme le dit Ajaan Lee, ne vous installez pas là. C'est comme avoir un plancher pourri dans votre maison. Si vous essayez de vous allonger là où c'est pourri, vous allez tomber au sous-sol. Alors allongez-vous là où les planches sont en bon état.

Au fur et à mesure que le plaisir dans lequel vous vous établissez devient de plus en plus solide, vous disposez d'un bon point de vue pour regarder la douleur. À ce stade la méditation devrait vous avoir appris à être curieux : vous avez appris à connaître la respiration, à

savoir quelles sont les parties du corps que vous pouvez améliorer à votre goût, alors qu'en est-il de ces autres parties que vous ne pouvez pas améliorer comme vous le voulez ? Qu'est-ce qui s'y passe ? Le problème est-il lié à l'énergie respiratoire ? C'est une façon d'y faire face. Pensez à respirer à travers la douleur. Voyez ce que cela fait. Ou bien vous pouvez remarquer comment vous étiquetez la douleur. Il peut y avoir une image mentale associée. Essayez de laisser tomber l'image ou de la changer et voyez ce qui se passe.

En d'autres termes, développez une attitude de curiosité envers la douleur. Placez-vous dans une posture où vous ne vous sentez pas menacé par la douleur, afin de pouvoir la sonder et vous poser des questions, regarder, observer et en apprendre davantage à son sujet. Faites en sorte que la douleur n'ait pas de mystère pour vous, qu'elle ne crée pas de peur, parce que non seulement vous comprenez la sensation de douleur, mais aussi comment l'esprit peut s'y accrocher et créer des problèmes autour d'elle.

Ensuite vous apprenez à vous abstenir de vous y accrocher de cette façon. C'est comme savoir qu'en approchant votre doigt d'une flamme vous allez vous brûler, de sorte que vous arrêtez d'approcher vos doigts des flammes. En apprenant à vous abstenir des façons peu habiles de penser à la douleur, vous en apprendrez de plus en plus sur l'esprit, de plus en plus sur la façon de ne pas vous impliquer dans la souffrance. Vous commencez avec des douleurs infimes, d'infimes perturbations, mais une fois que vous les avez comprises vous devenez plus intéressé par la question : « Qu'en est-il des plus fortes ? »

C'est un des éléments les plus importants de la pratique : cette volonté de relever un défi, ce courage qui ne se laisse pas submerger par les évènements. Vous avez vu des gens qui souffrent dans leur vie et tout ce qui leur vient à l'esprit c'est : « Il y a cela qui ne va pas bien, et ceci qui ne va pas bien, les gens ne sympathisent pas avec moi. » Ils ne font rien d'autre que d'empiler plus de souffrance sur la souffrance d'origine. Quand ils voient un défi difficile, ils s'évanouissent. Ils gémissent et se plaignent. Mais ce n'est pas la voie du *Bouddha*. Son

but est de vous donner les compétences, les outils dont vous avez besoin, puis de vous encourager, de stimuler votre imagination pour relever ces défis.

Vos outils sont les instructions de méditation. Votre encouragement vient des exemples tirés de la vie du *Bouddha* et de celles des Nobles Disciples. Lorsque vous rencontrez une situation difficile, ces exemples montrent comment vous pouvez la surmonter en utilisant votre intelligence, vos appuis, vos ressources.

Nous voici donc avec notre respiration. Parfois nous avons aussi de la douleur, et à d'autres moments des distractions – parfois les deux – et alors que nous méditons nous avons tendance à les considérer comme des moustiques autour de nos têtes. Nous aimerions les écraser et nous en débarrasser afin de pouvoir nous occuper concrètement de la méditation. Mais gérer les distractions, gérer la douleur, c'est véritablement l'affaire de la méditation. Lorsque vous mourrez, les gros problèmes seront la distraction et la douleur.

Même avant de mourir. Vous l'avez probablement remarqué chez les personnes âgées : elles ne peuvent pas se tourner vers l'avenir parce que tout ce qu'elles y voient, c'est la mort. Alors elles ne font plus que regarder vers le passé. Elles ont coupé de larges pans de leur conscience. Leurs esprits ne peuvent pas accepter ce qui se passe réellement – et si elles n'ont pas été entraînées, la douleur et la dépression de devoir affronter la mort les submergent. Quand survient la douleur réelle de la maladie et de la mort, elles sont encore plus accablées parce qu'elles n'ont pas d'outils à disposition. Elles n'ont pas la bonne attitude pour faire face à ces choses.

Mais si vous pratiquez la méditation, vous traitez précisément de grands problèmes qui vont vous causer de la souffrance au moment de la mort. Plus vous gagnerez en habileté avec la méditation, plus vous serez prêt pour faire face à tout ce qui se présente, et plus vous adopterez la bonne attitude. Vous le voyez comme un défi supplémentaire et vous y êtes préparé. Vous avez vos outils. Quand la maladie arrive, vous pouvez l'affronter avec lucidité. Quand la mort

arrive, vous pouvez y faire face avec lucidité, avec un sentiment de confiance. Vous avez fait face à la douleur et la distraction dans le passé, et les principes de base sont identiques.

Pour cette raison, lorsque des problèmes comme la douleur et la distraction surviennent dans la méditation, ne vous découragez pas. Ce sont les énigmes de la méditation, ce sont les choses que vous devez comprendre – comment s'entraîner et parer, comment esquiver si nécessaire, comment les affronter directement quand vous n'avez pas d'autre choix. Ne soyez pas découragé par l'ampleur de la tâche. Continuez d'avancer pas à pas, pas à pas. C'est une des choses que nous n'abordons pas dans notre système éducatif : comment gérer quelque chose pour lequel dès le début nous ne sommes pas bons. Souvent, ils vous dirigent vers des domaines où vous avez des facilités et négligent de vous apprendre à acquérir les savoir-faire qui ne vous viennent pas facilement. Par conséquent lorsque vous venez méditer vous devez développer les compétences de base nécessaires pour faire face à un projet à long terme : avancer pas à pas, étape par étape. Apprenez à rechercher le moindre signe de progrès afin de garder courage.

Et prenez les choses comme elles viennent. Le monde ne vous propose pas toujours les choses étape par étape. Parfois de grandes douleurs surviennent puis de petites douleurs et puis à nouveau de grandes douleurs. Mais vous faites comme vous pouvez. Et n'oubliez pas que chaque pas que vous faites dans la bonne direction, grand ou petit, est un pas important. Il n'est pas perdu.

Alors ne prenez pas l'option facile de dire : « Je suis ici simplement pour passer du temps dans le moment présent et en profiter, alors quel intérêt de faire l'effort de trouver quelque chose de grand ? » Beaucoup d'enseignants modernes de méditation prétendent que le secret d'une bonne méditation est d'arrêter d'essayer, d'arrêter de s'efforcer – qu'en développant un tel effort vous ne faites que surajouter plus de souffrance et placer des obstacles sur votre voie, de sorte que la meilleure chose à faire est simplement de lâcher prise et d'apprécier

les choses comme elles sont. Les gens qui dénigrent les efforts en disant que cela ne leur a servi à rien oublient de penser que peut-être ils poussaient dans le mauvais sens. Comme dans le *sutta* où le *Bouddha* compare le bon et le mauvais chemin : si vous pratiquez avec une vue erronée, une mauvaise résolution et un mauvais effort, dit-il, c'est comme essayer de presser du gravier pour avoir de l'huile de sésame.

De nombreux méditants pressent du gravier pour obtenir de l'huile de sésame. Ensuite ils se rendent compte que cela ne fonctionne pas et arrêtent de presser le gravier – et c'est là qu'ils s'arrêtent. Ils clament à quel point il est bon d'arrêter de presser du gravier, pensant que c'est le secret d'une bonne pratique. Eh bien, c'est une étape importante, mais le chemin consiste en fait à trouver des graines de sésame et à les presser. Cela peut demander un certain effort, mais au moins cela produit de vrais résultats.

Donc, si vous vous retrouvez à pousser, pousser, pousser sans rien obtenir, demandez-vous : « Est-ce que je presse du gravier pour avoir de l'huile de sésame ? » Dans ce cas, vous feriez mieux de prendre du recul, de faire le point sur votre pratique, puis de faire ce que vous pouvez pour revenir sur le bon chemin. Ne pensez pas que le seul fait d'abandonner l'effort va être une solution. La solution consiste à apprendre à appliquer l'effort de façon habile, et à apprendre à lire les résultats de vos actions jusqu'à ce que vous obteniez ce que vous cherchez. Cela nécessite non seulement de voir le lien entre vos actions et leurs résultats, mais aussi d'avoir suffisamment d'imagination pour réaliser qu'arrêter de presser le gravier n'est pas la seule alternative. Il en existe une autre : trouver des graines de sésame et les presser. De cette façon, vous obtenez de l'huile.

Et cette huile est vraiment inestimable. Après tout, c'est le « Sans-Mort ». Une fois que vous avez touché cela dans votre méditation, vous disposez de votre endroit sûr, vous avez votre endroit sécurisé. Il n'a pas besoin d'être fabriqué. Il n'a pas besoin d'être protégé. Il est là, et il le sera toujours pour que vous puissiez l'utiliser quand vous en avez

vraiment besoin. Ainsi trouver cette huile est la compétence la plus importante que vous puissiez développer.

Cela donne le récit le plus satisfaisant de votre vie. Pour la plupart des gens le récit de leur vie c'est quoi ? Ils sont nés, ils ont lutté, ils ont traversé toutes sortes de difficultés, puis ils sont tombés malades et ils sont morts. S'ils ont eu de la chance, peut-être ont-ils pu faire de bonnes choses pour leurs semblables, mais ils sont quand même tombés malades et sont morts. Mais si vous atteignez le Sans-Mort, c'est un récit tout à fait différent, le récit d'une vie qui a véritablement permis d'accomplir quelque chose, une vie bien vécue. Si vous n'atteignez pas le Sans-Mort, la question qui se pose à la fin de votre vie est : « De quoi s'agissait-il ? Qu'est-ce qui a été accompli avec toute cette production et cette consommation, toutes ces luttes ? » Tout ce que vous faites dans le temps et l'espace va se transformer un jour, comme une image que vous dessinez dans l'eau avec un bâton. Mais si vous atteignez quelque chose en dehors du temps et de l'espace, alors la vie n'a pas été gaspillée. La structure de la narration est vraiment satisfaisante – car une fois que vous avez trouvé le Sans-Mort, il est toujours là pour vous. Vous avez toujours quelque chose à mettre en face de vos efforts.

Et c'est la chose la plus importante que vous n'aurez jamais besoin de connaître.

Combattre les ténèbres

6 août 2005

L'une des analogies habituelles pour la méditation est que vous allez combattre les habitudes de l'esprit qui créent de la souffrance. On les appelle souillures parce qu'elles assombrissent l'esprit. Comme le *Bouddha* l'a dit un jour, l'esprit est lumineux, mais ces souillures s'infiltrent en lui. Si l'esprit n'avait pas une certaine luminosité, vous ne seriez pas en mesure de la développer. Tout resterait trouble et sombre. Mais l'esprit est par nature quelque chose qui peut connaître. Il a la capacité de voir les choses clairement tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, c'est juste que les souillures se mettent en travers du chemin. Elles sont comme des nuages qui obscurcissent le soleil.

Voilà donc les choses contre lesquelles nous allons nous battre. Ce ne sont pas des nuages, heureusement. Si vous essayiez de vous battre contre des nuages, vous seriez vraiment dans une situation désespérée. Si vous essayiez de transpercer un nuage, qu'y aurait-il à transpercer ?

Mais si vous prenez l'analogie selon laquelle vous partez au combat, vous pouvez commencer à réfléchir à la manière dont les gens font la guerre, à la manière dont ils s'engagent dans un combat victorieux. La première chose bien sûr est d'apprendre à choisir vos batailles. Il y a beaucoup de choses contre lesquelles vous pourriez vous battre, mais vous gaspilleriez votre énergie. Si vous gaspillez votre énergie pour des choses insignifiantes, alors, quand viennent les choses importantes, vous n'êtes pas en mesure de les affronter.

C'est pourquoi nous devons concentrer nos énergies sur une seule question, et cette question est la suivante : pourquoi l'esprit crée-t-il de la souffrance pour lui-même ? Tout ce que nous faisons, nous pensons le faire pour notre bonheur, pour notre bien-être, et pourtant nous finissons par faire des choses qui créent de la souffrance, tant pour nous-mêmes que pour ceux qui nous entourent. Bien souvent nous

voyons très clairement que, oui, cette souffrance vient de ce que nous faisons, et pourtant nous nous sentons obligés d'agir ainsi. C'est la question importante. Si vous parvenez à résoudre ce problème-là, tous les autres problèmes vont être résolus. Donc, vous vous concentrez sur les qualités de l'esprit qui vous amènent à causer de la souffrance. Ce sont les choses que vous allez combattre.

Une fois que vous avez choisi votre bataille, l'étape suivante consiste à trouver une forteresse, un endroit où vous êtes en sécurité, où vous avez l'avantage sur l'ennemi. C'est pourquoi nous pratiquons la concentration ; c'est pourquoi nous développons *sati* dans le moment présent. Cela va être votre bastion parce que c'est là que vous pouvez voir ces choses en action. Vous devez donc créer ici, dans le présent, un endroit qui soit confortable, où vous vous sentez à l'aise, où vous vous sentez en sécurité, où vous vous sentez solide.

Commencez par rester au contact de la respiration et rappelez-vous simplement de ne pas vous laisser happer par d'autres problèmes pour le moment. Si d'autres problèmes surviennent, contentez-vous de les mettre de côté pour pouvoir créer un espace qui vous permette de revenir à la respiration, à une sensation d'aise, à une sensation de bien-être avec la respiration, de sorte que vous ressentiez la respiration pleinement lorsque vous inspirez et lorsque vous expirez. Vous n'expulsez pas l'énergie du corps quand vous expirez ; vous ne générez pas de tension quand vous inspirez. Laissez la respiration entrer et sortir avec une sensation de plénitude que vous pouvez maintenir à la fois lors de l'inspiration et lors de l'expiration. Laissez ensuite cette sensation de plénitude se répandre dans tout le corps. C'est votre forteresse.

Développez cette sensation jusqu'à pouvoir la maintenir dans toutes les situations, parce que vous allez avoir besoin de cette forteresse dans toutes les situations. Il y aura des moments où vous allez vous aventurer à batailler avec l'ennemi, et réaliser que l'ennemi a plus de troupes que vous ne le pensiez, de sorte que vous allez devoir battre en retraite stratégiquement. Vous avez besoin d'un bon endroit où vous

retirer, d'un endroit où revenir, quelle que soit la situation. Alors essayez de vous familiariser avec cet endroit, un endroit où la respiration se sent à l'aise dans le corps, où l'esprit se sent à l'aise avec la respiration. C'est votre forteresse.

C'est à partir de cette position que vous pouvez faire votre travail de discernement. Les qualités de perspicacité, de discernement et de sagesse sont comme une épée. Ils tranchent à travers toute confusion, ils coupent tous les liens qui maintiennent ces souillures ensemble et leur donnent ainsi de la force. Au fur et à mesure que vous apprenez à connaître les mouvements de votre esprit, vous commencez à voir qu'il y a dans l'esprit beaucoup de petits événements que vous reliez ensemble. Vous reliez celui-ci à celui-là, celui-là avec celui-ci, et tout d'un coup vous avez tissé un ennemi énorme. Vous inventez des histoires qui relient cet événement à ce sentiment, et ce sentiment avec cet événement, et cela devient une immense toile d'araignée dans laquelle vous vous faites prendre. Vous devez donc apprendre à trancher cette toile.

La nature du discernement, comme l'a dit le *Bouddha*, consiste à voir les choses de cinq manières, ou à comprendre cinq choses concernant n'importe quelle souillure, ou n'importe quelle histoire. La première étape consiste simplement à apprendre comment la voir apparaître. Deuxième étape, comment la voir disparaître. Apprenez à voir ces choses simplement comme des événements qui vont et viennent dans l'esprit. Cela vous aide à prendre de la distance vis-à-vis d'elles. En d'autres termes, quand une histoire du monde vous vient à l'esprit, vous ne sautez pas dans le monde. Vous la considérez comme étrangère. C'est la même chose que lorsque vous passez en voiture à côté d'un drive-in[8] et que voyez le film à l'écran. Si vous vous laissez prendre par l'idée qu'une histoire est vraiment racontée là-haut, vous pourriez faire une sortie de route. Mais si vous voyez cela simplement comme des lumières qui se déplacent sur l'écran, vous n'êtes pas

[8] NdT : Cinéma en plein air, sorte de parking d'où l'on regarde le film depuis sa voiture.

happé. Cela vous aide à démanteler n'importe quelle réalité que vous donneriez au film.

C'est la même chose avec l'esprit : nous accordons notre confiance aux constructions mentales qui surgissent dans l'esprit et nous leur donnons réalité, mais si vous apprenez à les voir simplement comme des événements, de petites stimulations dans des synapses, vous couperez toute envie de vous impliquer à nouveau dans cette histoire. Lorsque vous parvenez à vous extirper de ce monde de pensées, vous commencez à voir quelle était la construction nécessaire à son maintien.

Et surtout, vous devez voir deux aspects dans la façon dont ce monde est construit. Ce sont les étapes trois et quatre. La troisième est : quelle satisfaction tirez-vous de ce monde de pensées ? Même si cela peut vous causer de la souffrance, il doit bien y avoir un certain plaisir, une certaine gratification à le créer ? Sinon, vous ne vous y laisseriez pas entraîner. Cela n'aurait aucun attrait. Alors apprenez à chercher où peut bien être cette gratification. En l'entrevoyant, parfois vous aurez honte d'y avoir succombé. Ensuite, quatrième étape : recherchez les inconvénients. Si vous continuez ce monde de pensées, que va-t-il faire ? Où cela vous mène-t-il ? Certains des inconvénients qui vous sauteront aux yeux sont des sensations de tension, un sentiment de malaise tant mental que physique lorsque vous créez et habitez ce monde de pensées. Certains inconvénients viendront plus tard. Vous devez apprendre à chercher les deux.

L'étape la plus difficile est la cinquième : apprendre à voir comment s'échapper de ce monde de pensées, de ce modèle, de cette habitude. Parfois, il suffit d'observer l'apparition et la disparition du monde de pensées pour saper tout sentiment de réalité ou de fiabilité dans ce monde, puis, il va disparaître. D'autres mondes de pensées sont plus convaincants. Vous devez les observer très attentivement pour en voir les avantages, en voir les inconvénients, et vous devez utiliser votre imagination pour en trouver l'issue. Il ne s'agit plus seulement d'un processus passif au cours duquel il suffit d'observer l'apparition et la

disparition. Vous devez examiner où, dans votre esprit, se trouve cette petite voix qui vous dit que vous devez croire ce récit sur ce monde de pensées, que vous ne pouvez pas faire autrement. Il y aura cette voix, avec son message qui revient sans cesse. C'est pour cela qu'on parle de compulsion.

Beaucoup de nos compulsions viennent du fait que nous ne pouvons pas imaginer d'autre façon de réagir à un souvenir ou à une idée particulière. Notre imagination est limitée et parfois malhonnête. Pour dépasser ces limites et vous débarrasser de la malhonnêteté, vous devez vous asseoir, et essayer de penser très consciemment à d'autres façons de réagir. La compulsion, c'est la partie de vous qui dit : « Tu dois te fâcher chaque fois que ce souvenir revient. Si tu ne t'énerves pas, tu es une poule mouillée, tout simplement. Les gens vont te piétiner. » Mettez un point d'interrogation à côté de cela, puis voyez quelles autres voix se font entendre. Quelles que soient les voix, apprenez à vous poser des questions à leur sujet aussi. Ce simple questionnement vous rappelle qu'il existe une alternative. Demandez-vous : « Est-ce que c'est vrai ? Et si le contraire était vrai ? » Et ce sera peut-être suffisant pour stimuler votre imagination et penser à d'autres moyens pour sortir de l'ornière de cette souillure particulière, que ce soit la cupidité, la colère, l'illusion, la luxure, la peur, l'orgueil, la jalousie, peu importe.

Apprendre à éliminer toute souillure requiert une connaissance qui couvre ces cinq aspects : la voir apparaître, la voir disparaître, voir son intérêt, voir ses inconvénients, puis imaginer comment y échapper. Lorsque votre épée peut trancher dans les cinq directions de cette manière, vous commencez à apprécier ce que peut faire la méditation : elle vous libère véritablement des vieilles habitudes de l'esprit qui consistent à créer de la souffrance pour lui-même – les habitudes qui ne cessent de murmurer : « Je fais ceci, je fais cela parce que je veux être heureux. Tu dois faire les choses de cette façon pour trouver le bonheur », et pourtant le résultat est le malheur. Il y a là une mauvaise

connexion que vous devez couper, et cette connaissance à cinq tranchants est ce qui vous permet de le faire.

Voici donc vos stratégies fondamentales, vos armes de base. Tout d'abord, vous devez choisir la bonne bataille. C'est pourquoi nous avons la Vue Juste. Ensuite, vous avez besoin d'une forteresse, un endroit sûr à partir duquel lancer votre attaque. C'est à cela que sert la concentration. Et puis vous devez regarder les événements dans votre esprit sous ces cinq angles. C'est votre épée. Lorsque vous êtes ainsi équipé, vous pouvez vous engager dans la bataille vraiment essentielle de la vie, celle de vous libérer de la souffrance. Vous avez les outils, les armes dont vous avez besoin pour gagner.

Tout cela est très basique, mais très souvent dans la vie, nous passons à côté des bonnes choses parce que nous négligeons les bases, les fondations. Alors apprenez à apprécier les bases, car ce sont elles qui peuvent vraiment vous aider.

La peur de la mort

11 octobre 2005

Le *Bouddha* a décidé de partir dans la forêt quand il a pris conscience qu'il était sujet au vieillissement, à la maladie et à la mort, et qu'il cherchait son bonheur dans des choses qui elles aussi étaient sujettes au vieillissement, à la maladie et à la mort. Nous-mêmes nous allons également vieillir, tomber malade et mourir, et nous avons aussi tendance à rechercher notre bonheur dans des choses qui vieillissent, qui tombent malades et qui meurent. Le *Bouddha* cependant, cherchait un bonheur qui valait mieux que cela, quelque chose de plus fiable. Ce désir sous-tendait tous ses efforts : trouver un bonheur qui ne vieillirait pas, qui ne tomberait pas malade et qui ne mourrait pas. Bien évidemment ses amis et sa famille lui ont dit que c'était impossible. Mais il a décidé que la vie ne vaudrait pas la peine d'être vécue, s'il n'avait pas au moins essayé. Alors il a travaillé dur pendant six ans, empruntant des chemins qui se sont avérés sans issue, se retrouvant parfois dans des impasses, mais au bout du compte il a trouvé la voie qui conduit à un bonheur qui n'est pas touché par la maladie, la vieillesse ou la mort. C'est ce qu'il a enseigné le reste de sa vie. Ce chemin – le Noble Octuple Sentier – fut son premier enseignement, et ce fut aussi l'un de ses derniers.

L'effort juste est d'une importance majeure sur cette voie, le genre d'effort qui mène au type de bonheur que le *Bouddha* recherchait. Il commence par le désir : générer le désir, maintenir son intention d'abandonner les qualités malhabiles déjà présentes dans l'esprit, d'empêcher l'apparition de celles qui ne se sont pas encore manifestées, de donner naissance à des qualités habiles, puis de les développer et de les amener à leur culmination. Le désir est ce qui anime toutes ces activités.

Notez que ces efforts sont des activités intérieures. Ces qualités sont des qualités de l'esprit. Elles se manifesteront à l'extérieur – dans vos

pensées, vos paroles et vos actes – mais elles viennent de l'intérieur, c'est donc là qu'il faut concentrer vos efforts. C'est pourquoi la partie du Noble Octuple Sentier qui traite de la concentration commence par l'effort juste : l'effort qui fait naître des qualités habiles, comme *sati*, l'alerte et le discernement. Voilà ce qui va vraiment vous aider. Même si vous n'arrivez pas au bout de la voie, jusqu'au *Nibbāna*, ces qualités resteront avec vous lorsque votre corps vieillira, tombera malade, et mourra. L'une des découvertes faites par le *Bouddha* la nuit de son Éveil fut que tout ne se termine pas à la mort. Il y a quelque chose qui continue, mais ce n'est pas le corps, ce sont des qualités de l'esprit.

Il a appelé ces qualités des nobles trésors – des qualités comme la foi dans le principe du *kamma*, c'est-à-dire la conviction que toutes vos actions porteront leurs fruits en accord avec la qualité de l'intention qui les sous-tend ; la vertu ; un sentiment de honte à l'idée de commettre des actions répréhensibles ; un sentiment de peur des conséquences de telles actions ; un désir d'apprendre ; la capacité à renoncer à ce qui se met en travers de la voie, et le discernement. Ces sept qualités sont appelées de nobles trésors parce que, comme le *Bouddha* l'a dit, le feu ne peut pas les brûler, les voleurs et les rois ne peuvent pas les voler, la mort ne peut pas les détruire, et l'eau ne peut pas les emporter.

La mort n'est donc pas la fin de tout, certaines qualités vous suivent. Mais vous devez concentrer vos énergies sur l'esprit si vous voulez avoir de bonnes choses à emporter avec vous. Sinon, ce qui vous accompagnera ne sera pas bon.

C'est pourquoi nos efforts se dirigent dans deux directions. Si vous pouvez atteindre la libération totale, ce chemin vous y mènera. Si vous n'arrivez pas jusque-là dans cette vie, vous aurez développé les qualités qui vous permettront de poursuivre votre quête dans votre prochaine vie. Mais vous devez vouloir ces qualités. Sinon, il sera difficile de les obtenir, car elles nécessitent d'y travailler. Nous sommes parfois attirés par l'idée d'une voie qui ne demanderait aucun effort, aucune action, mais cela ne fonctionne pas de cette façon. La

voie de l'inaction est comme celle de l'eau – elle mène vers le bas – et développe de mauvaises qualités que l'on emporte avec soi, tandis que la voie qui mène vers le haut nécessite de faire des efforts.

L'effort juste ne veut pas dire que vous devez vous tuer à la tâche ou que vous devez vous épuiser, il nécessite un effort approprié, c'est-à-dire ce qui est nécessaire pour abandonner les qualités malhabiles et développer celles qui sont habiles. Il y a des moments où cela demande beaucoup d'effort. D'autres fois, il suffit de s'asseoir et d'observer. Mais c'est toujours un effort ciblé, un effort approprié, c'est-à-dire exactement ce que requiert la situation.

Il est fondé sur le désir de trouver quelque chose qui transcende le vieillissement, la maladie et la mort, quelque chose sur quoi vous pouvez vraiment compter. Pour éveiller ce désir, le *Bouddha* nous demande de considérer longuement et attentivement le vieillissement, la maladie et la mort – et de voir les peurs que cela génère en nous. Il dit que notre peur de la mort a quatre causes : soit nous sommes attachés au corps, soit nous sommes attachés aux plaisirs des sens, soit nous réalisons que nous avons été cruels ou avons causé du tort à d'autres personnes, ou bien que nous n'avons pas encore vu le vrai *Dhamma*, nous ne savons pas ce qu'est le « sans-mort ». Une grande partie de notre méditation a pour objectif de surmonter ces quatre raisons d'avoir peur.

Par exemple, prendre conscience que nous avons commis des actes cruels dans le passé : le *Bouddha* ne cherche pas à nous culpabiliser. Le principe du *kamma*, qui semble parfois déterministe, est en fait un processus fluide et très complexe, qui offre la possibilité de faire des changements dans le moment présent. Ce que vous pouvez faire pour contrer les effets nocifs d'actions malhabiles que vous avez commises dans le passé, c'est développer une attitude de bienveillance sans limite pour tous les êtres. Le *Bouddha* appelle cela un état d'esprit vaste. Quand des évènements douloureux se produisent, mais que votre état d'esprit est vaste, leur impact est très différent que si ces mêmes évènements surviennent alors que votre état d'esprit est étroit et

confiné. L'image qu'il donne est celle d'un cristal de sel placé dans de l'eau. Si vous mettez le morceau de sel dans un verre d'eau, l'eau devient impropre à la consommation. Tandis que si vous le mettez dans une rivière propre, l'eau de la rivière reste potable parce qu'il y a tellement plus d'eau que de sel.

Ainsi, le *Bouddha* vous recommande de développer une attitude de bienveillance pour tous les êtres, à la fois parce qu'elle contrecarre les effets de vos mauvaises actions passées, mais aussi parce qu'elle vous empêche d'agir avec des intentions malhabiles maintenant et à l'avenir. Si vous ressentez vraiment de la bienveillance pour tous, il est impossible que vous puissiez intentionnellement nuire à quiconque. Vous n'avez pas besoin d'aimer tous les êtres ; vous décidez simplement que vous ne voulez pas leur causer de souffrance. Vous ne voulez pas prendre plaisir à les voir souffrir.

Demandez-vous : que retirez-vous de la souffrance des autres ? Vous n'y gagnez rien du tout. Il peut y avoir un plaisir un peu pervers, mais c'est une nourriture plutôt misérable pour l'esprit. Il vaut mieux prendre conscience que si toutes les personnes cruelles et sans cœur dans le monde éprouvaient un véritable sentiment de bonheur, ils ne feraient plus de mal à quiconque. Ainsi, le désir de bienveillance rectifie votre attitude par rapport au monde et à ce qui le rendrait plus agréable pour tous : vous souhaitez que les gens puissent comprendre comment être véritablement heureux, afin qu'ils cessent d'agir de manière cruelle et sans pitié. La bienveillance fait en sorte que votre bonheur véritable n'entre pas en conflit avec celui des autres. C'est donc une façon de contrecarrer cette peur particulière de mourir.

Pour ce qui est de l'attachement au corps et aux plaisirs des sens, le *Bouddha* propose une double stratégie. La première est de contempler les inconvénients de cet attachement. Si vous êtes attaché au corps, où cela va-t-il vous emmener ? Au vieillissement, à la maladie et à la mort, et ça, c'est une certitude, malgré toutes vos tentatives pour embellir le corps, ou les exercices que vous lui faites faire. Cet attachement vous conduira peut-être d'abord dans d'autres endroits,

mais la destination ultime est la même pour tous, et nous savons tous avec certitude que cela va se produire.

Il en va de même pour les plaisirs des sens. Où sont les plaisirs que vous avez goûtés la semaine dernière ? En ce moment, tout ce qui vous en reste, c'est un souvenir. Parfois ce souvenir est entaché par le fait que pour obtenir ces plaisirs ou pour les conserver, vous avez agi de façon malhabile. Non seulement ils ont tendance à disparaître d'eux-mêmes, mais ils sont aussi souvent l'objet de la convoitise d'autres personnes qui sont prêtes à se battre pour vous les prendre. Alors vous devez vous défendre. Pour illustrer ce point, le *Bouddha* utilise deux analogies : la première est celle d'un faucon qui a trouvé un petit morceau de viande. Dès qu'il essaie de l'emporter, d'autres oiseaux viennent l'attaquer pour le lui prendre. La deuxième est celle d'un homme assis dans un arbre fruitier, dégustant les fruits de cet arbre, mais un autre homme arrive, armé d'une hache. Au lieu de grimper dans l'arbre pour en cueillir les fruits, il se sert de sa hache pour l'abattre. Si l'homme dans l'arbre ne descend pas tout de suite, il va être blessé. Voilà ce qui se passe lorsque vous recherchez votre bonheur dans les plaisirs des sens : vous êtes exposé au danger de tous côtés.

C'est pourquoi la deuxième stratégie que le *Bouddha* recommande est de développer la concentration juste, pour vous procurer une autre source de bonheur afin que vous ne soyez plus aussi affamé de plaisirs sensoriels. Vous pouvez vous asseoir ici et immerger le corps dans une sensation d'aise et de ravissement, simplement en vous concentrant sur la respiration et en l'ajustant pour qu'elle soit plaisante. Personne ne peut vous voler ce plaisir. Une fois que la respiration est vraiment agréable, vous pouvez vous y installer confortablement, laisser la respiration vous baigner de toutes parts, entrer et sortir par tous les pores de la peau, et laisser cette sensation d'aise et de ravissement imprégner le corps tout entier. Une fois que vous commencez à devenir adepte à la concentration, l'attachement aux plaisirs des sens se relâche, car vous voyez que vous avez là un plaisir bien plus grand. Il

est plus intense, plus vaste, plus fiable, aucunement répréhensible, et beaucoup moins dangereux. Ainsi, la concentration juste, d'une manière très directe, est l'un des moyens qui permettent de surmonter la peur de la mort, parce que vous vous rendez compte que vous disposez d'une autre source de plaisir.

Mais l'étape ultime pour surmonter la peur de la mort consiste à voir le vrai *Dhamma*. Ce qui signifie réaliser qu'il y a quelque chose qui transcende la mort, qui peut être touché par l'esprit à l'endroit même où vous faites l'expérience du corps. Cette réalisation passe non seulement par la pratique de la concentration, mais aussi par les opportunités qu'elle offre de développer la vision pénétrante. Lorsque l'esprit devient de plus en plus stable, vous commencez à voir les attachements de l'esprit. Vous pouvez les percevoir comme des activités. La façon dont l'esprit se conçoit, ou dont vous vous percevez vous-même, ne sont qu'une série de stratégies que vous avez élaborées.

Le *Bouddha* appelle ces stratégies les processus de « fabrication du Je » et de « fabrication du Mien ». Quelle que soit la façon dont vous fabriquez une identité à partir de la forme, des sensations, des perceptions, des constructions mentales, ou de la conscience sensorielle, tout cela est créé de toutes pièces. Et dans tout processus de fabrication, il y a du stress. Si la vie se résumait à cela, vous seriez prêt à accepter ce stress, car sans cette stratégie de fabrication d'identité il n'y aurait aucun moyen de trouver le bonheur. Mais le *Bouddha* dit qu'il existe un autre moyen. Si vous pouvez apprendre à déconstruire toutes ces fabrications, toutes les histoires et les idées que vous créez, toutes les choses que vous avez fabriquées autour de votre conception de ce que vous êtes, de qui sont les autres et de ce qu'est le monde : si vous pouvez apprendre à déconstruire tout cela, alors vous trouverez un bonheur bien plus grand, un bonheur qui ne meurt pas.

C'est le rôle que joue *sati* juste et la concentration juste : ils vous procurent un cadre dans lequel vous pouvez procéder à cette déconstruction. Pour ce faire, vous utilisez les quatre nobles vérités : vous considérez tout ce qui se présente en termes de stress, de cause

du stress, et de ce que vous faites pour mettre un terme à cette cause. Quant à la cessation du stress, elle se produit lorsque vous devenez de plus en plus précis, de plus en plus habile à suivre la voie. Votre degré de précision et d'habileté vous permet de détecter des niveaux de fabrication de plus en plus subtils dans l'esprit. Quand vous verrez que même la plus subtile des fabrications s'accompagne de stress, mais que vous avez aussi le choix de ne rien fabriquer – car quelle que soit la satisfaction que vous retirez de cette fabrication, elle est sans comparaison par rapport au sentiment d'aise que procure le fait d'abandonner ce niveau de fabrication – alors l'esprit sera prêt à lâcher prise, à arrêter. Ainsi l'esprit se détache progressivement de ces niveaux de fabrication, de la même manière que vous épluchez un oignon.

Quand enfin toute intention cesse, c'est là que vous réalisez que le « sans-mort » existe bel et bien. Le *Bouddha* avait raison. Il y a quelque chose dans l'esprit qui peut être touché et qui ne nécessite pas de fabrication – en fait, c'est totalement non fabriqué. Cela n'a rien à voir avec le temps ou l'espace, ou quoi que ce soit qui puisse vieillir, tomber malade ou mourir. C'est juste là. Cela ne peut pas être affecté par les aléas du temps, mais on peut l'atteindre en déconstruisant les processus d'intention et de fabrication dans l'esprit.

Une fois que vous avez touché cette dimension, vous réalisez qu'il y a bien quelque chose qui ne meurt pas. Cela n'a rien à voir avec vous, même si c'est par vos actions et vos intentions – des intentions habiles qui ont déconstruit vos autres intentions – que vous êtes arrivé à cette réalisation. Parce que là, il n'y a pas besoin d'élaborer de stratégie, il n'y a pas de « soi » qui ressent le besoin de concevoir des stratégies, ou de participer à ce bonheur. Le bonheur est simplement là. Vous n'avez pas besoin d'un « soi » pour le créer ou pour y prendre part. Une fois que vous avez vu cela, alors vous pouvez vraiment aller au-delà de la peur de la mort, car ce qui ne meurt pas a beaucoup plus de valeur que ce qui meurt.

Bien sûr, pour ceux qui sont encore hésitants à s'engager pleinement sur la voie, ce ne sont que des idées, des possibilités. Mais il est important d'avoir une idée de ce qui est possible, car cela élargit votre imagination. À mesure que votre imagination s'élargit, vos désirs changent. Si vous pensez que le « sans-mort » est impossible, vos désirs vont s'orienter vers des choses qui peuvent mourir. Mais si vous faites place à la possibilité que le « sans-mort » existe, et que les êtres humains sont capables de l'atteindre par leurs efforts, alors cela devient un défi. Et peut-être que ce défi suscitera en vous le désir de suivre la voie, de voir par vous-même si ce que le *Bouddha* a dit est réellement vrai.

Alors gardez cette possibilité à l'esprit, parce qu'elle donne de l'énergie à votre désir de maintenir l'effort juste, de continuer d'avancer sur la voie, afin que le « sans-mort » ne soit pas juste une idée ou une information concernant quelqu'un d'autre. Au final, cela devient une expérience réelle basée sur vos propres efforts, pas juste des informations sur ce que quelqu'un d'autre a fait dans le passé. C'est votre expérience. Et bien sûr, il n'est pas nécessaire d'en informer qui que ce soit. Comme le dit le chant[9], c'est « *paccattaṁ* », quelque chose que chacun ne peut éprouver que pour lui-même. Mais quand cela devient une réalité dans votre esprit, c'est un énorme changement. Le vieillissement, la maladie et la mort ne vous font plus peur. Comme le dit l'un des textes, vous pourrez vivre en paix, avec aise et bonheur, même lorsque vous vieillirez, que vous tomberez malade, ou que vous mourrez. Et ça, c'est une possibilité qui vaut vraiment la peine d'être explorée.

9 Voir l'annexe en page 311

Canaliser les émotions

7 octobre 2005

La méditation doit non seulement concerner la partie de votre esprit qui pense, mais aussi sa partie émotionnelle, sans quoi la pratique devient aride et votre entraînement n'est pas total. Ainsi il est bon de réfléchir aux émotions qui doivent être intégrées à la méditation afin que l'entraînement soit complet.

La première émotion que vous êtes censée intégrer à l'entraînement est *saṁvega*. C'est l'émotion ressentie par le prince Siddhartha en voyant la personne âgée, la personne malade et la personne morte. *Saṁvega* est un mot qui n'a pas vraiment d'équivalent dans notre langue. Cela se rapporte à un sentiment de choc, de consternation ou d'urgence, et il est relié à l'adjectif *samvigga*, ou « terrifié ». C'est une prise de conscience dépouillée de ce qu'est la vie : que les plaisirs que vous avez recherchés sont éphémères et ne procurent jamais vraiment de satisfaction. Regardez-vous vous-même : vous êtes également éphémère. Quant à la souffrance dans la vie : non seulement la vie est éphémère, mais avant que vous n'ayez complètement disparu, il y aura beaucoup de souffrances.

On connaît ce discours célèbre de *Bouddha* qui dit que la quantité d'eau de l'océan est moindre que celle des larmes que vous avez versées au cours de vos nombreuses vies. Vous avez bu plus de lait du sein de votre mère, que votre mère soit humaine, animale ou autre, qu'il n'y a d'eau dans l'océan. Comme le *Bouddha* le conclut, le simple fait de penser à ces choses devrait suffire à vous donner un sentiment de terreur, de consternation et de dépassion[10], assez grand pour vous donner l'envie d'atteindre la libération.

---

[10] Ndt : Le mot anglais « dispassion » n'a sans doute pas d'équivalent en français, on pourrait le décrire comme un dégoût sans aversion.

Sorti de son contexte, *saṁvega* peut être une réalisation très déprimante, c'est pourquoi cette émotion doit être associée à *pasada*, ou confiance : c'est la confiance qu'il existe une issue. Dans la célèbre histoire du jeune prince Siddhartha qui voit la personne âgée, le malade et le mort, il a également vu un mendiant de la forêt. C'était sa quatrième vision. La réalisation qu'il eut après avoir vu le mendiant de la forêt a été : « Cela doit être la solution. S'il existe une porte de sortie, c'est celle-là. » Il a donc suivi cette conviction avec un fort sentiment de clarté et de confiance.

Ajaan Suwat, lorsqu'il dirigeait la méditation ici à Wat Metta, disait souvent : « Commencez par un sentiment de *pasada*, c'est votre porte de sortie. Restez fidèle à la pratique avec ce sentiment de conviction, de confiance et de désir. Si vous abordez la méditation de manière décousue, vous obtiendrez des résultats décousus. Il faut vraiment vous consacrer à ce que vous faites ici ». Ou bien, comme dirait Ajaan Fuang : « Vous devez être fou de méditation si vous voulez bien méditer. » Vous devez vous plonger pleinement dans la méditation de sorte que cela engage vraiment votre imagination. Que peut-on faire avec l'esprit pendant que vous le concentrez sur la respiration ? Que peut-on faire avec la respiration ? Comment pouvez-vous apprendre à vous relier à la respiration d'une manière qui vous permette de vous poser, et de voir ce qui se passe dans l'esprit ? Soyez curieux. Explorez.

Lorsque vous rencontrez des obstacles, vous avez besoin d'un esprit curieux, qui n'abandonne pas, qui essaie de trouver un moyen de les contourner, avec la conviction qu'il y a un moyen de les contourner. C'est à cela que sert la confiance. Si vous êtes perdu dans les bois, convaincu qu'il n'y a pas d'issue, il n'y aura pas d'issue. Si vous pensez qu'il existe une issue, vous avez au moins une chance de la trouver.

Ainsi, lorsque vous êtes confrontés à des problèmes pendant la méditation, soyez autant que possible confiant dans votre ingéniosité. Si vous vous surprenez à contrôler la respiration, il est naturel que vous contrôliez votre respiration. En fait il est important de réaliser que cela

se produit. Souvent, on s'entend dire : « Laissez le souffle entrer et sortir de lui-même. Ne le contrôlez pas. » Alors, ce qui arrive est que vous ne remarquez même pas à quel point vous contrôlez votre respiration. Le contrôle se fait de façon souterraine. Ce que nous proposons ici, c'est de mettre en lumière le problème du contrôle. Tant que vous contrôlez votre respiration, essayez de le faire consciemment, habilement.

Et qu'est-ce qui contrôle la respiration ? Il y a une intention, et il y a une perception. Pouvez-vous être clair sur vos intentions et sur vos perceptions ? Pouvez-vous changer votre intention pour être plus sensible à ce dont la respiration a vraiment besoin ? Pouvez-vous changer votre perception de la respiration afin que la façon dont vous la contrôlez génère réellement moins de stress, fasse moins de mal ? Quelles façons de penser à l'inspiration et à l'expiration aident à surmonter les façons malsaines ou malhabiles par lesquelles vous contrôlez la respiration ? Quels types d'énergie respiratoire y a-t-il dans le corps ? Soyez également attentifs à cela.

Vous constaterez que différents types d'énergie respiratoire sont utiles à différents moments. Lorsque vous avez des problèmes dans le bas du dos, il est bon de penser à l'énergie respiratoire qui monte continuellement depuis la plante des pieds, et donne plus de force au dos au fur et à mesure qu'elle monte, puis ressort par le sommet de la tête. S'il y a une sensation de pression dans la poitrine, pensez qu'elle se dissipe à travers les épaules, les bras et les doigts. En d'autres termes, utilisez votre ingéniosité, pour que le fait de rester dans le moment présent soit de plus en plus attrayant.

Trop souvent, nous abordons la pratique de la concentration comme un exercice pour contraindre l'esprit à rester immobile : ne pas penser, ne pas bouger, ne rien faire. Et bien sûr, dès que vous lui dites de ne pas bouger, il va commencer s'agiter comme un petit enfant auquel on demande de rester assis sur une chaise. Mais si vous donnez à l'enfant quelque chose avec quoi jouer, quelque chose à explorer, il peut rester

immobile et très captivé. Il peut rester assis sur une chaise pendant des heures sans se plaindre.

Alors essayez de mettre votre ingéniosité au service de votre pratique. Et ayez toujours la conviction que, quel que soit le problème qui se présente dans votre méditation, il y a un moyen de le contourner. Cette confiance va vous aider à en sortir. Bien sûr, la confiance seule ne suffira pas. Vous devez utiliser votre ingéniosité jusqu'à ce que vous commenciez également à voir les résultats. Et lorsque vous commencerez à voir des résultats, il y aura une sensation d'aise, puis un sentiment de ravissement – un sentiment de plénitude ou de rafraîchissement.

Lorsque vous avez enfin compris comment être avec la respiration consciemment et intentionnellement, et que vous pouvez néanmoins permettre à l'énergie respiratoire de remplir chaque petite cellule du corps, le ravissement apparaît. Vous pouvez maintenir ce ravissement en apprenant à maintenir juste la bonne quantité de pression, afin de ne pas comprimer la respiration, ni la pousser, ni la tirer – et certaines personnes ressentent cela comme une sensation de noyade. Elles sont tellement habituées à respirer d'une certaine manière, ou bien à avoir à l'esprit une idée toute faite de ce que le souffle doit faire en entrant et en sortant du corps, que lorsqu'elles abandonnent finalement cette idée toute faite, elles ont l'impression de se noyer. Certaines personnes trouvent même cela vraiment effrayant, mais il n'y a pas du tout de quoi avoir peur. Restez assis simplement, ainsi. Si la respiration est sur le point de revenir, elle le fera. Si ça n'arrive pas, ne vous en faites pas. Vous n'allez pas mourir. La respiration devra repartir à un moment donné si c'est vraiment nécessaire. Et peut-être que cela ne sera pas nécessaire. Peut-être recevez-vous suffisamment d'oxygène par vos pores.

Alors permettez à la respiration de ne pas perturber ce qui semble immobile. Si vous ne perturbez pas le calme, un sentiment de plénitude se développe, et avec lui une sensation d'aise. Vous devenez un fin connaisseur de votre respiration. Vous apprenez à en profiter vraiment.

Tout ce plaisir est également une partie nécessaire du chemin. C'est ce qui nourrit votre méditation. Au fur et à mesure que vous apprenez à vous en nourrir, vous commencez à regarder les autres choses dont l'esprit se nourrissait, et vous réalisez à quel point elles constituent une nourriture misérable. C'est là que le sentiment de *Nibbida* entre en jeu. Il se traduit parfois par le désenchantement, parfois même par le dégoût ou la répulsion. Cela signifie en avoir assez de quelque chose, de ne plus être attiré par cela, parce que vous disposez d'une meilleure nourriture. Une fois habitué à une nourriture saine et bonne, vous êtes répugné par la malbouffe. Vous n'en avez plus envie.

En ce qui concerne le discernement, une grande partie du travail préliminaire consiste à apprendre à maintenir une sensation de calme, à être centré avec un sentiment de plénitude, et à apprendre à l'ajuster en fonction de vos besoins : apprendre à réjouir l'esprit quand il a besoin de l'être, à libérer l'esprit quand il en a besoin, à le stabiliser quand il a besoin d'être stabilisé. Et chaque fois que vous le rattrapez alors qu'il se défile pour aller se nourrir d'autre chose, demandez-vous : « Pourquoi vais-je là-bas ? Qu'est-ce que je trouve de bon dans cette sorte de nourriture ? »

Une grande partie du discernement arrive quand vous constatez que les choses dont vous vous êtes nourri tout au long de votre vie n'en valent vraiment pas la peine. Vous disposez de quelque chose de bien mieux ici. Ce n'est que lorsque vous avez été en mesure de vous baser sur la concentration pour surmonter la passion, en particulier la passion sensuelle, qu'il vous faut transcender la concentration elle-même. C'est alors que votre sentiment de *Nibbida*, ou désenchantement, peut se tourner vers la concentration, parce que vous avez découvert quelque chose dans l'esprit qui n'a plus besoin de se nourrir de quoi que ce soit, même du plaisir et du ravissement, de l'équanimité de la concentration. C'est alors que *Nibbida* et *virāga*, ou dépassion[11], deviennent totales, et qu'elles peuvent libérer l'esprit.

[11] Ndt : Voir note précédente

Comme vous pouvez le constater, la méditation fait intervenir une longue série d'émotions différentes. Le *Bouddha* parle parfois de la détresse et de la joie d'être sur le chemin. Celles-ci aussi interviennent. La détresse est simplement la prise de conscience qu'il y a beaucoup de dangers dans la vie, et que vous n'avez pas encore atteint l'objectif. Mais vous apprenez à utiliser même la détresse comme une incitation à votre pratique. Elle doit être combinée en même temps avec un sentiment de confiance, de conviction, de désir, conduisant à la joie que vous ressentez quand vous pouvez réellement voir que vous progressez. L'esprit peut s'apaiser davantage qu'avant, il a un plus grand sentiment de bien-être, de plénitude et d'espace qu'auparavant. Cela peut vous donner de la joie.

Ainsi, même si le chemin nécessite de comprendre les choses intellectuellement, il ne s'arrête pas là. Il s'agit aussi d'apprendre à tenir compte des différentes émotions et à les harmoniser, alors que certaines sont normalement considérées comme négatives : *saṁvega*, la détresse, le désenchantement, le dégoût. Mais elles ont leur utilité, alors apprenez à les cultiver tout au long du chemin. Sans ces émotions, la pratique ne mène nulle part. Avec elles, vous pouvez atteindre la libération.

Les factions dans l'esprit

14 septembre 2003

Lorsque vous vous arrêtez pour observer votre esprit, vous commencez à réaliser qu'il y a là-dedans tout un comité : beaucoup d'opinions différentes, beaucoup d'ordres du jour différents. Vous voyez cela surtout quand vous essayez de calmer l'esprit. Une partie de l'esprit décide de se concentrer sur la respiration, mais d'autres parties veulent aller ailleurs, et ne souhaitent pas se soucier de quelque chose d'aussi ordinaire que la respiration. Donc, au début, vous devez apprendre à renforcer la partie de l'esprit qui souhaite rester avec la respiration.

Vous pouvez le faire de différentes manières. Tout d'abord, vous pouvez vous rappeler les raisons pour lesquelles vous êtes ici, toutes les bonnes choses qui peuvent advenir en restant au contact de la respiration : vous développez *sati*, vous développez la concentration, et quand la concentration devient forte, l'esprit acquiert un sentiment de paix intérieure. Vous développez l'alerte : vous commencez à voir vos propres actions beaucoup plus clairement, et vous sentez l'importance de leurs conséquences. C'est important, car c'est la base de la vigilance. Et la vigilance est si importante qu'elle a été le thème des dernières paroles du *Bouddha*. « Prenez garde, a-t-il dit, quand vous pratiquez, vous devez faire attention. Vous devez être vigilant. Vous ne pouvez pas être complaisant. Car vos actions sont importantes. »

Pensez à cela : le *Bouddha* aurait pu dire quelques derniers mots à propos de choses merveilleuses ou grandioses : *Nibbana*, la compassion illimitée, ou le vide. Au lieu de cela, il s'est concentré sur la vigilance – le fait que vos actions sont importantes et que vous devez faire attention à ce que vous faites, parce que les actions peuvent vous emmener dans toutes sortes de directions différentes. Vos actions produisent des résultats.

Ainsi pendant que vous méditez, rappelez-vous que vous êtes ici pour apprendre à être beaucoup plus clair sur ce qui se passe dans votre esprit. Plus vous pouvez rester au contact de la respiration de façon régulière et continue, plus vous percevez la subtilité des politiques qui se déroulent dans l'esprit : la partie de l'esprit qui veut être vigilante, et les parties de l'esprit qui ne le veulent pas. Il y a là beaucoup de voix différentes après tout, de nombreuses facettes différentes pour chaque question, pas seulement deux. Donc, lorsque vous vous installez pour être avec la respiration, soyez prêt : de nombreuses autres voix vous attireront dans différentes directions. Et c'est normal. Ne vous découragez pas. Essayez de renforcer les voix favorables en rendant la respiration confortable, de sorte qu'il y ait immédiatement une sensation d'aise, une sensation de bien-être qui vient simplement du fait de s'asseoir ici, et de respirer. C'est agréable d'inspirer, c'est agréable d'expirer. Vous n'avez pas à forcer le souffle, vous n'avez pas à le retenir, vous n'avez pas à compter. Laissez-le entrer et sortir au rythme qui est bénéfique pour le corps, quel qu'il soit. Si le rythme change, très bien – tant que vous vous sentez bien. Soyez attentif à chaque respiration. Assurez-vous, à l'inspiration et à l'expiration, que le corps soit à l'aise.

En faisant cela, vous devenez de plus en plus sensible, ce qui signifie que vous pouvez être de plus en plus précis dans ce que vous faites. Plus vous êtes précis et sensible, plus la respiration devient absorbante. Et plus il est facile d'y rester pour que cette faction consciente et alerte de l'esprit se renforce. Et qu'elle ne se fasse pas virer si facilement. Normalement, lorsque les factions de l'avidité, de la colère et de l'illusion prennent le dessus, elles chassent *sati* et l'alerte ; elles ne veulent pas qu'on les observe. Comme lorsque des politiciens discutent d'un accord corrompu : ils ne veulent pas de journaliste dans la salle ; ils ne veulent pas que quiconque voie ou entende ce qu'ils font.

Vous le remarquez lorsqu'une partie de l'esprit veut faire quelque chose de malhabile, quelque chose qu'il sait ne pas devoir faire : il

essaie de virer votre alerte, d'expulser votre *sati*. Il ne veut pas entendre ce qu'elles ont à dire. Ainsi il peut y aller et faire ces choses. Mais si *sati* et l'alerte développent un ancrage puissant dans le moment présent, elles peuvent refuser de bouger. Elles peuvent faire obstacle à toute décision malhabile.

C'est pourquoi il est important de continuer à s'accrocher à la respiration et de lui permettre de se sentir bien, d'être ressentie clairement dans les différentes parties du corps. C'est ainsi que vous exercez votre *sati* et votre alerte afin qu'elles deviennent fortes. Concentrez-vous partout où vous pouvez ressentir la respiration. Laissez ensuite les différentes sensations respiratoires se connecter avec une sensation d'aise. Cela donne à *sati* et à l'alerte un endroit vraiment solide où s'installer. Et de cette façon, vous pouvez tourner à votre avantage le fait que l'esprit soit un comité. En d'autres termes, lorsque l'avidité, la colère et l'illusion menacent de s'emparer de l'esprit, elles ne peuvent pas s'emparer de l'esprit tout entier. Vous avez une autre faction du comité qui dit : « Non. Nous ne voulons pas vous suivre, parce que nous avons quelque chose de mieux. »

C'est ce qu'on appelle avoir un sentiment de honte, de scrupule : une peur des conséquences des actions malhabiles. D'ordinaire, nous n'aimons pas entendre parler du mot « honte », mais il est important que nous comprenions ce que le *Bouddha* voulait dire par ce terme. Ce n'est pas avoir honte de vous-même ; c'est avoir honte à l'idée de faire quelque chose, alors que vous avez conscience que vous ne devriez pas le faire. Vous réalisez que vous êtes capable de mieux. En ce sens, la honte n'est pas le résultat d'une faible estime de soi, mais d'une haute estime de soi. Vous avez mieux à faire que de faire ces choses-là. Vous n'êtes pas de ceux qui veulent véritablement les faire. Ainsi, lorsque vous avez *sati* et l'alerte à vos côtés, ce sentiment de honte devient un important protecteur de l'esprit, un protecteur de votre avenir.

C'est la même chose avec les scrupules, la peur des conséquences de faire des actions malhabiles : c'est une peur habile. Elle est sage. La partie malhabile de l'esprit dit : « Je ne me soucie pas des

conséquences à long terme. Je veux un plaisir immédiat. Je prends ce qu'il y a à prendre là, et je m'enfuis. » Mais le sentiment de scrupule regarde vers l'avenir et dit : « Je ne veux pas aller là. Peu importe combien cela peut être amusant en ce moment, même si je m'enfuis, je n'échapperai pas aux conséquences. »

Ainsi, lorsque *sati* et l'alerte ont développé cet ancrage dans le moment présent et peuvent rester ici même avec la respiration, alors ces qualités de honte et de scrupule viennent vous aider pour renforcer votre vigilance, renforcer votre manque de complaisance, renforcer les bons membres du comité, les bonnes factions de l'esprit. Vous avez un endroit où elles peuvent toutes se regrouper et travailler à l'unisson.

Par le passé, les bons membres du comité étaient tous séparés. Ils ne travaillaient pas ensemble. Comme les colibris de la mangeoire qui ne peuvent pas se regrouper pour combattre un oiseau plus grand, ils ont été battus par les factions plus puissantes, les factions malhabiles du comité. Mais vous leur avez donné maintenant un coin dans l'esprit où ils ne bougeront pas, où ils se renforcent et commencent à prendre le dessus. Lorsqu'ils prennent le dessus, ils n'en profitent pas pour malmener l'autre camp. En fait, au fur et à mesure que ces membres habiles du comité prennent la relève, tout le comité apprend qu'il peut vivre de plus en plus paisiblement avec lui-même.

Avoir ce coin dans l'esprit vous aide à prendre du recul et à voir l'esprit tel qu'il est pour voir ce qui ne va pas. Sans cela, vous êtes totalement immergé dans des états malhabiles, et vous ne voyez aucune issue. Mais si vous vous rappelez que l'esprit est un comité, alors même si des choses malhabiles émergent dans l'esprit, vous vous souvenez qu'il peut encore y avoir une partie de vous qui continue de regarder, avec *sati* et avec l'alerte. En restant au contact de la respiration, vous accédez à une meilleure perspective : vous n'êtes pas totalement dans votre tête, vous êtes aussi dans votre corps. Cela vous sort du va-et-vient des pensées dans votre esprit. Cette perspective distincte est ce qui permet à l'esprit de s'entraîner.

Comme le *Bouddha* l'a dit, l'entraînement de l'esprit est quelque chose que vous devez faire par vous-même. Personne d'autre ne peut le faire pour vous. On peut vous indiquer la voie, mais le travail proprement dit est quelque chose que vous devez faire vous-même. Il semble y avoir là un paradoxe. Si l'esprit était une unité solide, il ne serait pas en mesure de s'enseigner quelque chose de nouveau. S'il était souillé, il serait alors totalement souillé et ne serait pas en mesure de purifier ses propres actions. C'est l'hypothèse qui sous-tend l'idée que nous ne pouvons pas faire ce travail nous-mêmes, que nous avons besoin d'aide extérieure, et que nous devons dépendre d'un pouvoir extérieur. Mais le fait est qu'il y a beaucoup de vous distincts, beaucoup d'esprits différents dans l'esprit. Lorsque vous apprenez à tourner ce fait à votre avantage – en renforçant les bonnes voix, en ne leur permettant pas d'être repoussées lorsque des états malhabiles se présentent – vous constatez que l'esprit peut s'entraîner lui-même. En d'autres termes, les bons membres du comité peuvent se regrouper et commencer à entraîner les moins habiles, ceux qui ont une vision à court terme, en leur apprenant à regarder les choses dans une perspective à plus long terme.

C'est ainsi que vous pouvez amener l'esprit à un sentiment d'unité, lorsque toutes les différentes factions se rendent compte qu'il est dans leur propre intérêt de suivre cet entraînement. Elles commencent à travailler ensemble plutôt que de s'opposer. Cela apporte de la force à l'esprit. S'il décide de travailler sur un projet, il ira jusqu'au bout. Si vous êtes confronté à de la douleur et des difficultés, toutes les parties de l'esprit travaillent ensemble pour que vous ne vous causiez pas de souffrance.

Voilà quelques-uns des avantages à entraîner l'esprit à rester au contact de la respiration. Si vous avez du mal à y arriver, que vous n'arrivez pas encore à rendre la respiration confortable, au moins rappelez-vous que vous allez dans la bonne direction. Vous travaillez ici sur des compétences importantes. Même si cela peut prendre du temps, ce temps est bien investi, bien dépensé, quelle que soit la durée.

Cette conviction vous guidera dans les moments difficiles, et elle vous rappellera qu'il ne va pas toujours en être ainsi : ce sont simplement des passages difficiles. Si vous n'abandonnez pas l'entraînement, vous développez ces qualités de l'esprit qui, au début, semblent être assez fragiles – *sati* et l'alerte peuvent sembler terriblement ordinaires et très momentanées – mais quand vous réussissez à faire en sorte qu'elles travaillent ensemble, vous constatez qu'elles développent des forces que vous n'auriez pas imaginées auparavant.

Un refuge contre les valeurs modernes

20 mars 2007

Il y a un passage dans le Canon où le Vénérable Ananda se rend auprès du *Bouddha* et lui dit : « Vous savez, la moitié de cette vie sainte, la moitié d'une vie de pratique est d'avoir des amis admirables. » Et le *Bouddha* répond : « Ne dis pas ça, Ananda. Avoir des amis admirables, c'est toute la vie sainte. Tout dans la pratique dépend du fait d'avoir des amis admirables. » Et le *Bouddha* nous donne un exemple : où serions-nous s'il n'avait pas été pour nous comme un ami admirable ? Comment pourrions-nous savoir quoi que ce soit à propos du Noble Octuple Sentier ? Comment pourrions-nous savoir quelque chose à propos du chemin qui mène à la fin de la souffrance ?

Et la pratique se déroule dans le contexte de nos amitiés, ce qui signifie que vous devez bien choisir vos amis : les gens que vous fréquentez, les gens avec qui vous êtes d'accord. Le problème, c'est que nous captons souvent les valeurs des gens qui nous entourent dans un processus d'osmose, à peine conscient de ce que nous faisons. Nous vivons dans une société où tout se mesure en termes d'argent. Ça a l'air normal. Nous oublions à quel point cela ne l'est pas. Comment l'argent peut-il mesurer la valeur d'une personne ? Sa valeur réside dans les qualités de l'esprit, la bonté du cœur, la bonté de ses actions. Il y a beaucoup de choses dans le monde qui ne devrait vraiment pas avoir de prix.

Je me souviens quand nous étions en Inde. Parfois, nous nous retrouvions dans un village à chercher de l'eau pour nous laver ou pour boire. Quand nous trouvions un puits ou un tuyau devant une maison, nous demandions aux gens si nous pouvions utiliser cette eau. Ils nous regardaient très étonnés. Plus tard, nous avons compris qu'on s'attendait à ce que simplement nous prenions de l'eau. L'eau était gratuite ; vous n'aviez pas à demander de permission. C'était un bien

commun. Bien sûr, ce n'est plus ainsi maintenant. Ils veulent privatiser tous nos approvisionnements en eau ; des gens continuent de trouver toujours plus de façons de tirer profit de l'eau. Et cela devient la norme, parce que « tout le monde le fait. » Donc, vous devez être très prudent quand vous choisissez votre « tout le monde », car de nombreuses activités que tout le monde fait, peuvent causer beaucoup de mal.

Ainsi, la pratique de la méditation n'est pas seulement la maîtrise d'une technique. C'est aussi apprendre à choisir les bonnes valeurs. C'est pourquoi le *Bouddha* a créé le *Sangha* monastique. Non seulement c'est une communauté où les moines et les moniales s'entraident pour maintenir de bonnes valeurs ; c'est aussi un endroit où les laïcs peuvent apprendre ces valeurs. Le fait que les monastiques dépendent des laïcs signifie que les laïcs doivent avoir un contact étroit avec eux. Cela, espérons-le, fait déteindre les valeurs de la vie monastique sur les laïcs. L'exemple simple de quelqu'un qui peut vivre heureux à partir de choses très simples, sans salaire, sans posséder d'argent du tout et qui offre de bons enseignements à toute la société. Il vous met au défi de regarder vos valeurs, de regarder votre vie. Quelles attitudes, quelles valeurs et quelles idées avez-vous apprises des autres et qui vont vraiment à l'encontre de vos propres intérêts ? Il est bon d'examiner ces attitudes, parce que beaucoup de souillures s'y dissimulent généralement.

« Souillure » est l'un de ces termes bouddhistes traditionnels qui ont eu du mal à trouver leur place dans le bouddhisme en Occident. C'est un mot très courant en Asie. Les gens admettent facilement le fait d'avoir des souillures, et peuvent parler ouvertement des leurs tout le temps. Mais ici, les gens n'aiment pas en entendre parler. C'est parce que nous avons tendance à considérer notre avidité, notre colère et notre illusion comme des amis. Nous vivons dans une société où tout le monde tient pour acquis le fait que les gens sont avides, prompts à la colère et se bercent d'illusions, et dans la société tout est fait pour en tirer profit. Cela devient non seulement la norme, mais c'est également encouragé, comme quand on dit que la cupidité est bonne.

Je ne sais pas combien de fois des gens se sont plaints, soulignant qu'en se contentant de peu, on menaçait l'économie de s'effondrer. Eh bien, si l'économie est construite sur la cupidité, la colère et l'illusion peut-être qu'elle devrait s'effondrer. Cela conduit les gens à penser et à faire des choses peu habiles. Ce n'est pas bon pour nous. Vous pourriez vous demander : « Comment pouvons-nous vivre autrement ? » Eh bien, vous gardez un pied en dehors du « monde réel » afin de pouvoir prendre du recul et vous regardez ces choses d'un point de vue plus détaché, détaché dans le sens de pouvoir porter un regard global.

Il y a un cantique que nous chantons souvent ici : « Nous sommes sujets au vieillissement, sujets à la maladie, sujets à la mort, sujets à la séparation. Je suis propriétaire de mes actions : tout ce que j'ai fait, en bien ou en mal, de cela je vais hériter[12]. » Le *Bouddha* dit que ce sont des paroles auxquelles nous devrions tous réfléchir, que nous soyons laïques ou ordonnés. Nous devrions y réfléchir tous les jours, en nous souvenant que nos actions ont des conséquences et que les conséquences sont déterminées par la qualité de l'intention qui conduit à l'action. Avec cette perspective, vous pouvez regarder les choses que vous « devez faire » pour obtenir de l'avancement : si elles procèdent de la cupidité, de la colère et de l'illusion, vous feriez mieux de ne pas les faire parce qu'elles auront des conséquences sur le long terme.

Bien sûr, cela remet en question l'idée « d'avancement ». Il est facile pour nous de regarder les gens dans d'autres cultures – les choses qu'ils font pour avancer, les choses qu'ils apprécient comme étant la marque d'un statut social – et de voir ces marques comme un peu bizarres. Les décorations, par exemple, qui vont de pair avec la richesse et la puissance : si vous êtes extérieur à la culture, et regardez comment les gens réclament ces rubans, cocardes et médailles, tout ça est plus attristant que bizarre. Rappelez-vous alors que ce qui chez nous est une marque de statut leur semble bizarre et affligeant. Alors

12 Voir l'Annexe en page 321

apprenez à avoir ce genre d'attitude envers votre propre culture. Sortez-en et réalisez à quel point ce peut être bizarre.

C'est l'une des raisons pour lesquelles le *Bouddha* encourage les gens à partir dans les lieux sauvages, parce que c'est un moyen très naturel de se soustraire à la frénésie et à la foire d'empoigne de la vie quotidienne. Demandez-vous : « Voulez-vous être dans une foire d'empoigne au milieu de fous ? » Vous voyez ces réflexions sur la nature sauvage remplir la littérature, mais il arrive souvent que les gens qui vont quelque temps dans le désert pour y réfléchir, n'ont pas les compétences nécessaires pour maintenir cette attitude quand ils retournent dans la société. C'est donc l'une des choses que nous essayons de cultiver à travers la méditation : la capacité de rapporter en soi une parcelle de ces lieux sauvages, le ressenti d'un centre séparé. Vous restez avec votre centre indépendamment de ce qui se passe à l'extérieur. Cela vous donne votre propre point de vue d'où vous pouvez prendre du recul et regarder les choses. C'est pourquoi il est si important de développer cela comme un savoir-faire.

Nous parlions aujourd'hui du concept de refuge comme résidence pour l'esprit. C'est aussi votre propre lieu sauvage intérieur. Il est bon de disposer d'un tel lieu au milieu de la ville, au milieu de toute la frénésie de la vie moderne, d'avoir cet endroit où vous pouvez prendre du recul, même lorsque vous êtes entouré de personnes dont les valeurs ne sont pas vraiment utiles pour l'entraînement de l'esprit.

Ainsi, les valeurs et les techniques de méditation vont de pair. C'est pourquoi il est si important de travailler sur cette compétence jusqu'à ce que vous l'ayez vraiment maîtrisée, de sorte que quoi qu'il arrive, vous puissiez rester avec la méditation. C'est pourquoi vos valeurs, les raisons pour lesquelles vous venez à la méditation ou votre motivation pour méditer, doivent être plus que simplement la relaxation ou la réduction du stress. Vous devez le faire pour votre santé mentale, pour votre sécurité, conscient qu'il y a des dangers là-bas. C'est pourquoi le *Bouddha* a souligné la vigilance comme état d'esprit de base sous-jacent à toutes les qualités habiles. «vigilance» signifie avoir une

conscience très aiguë des dangers qui vous attendent là-bas, toutes les choses stupides que vous pouvez faire si vous vous conformez à la médiocrité des valeurs générales. Cela signifie également être conscient de combien il est crucial de développer la capacité de prendre du recul afin de ne pas courir avec le troupeau, de ne pas se laisser prendre dans la bousculade.

C'est dangereux là-bas parce que c'est dangereux ici même. L'esprit capte si rapidement par sa cupidité, sa colère et son illusion les idées qui les favorisent. Si nos esprits étaient vraiment purs, si vous aviez vraiment cette merveilleuse nature de *Bouddha*, qui au fond de nous est si véritable et bonne, cela n'arriverait pas. Ce serait incorruptible. Mais l'esprit est corrompu, il est souillé, alors quelle nature de *Bouddha* est-ce vraiment ? Comment pouvez-vous en dépendre ? Nous aimons à penser que nous sommes fondamentalement purs, mais corrompus par la société, et que si nous étions fondamentalement purs, nous ne serions pas corruptibles.

Donc, vous devez considérer d'un mauvais œil non seulement les valeurs à l'extérieur, mais aussi ces faux amis intérieurs qui sont ici seulement pour vous tromper. Ils ne sont bons qu'en paroles ; ils flattent et cajolent ; et ils vous conduisent à des plaisirs qui vont vous ruiner, comme nous l'avons répété dans le chant sur les faux amis tout à l'heure[13]. Vous devez aussi vous protéger de ces dangers. C'est une cinquième colonne : les armées de Mara basées en vous.

Alors réalisez que vous devez être très prudent en choisissant vos amis tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Asseyez-vous avec vous-même et demandez-vous : « Qu'est-ce que j'apprécie vraiment dans la vie ? Qu'est-ce qui est vraiment important dans la vie ? » Développez ensuite les qualités de *sati*, d'alerte et d'ardeur nécessaires pour vous procurer le refuge où vous pouvez rester fidèle à vos valeurs et développer un sentiment de sécurité authentique, de bien-être

[13] Voir l'Annexe en page 321

authentique. De cette façon, vos valeurs soutiennent les techniques de méditation, et les techniques soutiennent vos valeurs.

Alors recherchez des amis admirables. Lorsque vous en trouvez à l'extérieur, suivez-les. Si vous ne pouvez pas les trouver à l'extérieur, dit le *Bouddha*, allez seul, mais essayez de maintenir vos amis intérieurs où que vous aillez.

Antidotes à l'agrippement

7 octobre 2007

Il y a certains endroits dans le Canon pali où le *Bouddha* dit que les cinq agrégats sont stressants, et d'autres où il dit que les cinq agrégats d'attachement sont stressants. Il est important de noter ici qu'il parle de deux types de stress différents. La souffrance liée aux cinq agrégats fait référence à la souffrance en termes des Trois Caractéristiques : les cinq agrégats sont inconstants et donc stressants. C'est simplement ainsi qu'ils sont, que vous vous y attachiez ou non. Mais si vous ne vous attachez pas à ces choses, votre esprit n'en souffre pas. C'est quand on s'en saisit, c'est quand on s'agrippe que la souffrance vient à l'esprit. Vous créez un agrégat d'attachement. Vous créez une connexion. C'est la souffrance en termes des Quatre Nobles Vérités. Partout où il y a désir, il peut y avoir saisie, et l'agrippement aux agrégats génère la souffrance qui pèse vraiment sur l'esprit.

Lorsque nous pratiquons, notre objectif principal est la souffrance des Quatre Nobles Vérités, la souffrance qui pèse sur l'esprit. Si vous ne vous accrochez pas aux choses qui sont stressantes, alors elles peuvent être aussi stressantes qu'elles le veulent, mais le stress ne vient pas vous alourdir. C'est comme ramasser un objet lourd. Si vous le laissez simplement sur le sol, il ne vous alourdit pas. Son poids est le même, que vous le ramassiez ou non. Quand vous le ramassez, c'est trente kilos ; quand vous le laissez par terre, c'est trente kilos. La différence est que ces trente kilos sont soudainement sur vous quand vous les ramassez, et c'est là que vous souffrez. C'est précisément la souffrance sur laquelle le *Bouddha* se concentre. C'est ce qu'il est important de noter.

Essayez toujours d'être clair à propos de cette distinction. Le véritable problème, ce ne sont pas les agrégats, c'est l'agrippement, la saisie. Et le mot « agripper » a un double sens. Il peut aussi signifier le fait de se nourrir de quelque chose. Nous nous agrippons là où nous

cherchons de quoi nourrir notre bonheur. Nous nous tournons vers les cinq agrégats en quête de nourriture. Nous les absorbons, et puis ce sont eux qui nous absorbent. Nous nous nourrissons de la forme du corps, nous nous nourrissons de sentiments, de perceptions, de constructions de pensée et de conscience sensorielle. Quand ces choses sont agréables, elles ne sont pas trop lourdes. Mais elles peuvent très vite se retourner contre nous et devenir désagréables. Elles nous engloutissent, car nous leur avons ouvert la voie qui leur permet de nous atteindre. Une fois que vous commencez à vous agripper à celles qui sont bonnes, vous commencez à vous agripper aussi à celles qui sont mauvaises, car c'est là que vous cherchez de la nourriture.

Il est donc important de comprendre l'attachement afin de pouvoir y mettre un terme. Comme l'a dit le *Bouddha*, il y en existe quatre sortes. Il y a l'attachement à la sensualité, l'attachement aux opinions, l'attachement aux habitudes et aux pratiques, puis l'attachement aux doctrines du soi. Tous ces éléments tournent autour des cinq agrégats. Ce sont différentes manières de s'attacher aux cinq agrégats. Et le *Bouddha* a un remède différent pour chacun d'entre eux.

Parfois, on entend dire que la forme d'attachement la plus profonde et la plus sous-jacente est le sentiment d'identité à un soi que l'on construit autour des choses. Si vous apprenez comment ne pas avoir de sentiment d'identité basée sur un soi, c'est bon : vous avez pris soin de toutes les autres formes d'attachement. Parfois, on entend dire que l'attachement aux opinions est la forme fondamentale d'attachement. Si vous parvenez à déconstruire toutes vos opinions, vous en aurez également fini avec toutes les autres formes d'attachement. Alors vous raisonnez à votre façon pour voir que vous ne pouvez pas dire que les choses existent, vous ne pouvez pas dire que les choses n'existent pas, ou les deux, ou ni l'un ni l'autre. Elles sont vides. Cela signifie que votre désir sensuel est vide, vos habitudes et vos pratiques sont vides, vos doctrines du soi sont vides. Avec tout ce qui est vide ainsi, il n'y a rien à quoi s'accrocher. Mais ça ne marche pas non plus. Après avoir lâché prise de cette manière, vous constaterez que vos désirs sensuels

n'ont pas été affectés. Vous faites simplement un retour sur vous, et vous les récupérez. Vous devez donc réaliser que chaque type d'attachement a son propre antidote.

Prenons l'attachement à la sensualité : quand le *Bouddha* parle de sensualité, il ne dit pas que vous êtes attaché à des images ou à des sons. Le mot *kama*, ou sensualité, ne signifie pas ici des images, des sons, des odeurs, des goûts ou des sensations tactiles magnifiques ou désirables. Cela signifie les stratégies et les intentions que vous avez pour ces choses. C'est sur cela que nous nous concentrons vraiment. Nous sommes tous attachés aux idées que nous avons des choses que nous désirons, en voulant qu'elles constituent une certaine façon de nous procurer du plaisir. En d'autres termes, nous sommes plus attachés à nos rêves et à nos projets de plaisirs sensuels qu'aux plaisirs sensuels eux-mêmes. C'est assez simple à voir. Si vous trouvez que votre désir sensuel est contrecarré dans un domaine, vous changez d'objectif et vous le concentrez sur autre chose. Le désir est ce à quoi nous nous agrippons. Nous nous agrippons aux projets que nous faisons pour le plaisir sensuel.

Et à quoi ressemblent ces stratégies ? Pour la plupart, elles sont assez partiales et sommaires. Disons que vous avez des vues sur le corps de quelqu'un d'autre. Lorsque vous pensez au corps de cette personne, vous ne pensez qu'à certains détails. Il y a beaucoup de détails auxquels vous ne voulez pas du tout penser. Ou encore, lorsque vous pensez à une relation particulière, vous ne pensez qu'à certains aspects de la relation et non aux autres.

L'antidote ici est donc d'élargir le champ de votre regard, afin de voir que votre recherche du plaisir comporte beaucoup de souffrance. Lorsque le *Bouddha* parle des inconvénients de la sensualité, il commence par le fait que pour mener un mode de vie sensuel, vous devez travailler. Le travail en soi est pénible et fastidieux. Vous travaillez, encore et encore, pour créer de la richesse. Parfois, vous y arrivez ; parfois non. Même lorsque vous l'obtenez, il y a la crainte que, comme il le dit, les voleurs et les rois ne la volent – j'aime la façon

dont le *Bouddha* met toujours sur un même plan les rois et les voleurs – l'eau pourrait l'emporter, le feu pourrait la brûler, des héritiers pleins de haines pourraient s'en emparer. Cela peut facilement arriver à vos biens. Et comme le souligne le *Bouddha*, c'est pour la sensualité que les gens se battent. Les parents se disputent avec leurs enfants ; les enfants se disputent avec leurs parents ; les frères avec les sœurs, les sœurs avec les frères ; le mari avec sa femme, la femme avec son mari. Et pas seulement au sein des familles : il y a également des guerres pour les plaisirs sensuels, car nous avons besoin de richesses pour assouvir nos passions qui dépassent de loin toute la richesse du monde. C'est comme cela qu'on finit par déclarer la guerre.

Le *Bouddha* dresse une longue liste de toutes les douleurs et souffrances liées à la poursuite de nos rêves de sensualité. Ainsi, lorsque vous regardez la poursuite de la sensualité dans son intégralité, vous réalisez combien de douleur et de souffrance cela implique. Vous n'avez pas besoin de chercher trop loin. En contemplant chaque jour ce qui est indispensable, en pensant à la nourriture, aux vêtements, au logement et aux médicaments : le simple fait que nous ayons un corps fait de nous un fardeau pour les autres. Alors pensez-y. Chaque fois que votre esprit commence à tisser une toile de désir, dites-vous : « Si je veux tisser une toile, il faut que j'aille jusqu'au bout. Que j'essaye d'avoir une vision globale. »

Comme cette rêverie d'Ajaan Lee, à l'époque où il envisageait de quitter la vie monastique, et qu'il a racontée dans son autobiographie : au début, cela commence vraiment bien ; il se marie avec la fille d'un noble. Mais alors le principe de réalité commence à se manifester. Finalement, comme elle est la fille d'un noble, elle n'a pas la constitution requise pour le dur labeur d'une épouse d'un fils de paysan. Elle meurt et lui laisse un enfant à élever. Il prend une seconde épouse qui a déjà un enfant, et celle-ci commence à favoriser son enfant et à maltraiter l'autre. Et ainsi de suite. Lorsque nous introduisons une telle réalité dans la réalité, cela nous aide à éliminer

beaucoup de nos illusions autour de la sensualité, une grande partie de notre attachement à des dessins, des projets ou des rêves sensuels.

Ou encore vous pouvez contempler le corps dans toutes ses parties. Vous pouvez penser à un beau corps, mais quand vous pensez à l'intérieur, vous dites *beurk*. Juste à quelques microns sous la peau il y a toutes ces autres choses, et elles sont inextricablement liées à celles que vous aimez. Supposons que vous convoitiez quelqu'un. Vous n'arrivez pas à vous faire à l'idée qu'il y a ces intestins, mais si vous les enleviez, aimeriez-vous cette personne, sans intestins ? Dans les deux cas, cela ne vaut pas la peine de s'y intéresser – avec ou sans foie, avec ou sans estomac.

Ainsi, lorsque vous réfléchissez de cette manière, vous commencez à réaliser que vos projets et désirs sensuels sont vraiment irréalistes, vraiment trompeurs. Ils vous rendent à moitié aveugle afin de pouvoir vous emmener sur le chemin de la souffrance. Réaliser cela aide à couper court à la sensualité. Vous voyez à quel point tous ces rêves sont arbitraires, et que vous ne pouvez pas vous fier à eux. C'est ce qui vous aide à les laisser partir.

Quant à l'attachement aux opinions, le *Bouddha* vous invite à suivre un processus similaire, mais avec des nuances. Le processus est une invitation à examiner les inconvénients qui découlent de l'attachement à un point de vue, l'un des principaux inconvénients étant qu'inévitablement vous vous disputerez avec d'autres personnes. Mais plus encore, le *Bouddha* vous invite à regarder attentivement les choses sur lesquelles vous avez des opinions. C'est là que les détails diffèrent, et que l'analyse aborde des termes plus techniques. « Vos opinions se résument à la question de ce qui existe et de ce qui n'existe pas, dit-il, mais lorsque vous regardez réellement votre expérience sensorielle, vous voyez simplement des choses apparaître et disparaître. Lorsque vous vous concentrez sur l'apparition, l'idée de non-existence ne vous vient pas à l'esprit. Lorsque vous vous concentrez sur la disparition, l'idée de l'existence ne vous vient pas à l'esprit. Vous réalisez que les éléments de base de l'expérience, lorsque vous les considérez

uniquement au niveau de leur apparition et de leur disparition, ne fournissent pas de fondement aux polarités très fondamentales de l'existence et de la non-existence. En plus de cela, toutes les vues que vous créez sont des schémas basés sur un examen peu attentif des choses. » Ainsi, le *Bouddha* vous invite à regarder très attentivement le processus par lequel vous faites l'expérience des choses. Lorsque vous voyez que les opinions ne peuvent vraiment pas exprimer la vérité sur les choses, et que s'y accrocher vous fera souffrir, vous pouvez reconsidérer l'attachement que vous leur portez.

En ce qui concerne les habitudes et les pratiques, il vous invite tout d'abord à examiner les habitudes réelles, les préceptes et les pratiques auxquels vous êtes attaché. L'attachement ici porte sur l'idée que, si vous suivez certaines règles et que vous êtes un bon petit garçon ou une bonne petite fille, c'est là tout ce que vous avez à faire. Dieu sera content de vous, ou l'univers vous applaudira, ou toute autre chose. Ainsi, le *Bouddha* invite les gens à examiner directement leurs habitudes et leurs pratiques, ainsi que leurs résultats dont certains sont hautement nuisibles. À son époque, on croyait que les sacrifices étaient un moyen pour trouver le bonheur véritable. Il a donc invité à voir la misère qui résulte des sacrifices, non seulement pour les animaux sacrifiés, mais aussi pour les personnes forcées de travailler pour tuer les animaux. L'auto-torture en tant que forme d'austérité était également une pratique populaire dans certains milieux. Alors il vous demandait de regarder la douleur qui en découle, pour voir que ça ne mène vraiment nulle part. Cela n'aide pas vraiment à purifier l'esprit.

Ainsi, de cette façon, il amenait les gens à abandonner leurs habitudes et pratiques néfastes, et à les remplacer par de bonnes habitudes et de bonnes pratiques : les habitudes que nous adoptons dans le cadre de notre vertu, les pratiques que nous suivons dans la pratique de la méditation. Mais il dit finalement de faire attention : si vous ne faites pas attention, vous allez créer un sentiment d'orgueil autour de ces choses, la fierté qui vient parfois lorsque arrive « Je suis les préceptes et toi tu ne le fais pas » ou « Mon *jhana* est meilleur que

le tien. » La manière de dépasser cet attachement n'est pas de briser les préceptes ou de laisser tomber votre pratique des *jhana*. Il faut simplement continuer ces pratiques tout en apprenant à ne pas développer un sentiment de vanité autour d'elles. Réalisez que vous faites ces choses non pas pour vous rendre meilleur que les autres, mais simplement parce qu'elles contribuent à purifier votre esprit.

Enfin, il y a l'attachement aux doctrines du soi. Cela ne signifie pas seulement la croyance en « j'ai un moi », quel que puisse être votre sens du soi. Cela signifie aussi ne pas s'accrocher à l'idée : « je n'ai pas de soi ». « Penser d'une manière ou d'une autre a dit le *Bouddha*, vous conduit dans un taillis de croyances dans lequel vous vous empêtrerez. » Ainsi, comme avec le remède pour l'attachement aux opinions, le *Bouddha* vous invite à prendre la polarité de l'existence ou de la non-existence, et de la mettre de côté. Lorsque la question de l'existence ou de la non-existence n'est pas un problème, l'idée d'un soi existant ou non n'est pas non plus un problème. Au lieu de cela, le *Bouddha* vous invite à regarder les choses simplement en termes des Quatre Nobles Vérités. Où est la souffrance ? Quelle est la cause de cette souffrance ? Quel est le chemin vers la cessation de cette souffrance ? Lorsque vous divisez votre expérience en ces termes, la question de savoir « qui vous êtes » ou « qui vous n'êtes pas » est simplement mise de côté. Vous êtes davantage concentré sur ce que vous faites qui génère de la souffrance, à apprendre comment comprendre la souffrance, à apprendre comment abandonner la cause de celle-ci en développant le chemin, de sorte qu'en fin de compte vous puissiez réaliser la fin de votre état de mal-être, la fin de votre souffrance. C'est le moyen de sortir de ce type d'attachement.

Ainsi, lorsque vous constatez que votre esprit s'accroche, s'alourdit avec son attachement aux agrégats, essayez d'être clair sur le type exact d'attachement dont vous souffrez, et sur son antidote, sur la prescription du *Bouddha*, parce qu'elle diffère pour chaque cas. Il n'existe pas de remède universel pour traiter toutes les formes d'attachement. Vous devez développer votre discernement sous de

nombreux angles, développer un discernement à plusieurs facettes. Essentiellement, chaque approche consiste à voir les choses en termes d'inconstance, de souffrance et de pas-soi, mais ces principes sont appliqués de différentes manières pour chaque type d'attachement.

Essayez donc de garder cette liste de traitements à l'esprit, et de les appliquer de manière appropriée. De cette façon, vous vous mettez dans une posture où vous vivez dans un monde qui est stressant, mais vous ne ramenez pas le stress à l'intérieur de vous. Vous pouvez vivre entouré par l'inconstance, la souffrance et le pas-soi, mais ne pas en souffrir.

Les murs de l'ignorance

29 janvier 2004

Essayez d'être attentif à la respiration : ce qu'elle fait et ce que vous en faites en ce moment. Parfois, vous remarquerez peut-être que vous lui mettez trop ou trop peu de pression. « Trop peu » signifie que l'esprit ne cesse de s'évader. « Trop » signifie que la respiration se sent confinée. Elle est serrée, placée dans une boîte, et ne peut pas en sortir.

Un jour Ajaan Lee a comparé l'alerte à une corde placée sur une poulie. Ainsi vous pouvez la tirer dans deux directions. Vous la tirez vers la respiration pour voir ce que fait la respiration, puis vous la ramenez vers l'esprit pour voir comment l'esprit se relie à la respiration, pour voir que les choses vont bien, que les choses fonctionnent. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez faire des ajustements : relâcher un peu la pression que vous exercez sur la respiration, changer de type de respiration, changer de point de focalisation.

Ou bien vous pouvez penser à la respiration de manière différente. Si vous trouvez que la façon dont vous respirez génère de la tension dans le cou, pour inverser ce processus, pensez que le souffle vient de la nuque. Voyez ce que cela fait. Dites-vous que tout ce que vous éprouvez dans le corps en ce moment est une manifestation de l'énergie respiratoire. Lorsque vous regardez le corps de cette façon, vous pouvez évaluer si les sensations que vous ressentez sont une énergie respiratoire qui s'écoule en douceur, ou une énergie respiratoire qui est resserrée ou bloquée. Ensuite, faites des ajustements afin que tout puisse s'ouvrir et s'écouler.

Ce simple exercice consistant à être très clair sur ce que vous faites, et à vérifier les résultats de ce que vous faites, est fondamental pour toute la pratique. C'est ainsi qu'on développe la sensibilité. C'est ainsi que vous faites tomber les barrières dans l'esprit. Souvent, nous sommes sensibles à ce que nous faisons, mais pas aux résultats, ou bien

nous remarquons les résultats mais pas ce que nous faisons pour les provoquer. Cela s'applique à tous les domaines de notre vie.

Parfois notre ignorance vient simplement du fait que nous ne dirigeons pas notre attention dans la bonne direction. D'autres fois c'est plus volontaire. Il y a certaines choses que nous ne voulons pas voir, c'est pourquoi nous érigeons des pare-feux dans nos esprits. Nous mettons en place des décors pour nous cacher de nous-mêmes. Une partie de nous sait que nous faisons cela, et pourtant dans son ensemble l'esprit prétend le contraire. De cette façon, nous bloquons des choses désagréables qui, dans la plupart des cas, sont des choses que nous avons faites dans le passé et qui ont causé du tort. Surtout lorsqu'il s'agissait de choses dont nous savions qu'elles allaient causer de la souffrance, mais que nous avons continué de faire : c'est là que nous essayons de les bloquer complètement. Si cela devient une habitude pour nous, ces pare-feux deviennent de plus en plus épais, et notre ignorance volontaire devient un problème de plus en plus grand dans notre esprit.

Nous avons tendance à penser à l'ignorance, ou *avijja*, en termes très abstraits – ne pas connaître les quatre nobles vérités, ne pas connaître la co-apparition en dépendance, ne pas connaître le sans-mort – mais vous ne pouvez pas vous attaquer à ces formes d'ignorance avant de vous être confronté à la plus flagrante, la plus immédiate : l'habitude qu'a l'esprit de s'absenter, de laisser des blancs dans sa conversation intérieure. Supposons que vous décidiez de faire quelque chose de malhabile. Si vous aviez le sentiment que le *Bouddha* regarde en permanence par-dessus votre épaule, il vous serait plus difficile de passer à l'acte. Alors vous érigeriez une barrière dans l'esprit comme s'il n'y avait pas de *Bouddha* dans le monde, qu'il n'y avait jamais eu de *Bouddha*, ni de disciples *arahants*. Ainsi toutes sortes d'actions malhabiles sont possibles dans ce qui subsiste du monde dans votre esprit. Mais ces murs ne sont pas éternels. Ils vont finir par s'écrouler. Vous dépensez donc beaucoup d'énergie pour les remettre debout.

Nous développons l'alerte dans la méditation dans le but de percer ces murs, de les démolir, de les laisser s'effondrer. Ensuite, quand ils sont démolis et que nous pouvons observer clairement, nous recourrons à l'équanimité pour évaluer, pour nous-mêmes, où nous avons véritablement été habiles et où nous ne l'étions pas. De cette façon nous pouvons apprendre de nos erreurs. Comme le *Bouddha* l'a dit un jour : « L'un des signes de sagesse est de voir votre propre folie. » C'est du moins le début de votre quête de connaissance, de votre quête pour vaincre l'ignorance. Et la folie ici n'est pas de ne pas connaître un enseignement bouddhiste particulier ; c'est simplement que vous n'êtes pas sensible à ce que vous faites, ou aux résultats de ce que vous faites. Nous avons le pouvoir de façonner notre expérience et pourtant, pour la plupart d'entre nous, nous l'utilisons d'une façon qui cause des souffrances inutiles. Selon le *Bouddha*, c'est le plus grand danger dans nos vies : non pas ce que les autres peuvent nous faire, mais ce que nous pouvons nous faire par nos actions.

C'est pourquoi il focalise les Quatre Nobles Vérités sur la souffrance qui vient du désir et de l'ignorance. Il y a un stress naturel dans le fait que les choses changent, mais notre véritable problème est que nous créons une souffrance supplémentaire à cause de notre envie et de notre ignorance. Tant que nous avons l'habitude de mettre en place des murs dans l'esprit, nous sommes dans une situation où nous ne pouvons même pas nous faire confiance pour faire ce qu'il faut, même pas pour notre propre bien. C'est effrayant.

Il y a plusieurs décennies, un chaman d'Alaska a été interviewé par un anthropologue sur les croyances religieuses de sa tribu. Le chaman a répondu aux questions de l'anthropologue pendant un moment, mais finalement il a remarqué : « Ce n'est pas ce que nous croyons qui compte, a-t-il déclaré, c'est ce que nous craignons. C'est cela qui compte. » Et beaucoup d'enseignements du *Bouddha* arrivent à cette conclusion : qu'y a-t-il à craindre ? Que devrions-nous craindre ? Notre propre maladresse dans l'usage de notre pouvoir de façonner notre vie, voilà ce que nous devrions craindre. Ses enseignements sont

conçus pour nous aider à apprendre et à utiliser ce pouvoir plus judicieusement. Et cela signifie briser ces pare-feux, ces compartiments fermés dans notre esprit qui nous permettent de faire des choses malhabiles.

Nous travaillons donc avec *sati* et l'alerte, en essayant d'être aussi continuellement que possible conscients de la respiration, sans aucune interruption – parce que ce sont les interruptions qui donnent à l'ignorance l'espace nécessaire pour construire des murs, pour créer de petits coins sombres où il peut paraître tout à fait correct d'agir sous le coup de la colère, du désir sexuel, de la peur, de la passion ou de la cupidité. Ces choses semblent justes parce que nous bloquons notre sentiment de honte et de conscience, nous bloquons notre connaissance de ce qui est véritablement juste. Et si cela devient une habitude, nous ne pouvons plus nous faire confiance. Nous en arrivons à faire des choses qui nous feront du mal, qui nuiront aux autres, parce que nous créons ces faux petits mondes dans lesquels le *kamma* ne semble pas avoir de rôle, et où nous pensons pouvoir nous en tirer à bon compte. Nous nous disons : « Cela n'aura pas d'importance ». Mais ces murs vont s'effondrer inévitablement, ces mondes s'anéantir. Le principe de cause à effet reprendra ses droits, et ce que nous avons fait comptera. Beaucoup.

Alors, c'est dans ce monde de faux semblant dans lequel nous construisons ces murs, dans lequel nous nous mentons et acceptons d'être trompés par nos propres mensonges, que nous devons commencer notre travail. Et nous le faisons en développant *sati* et l'alerte, en travaillant par la méditation à être sensible au souffle tout le temps, aussi continuellement que possible.

Lorsque nous apprenons à être fidèles à nous-mêmes, la vérité ne présente ni danger, ni peur. Mais quand nous créons des mondes imaginaires pour nous-mêmes et que nous travaillons dur pour les maintenir en place, nous savons au plus profond de nous qu'ils finiront par s'effondrer. Notre travail sera vain. Ainsi, dans l'esprit et en arrière-plan, nous craignons la vérité parce que nous n'avons pas été

fidèles à nous-mêmes. Mais lorsque vous apprenez à être fidèle à vous-même, la vérité ne comporte aucun danger, la vérité ne suscite aucune crainte, car vous êtes tout le temps là avec la vérité.

C'est comme pour une personne qui s'en tient au précepte de ne pas mentir : vous ne mentez pas du tout, de sorte que vous n'avez pas à vous rappeler quel mensonge vous avez dit à telle personne, ou quel mensonge vous avez dit à telle autre, parce que vous avez dit la vérité tout le temps. Le même principe fonctionne également au niveau intérieur. Si vous avez été tout le temps avec la vérité, rien de ce qui relève de la vérité ne vous fera peur, ne vous mettra en danger, parce qu'au fil du temps vous serez devenu de plus en plus habile dans votre relation à la vérité. Même la souffrance qui vient des actions passées, la douleur qui vient des actions passées : vous apprenez à vous y rapporter habilement sans essayer de prétendre qu'elle n'est pas là, sans tenter d'en faire un problème majeur ou de la minimiser. Vous recherchez simplement de quoi il s'agit exactement, et vous apprenez à la comprendre. Quand vous la comprenez, vous pouvez la dépasser. Vous pouvez la transcender.

Cette sorte de compréhension exige de voir la cause et l'effet, de voir vos actions, les résultats de vos actions, et d'apprendre à affiner votre sensibilité afin de devenir de plus en plus habile dans votre rapport à la vérité. En retour cela vous permet de rester au contact de la vérité de plus en plus régulièrement, afin de ne pas vous enfuir dans des mondes imaginaires.

Ainsi, les causes de la souffrance – le désir et l'ignorance – ne sont pas des choses abstraites ; ce sont des habitudes de l'esprit, souvent des habitudes intentionnelles de l'esprit. Le désir vient de l'ignorance, mais l'ignorance peut aussi venir du désir. Nous dressons des murs dans notre esprit pour nous permettre de faire les choses que nous voulons faire, mais nous ne pouvons pas vraiment nous en sortir, c'est pourquoi le désir et l'ignorance provoquent la souffrance.

Rester au contact de la respiration n'est donc pas un exercice technique qui nous permet de contourner une grande partie du travail

nécessaire dans nos vies. En fait cela nous donne les outils dont nous avons besoin pour faire le véritable travail. Mais les outils doivent être complétés par la connaissance de ce que le *Bouddha* a enseigné. Vous ne pouvez pas simplement faire une technique et espérer que la technique vous révèle tout. Vous devez réfléchir à ce que le *Bouddha* a enseigné au sujet du principe de l'action et du principe de ses résultats. Générosité, vertu : tous les enseignements forment un tout cohérent. Même les enseignements que nous avons tendance à considérer davantage comme des accessoires religieux autour du bouddhisme font vraiment partie intégrante de la pratique.

Par exemple, l'acte de prendre Refuge : que signifie prendre le *Bouddha* comme guide dans la vie ? D'une part, cela signifie que vous continuez à vous souvenir de lui. Le mot *saraṇa*, ou refuge, est en fait le même mot pour « quelque chose dont il faut se souvenir ». Vous essayez de vous souvenir du *Bouddha* tout le temps. C'est comme s'il regardait par-dessus votre épaule. Son exemple est toujours là pour que vous puissiez penser : « c'est ainsi que l'on trouve le bonheur véritable, de la même façon qu'il l'a fait. » Et les qualités qu'il a développées – l'honnêteté, la compassion, la sagesse et la pureté – étaient le chemin menant à la fin de la souffrance. Il nous a laissé le *Dhamma* comme guide pour développer ces qualités.

Il a toujours basé son approche du développement de la compassion, de la sagesse et de la pureté sur l'idée que nous désirons le bonheur. Il n'a jamais supposé que nous fussions fondamentalement bons ou mauvais. Il construit tous ses enseignements sur l'hypothèse que nous voulons fondamentalement le bonheur. Or notre désir de bonheur semble souvent aller à l'encontre de la compassion, mais le *Bouddha* utilise ce désir de manière à favoriser la compassion. Pensez au fait que vous voulez vraiment le bonheur. Êtes-vous différent des autres en cela ? Pas vraiment. Tout le monde pense de la même manière, tout le monde ressent la même chose. Tout le monde veut le bonheur, tout le monde s'y efforce. Lorsque tel est le cas, comment pouvez-vous créer un bonheur durable pour vous-même qui serait basé sur la souffrance

des autres, alors qu'ils vont constamment travailler à renverser ce bonheur tout en travaillant pour le leur ? Votre recherche du bonheur doit inclure le souhait que les autres personnes soient heureuses également. Sinon, cela ne durera pas. Lorsque vous apprenez à penser de cette façon, votre désir de bonheur ne requiert pas que vous soyez sans compassion ou antipathique. C'est tout le contraire. Cela devient la base de la compassion.

C'est la même chose avec la sagesse. Le *Bouddha* a dit un jour : « La sagesse commence par poser la question : « Lesquelles de mes actions mèneront à mon bien-être et à mon bonheur à long terme ? » Ici, l'accent est mis sur le « long terme », et s'appuie sur la prise de conscience que vous êtes responsable des actions qui mèneront à ce bonheur, que vous devez faire attention à ne pas vous précipiter vers un bonheur à court terme qui conduirait à une douleur à long terme. C'est quelque chose que nous désirons tous sincèrement. Le *Bouddha* nous demande simplement d'y réfléchir d'une manière qui conduit à la sagesse, qui conduit au discernement.

On retrouve cela dans les enseignements qu'il a donnés à son fils Rahula: « Il vous faut réfléchir à ce que vous allez faire, à votre intention avant de faire quelque chose: est-ce que cela mènera à du mal ? Est-ce que cela mènera au bonheur ? Si cela entraîne un préjudice, ne le faites pas. Si cela paraît inoffensif, alors allez-y et faites-le. Pendant que vous le faites cependant, vérifiez si des résultats inattendus se présentent. Si l'action entraîne un préjudice inattendu, arrêtez, changez, faites autre chose. Si cela ne semble causer aucun dommage, continuez jusqu'au bout. Même lorsque c'est fait, vous n'avez pas vraiment terminé, car vous devez réfléchir aux résultats à long terme. Si l'action a causé un préjudice inattendu, parlez-en à quelqu'un d'autre sur le chemin et prenez la résolution de ne plus faire la même erreur. Si cela n'a pas causé de mal, réjouissez-vous du fait que vous êtes sur le chemin, et continuez à pratiquer. » En d'autres termes, vous ne vous concentrez pas sur la question de savoir si oui ou non vous êtes une bonne ou une mauvaise personne, ce qui pourrait

vous empêtrer dans un sac de nœuds. Vous vous concentrez simplement sur vos actions et leurs résultats, et sur les enseignements qui en découlent, ce qui est beaucoup plus gérable. Ces principes s'appliquent non seulement à vos actions physiques, mais aussi à vos paroles et à vos pensées.

Ils s'appliquent également à votre méditation. Vous avez l'intention de rester au contact de la respiration, de respirer et de vous concentrer sur la respiration d'une certaine manière. Vérifiez les résultats : « Est-ce que cela va créer de la souffrance ? Est-ce que cela crée de la souffrance, de la douleur ou du stress en ce moment ? » Si c'est le cas, changez. Sinon continuez. Lorsque vous sortez de la méditation, continuez à voir les résultats de vos actions. C'est votre méditation dans la vie quotidienne.

Une chose intéressante dans ces instructions à Rahula est de voir par quoi elles commencent et par quoi elles se concluent. Le *Bouddha* a commencé avec le principe de vérité : si vous ne pouvez pas être honnête au sujet de vos actions et de leurs résultats, vous ne pourrez pas du tout faire cet entraînement. Après avoir donné ces instructions, il a conclu par l'observation : « C'est le chemin de la pureté. » C'est ainsi que vous purifiez vos pensées, vos paroles et vos actes, en regardant vos actions en termes d'intention et de qualité des résultats. Si vous constatez que vous avez fait une erreur, alors prenez la résolution de ne pas la faire à nouveau. C'est là que la pureté entre en jeu. La pureté exige de ne pas avoir de pare-feu dans votre esprit. Cela signifie voir les liens entre ce que vous avez l'intention de faire et les résultats que vous obtenez, et réaliser que vous pouvez changer vos façons de faire si vous avez commis une erreur.

C'est ainsi que la compassion, la sagesse et la pureté – les vertus du *Bouddha* – sont encouragées : en prenant notre désir de bonheur et en apprenant à travailler avec lui de manière honnête et habile. Et ça, c'est le *Dhamma* précisément. C'est ainsi que nous prenons refuge dans le *Dhamma* : en nous souvenant de ces principes et en les mettant réellement en pratique, afin que les qualités du *Bouddha* apparaissent

en nous, s'incarnent en nous. En suivant les exemples des Nobles Disciples, la troisième partie du Triple Refuge, nous devenons aussi de nobles disciples. C'est alors que le *Bouddha*, le *Dhamma* et le *Sangha* deviennent un refuge totalement intériorisé. Et c'est là que le refuge est vraiment sûr, là où ils ne font plus qu'un, sans aucune ligne de démarcation entre eux, car à ce stade l'esprit devient un, sans ligne de démarcation à l'intérieur. La sagesse, la compassion et la pureté se réunissent et ne font qu'un à ce moment-là.

Ainsi lorsqu'on parle de divisions ou de manque d'unité dans l'esprit, ce n'est pas une chose abstraite et conceptuelle. Nous ne pouvons pas surmonter ces divisions simplement en les dissolvant dans un sentiment d'unité. Elles ne se dissolvent pas de cette façon, parce qu'elles ont été créées avec un but. Nous les avons créées par notre ignorance délibérée. Nous avons installé des pare-feux dans notre esprit pour nier que nous avons fait certaines choses, ou que certaines choses résultent de ce que nous avons fait. Nous devons donc apprendre à abattre ces murs et ces divisions grâce à notre honnêteté implacable, notre *sati* implacable, notre alerte implacable. Les compartiments de l'esprit qui nous permettraient de faire des choses malhabiles – ce qui signifie que nous ne pouvions pas nous faire confiance – sont détruits. L'esprit qui est vraiment un, est l'esprit qui peut se faire entièrement confiance. Il n'y a pas de recoins cachés. Tout est grand ouvert dans un tel esprit. Nous sommes libérés des barrières que nous avions créées pour nous-mêmes, libérés de la souffrance que nous avions créée pour nous-mêmes. Quand ces barrières et cette souffrance ont disparu, il n'y a rien pour enfermer l'esprit, rien pour l'alourdir.

Et lorsque vous avez rendu ainsi votre esprit digne de confiance, vous devenez membre du Noble *Sangha*, un refuge pour les autres, car ils trouvent qu'ils peuvent faire confiance à votre exemple. C'est ainsi que l'unité intérieure conduit à l'unité à l'extérieur : non pas un sentiment d'unité sentimentale et océanique, mais à l'unité qui apparaît lorsque les barrières qui mènent à la méfiance sont renversées. C'est

en détruisant ces barrières que le *Dhamma* de la compassion, de la sagesse et de la pureté peut se propager à travers le monde. Lorsque vous obtenez votre refuge intérieur de confiance, vous devenez un refuge de confiance pour les autres. Mais le travail doit commencer ici.

Donc, quand nous recherchons la liberté et la libération dont parle le *Bouddha*, c'est là que nous portons notre attention : apprendre à voir au travers des barrières que nous nous créons. C'est juste là que la libération est à chercher, nous devons apprendre tout simplement à arrêter de créer des obstacles qui se mettent en travers de notre route. C'est un chemin exigeant, mais au moins c'est un chemin de possibilité. Vous n'avez pas à dépendre de quelqu'un d'autre. Vous n'avez pas à craindre que d'autres personnes ne fassent pas le travail pour vous, parce que c'est à vous de faire tout le travail. Et plus vous démolissez ces barrières, plus vous pouvez avoir confiance en vous pour accomplir correctement le travail.

Des vérités universelles

13 juin 2007

Lorsque vous méditez pendant l'enseignement du *Dhamma*, 99 % de votre attention devrait être portée sur votre respiration. Laissez l'enseignement en arrière-plan, car le *Dhamma* se trouve à l'intérieur de votre esprit. Le *Dhamma* expliqué par des mots n'est qu'une indication. Pendant que vous écoutez l'enseignement, rappelez-vous que les mots pointent vers l'intérieur de votre esprit. Si vous êtes à l'intérieur de votre esprit tout en prêtant attention à ce que vous faites, vous êtes déjà au bon endroit. Vous n'avez pas besoin de parler. Si vous vous retrouvez en train d'errer à l'extérieur, vous vous heurterez au discours, et il vous ramènera là où est le véritable problème : l'ignorance.

La véritable ignorance n'est pas celle des mots ou des principes. C'est l'ignorance de ce qui se passe dans l'esprit. En particulier, c'est l'ignorance de la façon dont vous vous causez de la souffrance. Dans un sens plus large, c'est l'ignorance des Quatre Nobles Vérités : l'ignorance de l'endroit où se trouve la souffrance en ce moment, et de ce que vous faites pour causer cette souffrance ; l'ignorance de ce que vous pourriez faire pour mettre fin à la souffrance, et de ce que serait la fin de la souffrance. Voilà les quatre choses auxquelles vous pourriez prêter attention. Ce sont des choses qui se passent juste à l'intérieur. Elles ne se produisent pas dans les mots. Les mots soulignent simplement ces choses, et surtout votre expérience de la souffrance, quelque chose dont personne d'autre ne fait l'expérience. Cette souffrance est aussi proche que possible d'une réelle expérience purement personnelle. Il n'existe aucun moyen qui puisse vous permettre de la sortir et de nous la montrer. Les scientifiques qui étudient votre cerveau peuvent voir toutes sortes d'indicateurs indiquant que vous pouvez avoir de la douleur, mais ils ne peuvent pas réellement voir votre souffrance. Et il n'y a aucun moyen qui permette

de comparer votre souffrance à celle de quelqu'un d'autre, pour voir qui souffre le plus, ce qu'il ressent exactement, ou ce que ça fait. Mais c'est quelque chose que vous pouvez savoir par vous-même. Vous devriez donc y prêter attention.

Cela signifie que les quatre nobles vérités ne sont pas un enseignement abstrait dont la vérité serait propre à l'Inde d'il y a 2600 ans. Ce sont des choses qui se passent ici, en ce moment, et elles se passent très directement dans votre conscience. Pour mettre fin à cette ignorance, vous commencez par vous concentrer sur quelque chose de plus évident qui se passe ici, en ce moment : la respiration. Dans l'analyse de la souffrance que fait le *Bouddha*, l'ignorance conditionne la fabrication. La fabrication corporelle c'est la respiration. Si vous respirez avec ignorance, cela peut constituer une condition pour la souffrance. Si vous respirez avec connaissance et conscience, cela peut vous aider à couper à travers la souffrance. Cela peut vous aider à voir votre ignorance plus clairement. À mesure que vous voyez votre ignorance plus clairement, vous la remplacez par la connaissance. Ainsi, lorsque vous êtes concentré sur la respiration, que vous apprenez à respirer confortablement en permettant à l'esprit d'interagir d'une manière confortable avec la respiration, vous prenez position contre l'ignorance. Et contre tous les processus de pensée ignorants qui se déroulent tout au long de la journée : vous leur opposez une résistance afin de pouvoir les comprendre. C'est en les comprenant que vous pouvez les dépasser et les transcender.

Ces principes sont universels. C'est pourquoi le *Bouddha* les a appelés *ariya-sacca*, que nous traduisons par nobles vérités. Mais le mot *ariya*, en plus du sens noble, signifie aussi « norme », au sens d'une norme universelle. Ces vérités ne sont donc pas seulement nobles, elles constituent aussi des normes universelles. Elles s'appliquent à chacun de nous, sans exception. C'est quelque chose que nous avons tous en commun. Nous faisons l'expérience de la souffrance et de la cause de la souffrance pour nous seuls, mais le mécanisme de notre souffrance est quelque chose que nous avons en

commun, c'est pourquoi le chemin vers la fin de la souffrance est universel. Peu importe de quel pays vous venez, quel est votre parcours, quelle est votre langue. Le chemin fonctionne à tous les niveaux si vous l'appliquez en toute équité, si vous réalisez que c'est quelque chose qui s'applique à vous autant qu'à n'importe qui d'autre.

La plupart d'entre nous aiment se considérer comme des exceptions à la règle. Nous aimons penser que ce sera différent pour nous d'une manière ou d'une autre, surtout quand on entend parler de tous les efforts que les différents *Ajaans* mettent dans la pratique. Nous préférons ne pas avoir à faire tout ce travail. Nous pensons que peut-être les choses devraient être plus faciles pour nous parce que nous sommes mieux éduqués, ou peut-être que nous en savons davantage sur notre culture. Eh bien, non, ce n'est pas le cas. Nos problèmes sont les mêmes que les leurs. Ils peuvent être présentés un peu différemment dans chaque cas, mais à la base, ce sont tous les mêmes. Ajaan Fuang a cité Ajaan Mun disant que les gens sont tous pareils, mais que si vous regardez un peu plus en profondeur, vous voyez qu'ils ne le sont pas vraiment, et que lorsque vous regardez plus profondément encore, vous voyez qu'ils sont vraiment semblables. Le commentaire d'Ajaan Fuang à ce sujet était : pensez à cela pendant un moment. Il existe certaines différences, mais ce qui est vraiment important c'est ce que nous avons en commun.

Comme le chant que nous venons d'entendre[14]. Vieillissement, maladie, mort et séparation : ce sont des choses que nous avons tous en commun. Le chant est un peu incomplet dans la mesure où il vous rappelle simplement que vous êtes sujet au vieillissement, sujet à la maladie, et sujet à la mort. Ou comme dans la traduction thaïlandaise, que ces choses sont normales pour vous. Vous êtes condamné à être séparé des choses que vous aimez. Lorsque la vie commence, vous êtes constamment en train d'apprendre de nouvelles choses, d'acquérir de nouvelles choses, mais arrive un moment où elles commencent toutes à disparaître. Ce qu'il vous reste, ce sont vos actions. Vous héritez de

[14] Voir l'Annexe en Page 321

ce que vous faites, dites et pensez. Et les résultats dépendent de votre habileté dans ce que vous avez fait, dit et pensé.

Comme le *Bouddha* l'a dit, penser à ces vérités telles qu'elles s'appliquent à vous-même vous empêche de faire des choses malhabiles. Vous réalisez : « Bon sang, si je me permets de penser beaucoup de choses malhabiles aujourd'hui, les résultats vont s'infiltrer dans mes paroles ; ils vont s'infiltrer dans mes actions. Ensuite, je vais commencer non seulement à penser des choses malhabiles, mais aussi à faire et à dire des choses malhabiles ». Tout commence à s'accumuler. C'est ce que vous voulez ? Non. Ces réflexions ont donc pour but de vous maintenir dans le droit chemin, de vous empêcher de faire des choses nuisibles pour vous-même et des choses nuisibles pour les autres. Elles vous apprennent la retenue.

Mais le *sutta* d'où est issu ce chant ne s'arrête pas là. Il continue en vous recommandant de garder à l'esprit que ces choses ne s'appliquent pas seulement à vous, elles s'appliquent à tous, à tous les niveaux d'existence. Peu importe votre destination, cette vie, la prochaine, quel que sera votre niveau d'existence, tous les êtres qui ont existé, tous ceux qui vont naître, qu'ils soient vivants, qu'ils meurent, ou qu'ils renaissent : ces principes s'appliquent à tous. Et, comme le *Bouddha* l'a dit, lorsque vous y réfléchissez, non seulement cela vous empêche de faire des choses malhabiles, mais cela vous met sur le chemin. Vous réalisez enfin qu'il n'y a pas d'autre moyen d'échapper à ce principe de la souffrance et de sa cause. Et le chemin doit être le même pour tout le monde, afin que la cessation soit la même pour tous. Vous n'êtes pas une exception. Peu importe où vous allez, que vous souhaitiez renaître en tant que brahma, ou revenir en tant qu'être humain peut-être un peu plus riche, peut-être beaucoup plus riche, plus beau, plus puissant : vous serez toujours soumis à ces mêmes vérités, quoi qu'il arrive.

Cela vise non seulement à susciter de la retenue, mais aussi à susciter un sentiment de *saṁvega*, quelque chose de plus profond : une prise de conscience que la façon dont vous vivez votre vie ne mène en

réalité nulle part. La façon dont la plupart des gens vivent leur vie ne mène nulle part. Le seul « quelque part » où vous pouvez aller est la sortie. Même si ce n'est pas un endroit c'est quand même une direction. Sinon, la vie n'offre aucune direction. C'est juste errer, en regardant ceci un moment, puis en regardant cela un moment, comme la carte qui retrace l'errance d'un chien dans le quartier, reniflant ici, reniflant là, errant par ici, se roulant dans ceci et dans cela. Cela ne mène vraiment nulle part en particulier.

Mais si vous acceptez que ces vérités sont universelles, alors le *Bouddha* est prêt à vous montrer la voie universelle pour en sortir. Il n'enseigne pas seulement le bon ou le mauvais *kamma*, ou le *kamma* habile ou malhabile. Il dit qu'il y a des degrés de *kamma* habile. En particulier, il y a le bon *kamma* passé habile qui vous maintient dans le cycle des renaissances, et puis il y a le *kamma* qui met fin au *kamma*, qui vous fait sortir du cycle. C'est le chemin, le chemin qui traverse l'ignorance, le chemin qui traverse le désir qui cause la souffrance. C'est la sortie.

C'est donc à nous de décider si nous voulons encore nous balader, nous rouler dans la poussière, ou si nous en avons assez et voulons-nous en sortir. Si nous voulons sortir, alors le chemin est tout tracé, depuis la vue juste jusqu'à la concentration juste. Ce qui signifie que vous essayez de donner à votre concentration tous les facteurs du chemin : vertu, concentration, discernement, toutes ces choses doivent se retrouver dans votre pratique.

Ainsi, pendant que vous vous concentrez sur la respiration, essayez de le faire d'une manière vertueuse. En d'autres termes, faites-le avec retenue. Rappelez-vous que vous ne pouvez pas aller divaguer par ci, divaguer par là. Vous devez vraiment être fidèle au thème de votre concentration. Et votre concentration doit faire preuve de discernement : quelles façons de vous concentrer sur la respiration rendent votre esprit inconfortable ? Qu'est-ce qui rend votre respiration inconfortable ? Quelles façons de se concentrer, quelles façons de concevoir la respiration, quelles façons d'étiqueter et de

comprendre la respiration contribuent à la rendre plus confortable, plus à l'aise pour se maintenir afin qu'elle devienne votre demeure ? – de sorte que peu importe où vous allez, vous avez cette demeure en vous, cette nourriture sur le chemin. C'est ainsi que fonctionne votre discernement. Vous devez réunir toutes ces qualités. Si vous laissez l'une d'elles de côté, alors le chemin est incomplet. Quand il n'est pas complet, il ne peut pas faire son travail.

Alors vous y donnez tout votre esprit. Le mot « esprit » en pali – *citta* - signifie également la qualité d'avoir vraiment l'intention de faire ce que vous faites. Et *citta* dans ce deuxième sens est l'un des éléments de l'effort juste, l'une des bases du succès. Alors donnez à cette pratique tout votre esprit, tout votre cœur, toute votre intention, afin que les résultats soient également entiers et complets.

L'art de la retenue

20 décembre 2007

Souvent les gens se demandent comment intégrer la pratique dans leur vie quotidienne. La réponse est relativement simple. C'est une réponse que beaucoup n'aiment pas entendre, mais elle est simple : la retenue. Il y a essentiellement deux sortes de retenue. La retenue dans ce que vous faites, et la retenue dans votre façon de regarder, d'écouter, de sentir, de goûter, de ressentir et de penser. Autrement dit, vous exercez de la retenue sur ce qui sort de l'esprit et sur ce qui y rentre, c'est-à-dire la retenue des sens. Ces deux types de retenue requièrent de développer de nouveaux savoir-faire.

Prenez la retenue des sens : il y a un savoir-faire à regarder, à écouter. Vous devez être capable de regarder les choses ou d'écouter des choses d'une manière qui n'attise pas l'avidité, la colère ou l'illusion. Et ainsi de suite pour les autres sens. C'est un vrai savoir-faire. Vous devez le développer sans vous priver totalement de plaisir au point de craquer brusquement et de vous retrouver devant le frigo à engloutir un litre de crème glacée. Vous devez apprendre à bien nourrir l'esprit, tout en affamant vos *kilesas*. Pour maîtriser ce savoir-faire, il est utile d'avoir une base solide de concentration. Les textes citent souvent la retenue des sens comme condition préalable à la concentration, mais, comme c'est souvent le cas dans les enseignements du *Bouddha*, ces deux qualités s'aident mutuellement.

Quand vous regardez quelque chose, essayez de remarquer : « est-ce que mon attention s'égare ? Est-ce que je perds le contact avec la sensation de mon corps ? » Si c'est le cas, c'est le signe que votre façon de regarder n'est pas si habile que ça. Vous devez pouvoir rester dans votre corps pendant que vous regardez et que vous écoutez, rester conscient des sensations de l'énergie respiratoire dans le corps. Si vous n'y arrivez pas, soit c'est le signe que vous essayez d'oublier le corps et recherchez de quoi nourrir l'avidité, la colère ou l'illusion – soit c'est

tout simplement que vous êtes inattentif, et qu'une forme, une couleur, un son, une odeur, ou un goût, est arrivé à vous prendre par surprise.

C'est ainsi que la plupart des gens regardent et écoutent, sentent, goûtent, ressentent et pensent. Ils oublient leur centre intérieur et se retrouvent soudainement centrés à l'extérieur, essayant d'obtenir du plaisir d'une image ou d'un son, et ensuite en élaborant – soit pour le rendre plus attrayant, soit pour lui donner plus de sens qu'il n'en a réellement. Si l'esprit est d'humeur coléreuse, vous allez vous concentrer sur ce qui provoquera la colère, puis imaginer une histoire et laisser vos pensées proliférer autant que vous voulez.

C'est plutôt là que nous sommes doués. Nous adorons proliférer. Mais si vous considérez les données sensorielles comme une sorte de nourriture pour l'esprit – et c'est ainsi que le *Bouddha* les conçoit – vous devez vous demander si vous préparez de la bonne nourriture pour l'esprit ou bien de la malbouffe ? Ou pire encore, du poison ? C'est le genre de cuisine à laquelle nous sommes habitués. Nous pensons que nous mijotons de bons petits plats, mais ils peuvent nous rendre malades. Vous devez donc apprendre à cuisiner pour l'esprit d'une nouvelle manière.

Le *Bouddha* considère les données sensorielles comme un aliment pour l'esprit. En fait, elles constituent trois des quatre aliments dont il se nourrit : il y a les contacts aux sens; les intentions qui les sous-tendent – c'est-à-dire les raisons pour lesquelles vous décidez de regarder ou d'écouter quelque chose. Puis, il y a la conscience qui naît de ces contacts. Ces trois aspects des données sensorielles sont ce dont l'esprit se nourrit en permanence.

La compétence de base pour apprendre de nouvelles façons de préparer cette nourriture est de se concentrer sur la respiration et d'arriver à conserver l'esprit centré à l'intérieur. En fait, quand l'esprit est à l'intérieur du corps, vous le faites changer de niveau. Au lieu d'être au niveau sensoriel, il passe au niveau de la forme, qui est supérieur à celui du désir sensoriel. Même si le désir de rester au niveau de la forme existe, c'est un désir habile car il élève l'esprit. Votre

bonheur est moins dépendant des choses extérieures et vous êtes placé ainsi au-dessus des plaisirs des sens.

Par la même occasion, vous apprenez à tirer le meilleur parti de ce que vous possédez déjà. Comme le dit Ajaan Lee, c'est comme apprendre à cultiver votre propre jardin plutôt que d'envahir celui des autres. Apprenez à développer une sensation d'aise, une sensation de plénitude et de rafraîchissement ici même dans le corps. Faites-en votre nourriture. Essayez de préserver et de protéger ce niveau de l'esprit. C'est là tout le savoir-faire de regarder et d'écouter : maintenir l'esprit centré dans le corps, avec une sensation d'aise, de rafraîchissement, et de plénitude, peu importe ce qui se passe à l'extérieur. Cela place l'esprit à un niveau plus élevé et dans une bien meilleure position.

Lorsque vous pratiquez la retenue des sens de cette façon, vous n'êtes pas en train de priver l'esprit. Vous apprenez simplement à lui donner une meilleure nourriture, une nourriture plus saine, et ce, d'une manière qui ne cause de tort à personne. Parfois, vous entendez des gens parler des dangers d'être attaché aux *jhānas*, comme s'il s'agissait d'un monstre tapi dans l'ombre prêt à vous tendre une embuscade. Mais les dangers des *jhānas* sont relativement mineurs comparés au danger de rester bloqué au niveau sensoriel. Si votre bonheur dépend des plaisirs des sens, cela peut vous conduire à toutes sortes de comportements malhabiles lorsque vous essayez de nourrir votre esprit des plaisirs qu'il aime. C'est pourquoi il y a autour de nous dans le monde tant de meurtres, de vols, de rapports sexuels illicites, de mensonges, de beuveries ... L'attachement des gens aux plaisirs des sens les conduit à enfreindre tous les préceptes. Mais vous ne verrez jamais personne tuer ou voler quoi que ce soit à cause de son attachement aux *jhānas*.

Ainsi, même s'il s'agit d'un attachement, il est de loin préférable. Et quand votre bonheur ne dépend pas de l'extérieur, les gens ont moins de pouvoir sur vous. On voit cela si souvent de nos jours. Tout ce qu'ils ont à faire, c'est tirer la sonnette d'alarme en disant : « Il y a

du danger là ; il y a des terroristes ; ils peuvent nous faire du mal. Nous devons tout faire pour les arrêter. » C'est ce qu'on entend. Si l'esprit se nourrit à l'extérieur, vous risquez d'être persuadé par ces arguments. Mais quand vous pouvez prendre du recul, et vous dire : « Non, j'ai ma propre source de plaisir, une source de bonheur à l'intérieur, que personne ne peut toucher », alors vous avez beaucoup moins de chance de vous faire manipuler.

Votre capacité à trouver de la nourriture à l'intérieur offre une protection à l'esprit. Les poisons des plaisirs du monde sont beaucoup moins dangereux parce que vous n'essayez plus de vous en nourrir. Ils sont toujours là, mais vous pouvez apprendre à les utiliser plus habilement, à mesure que votre esprit devient plus fort.

Par exemple, il y aura des moments dans votre méditation où les choses n'iront pas aussi bien que vous le souhaitez. Il peut alors être utile d'aller faire un tour et de regarder la beauté de la nature autour de vous – les nuages, le coucher du soleil, la lune et les étoiles – pour aider à vider et à rafraîchir votre esprit. Il y a des passages dans le Canon pali où Maha Kassapa, qui était l'un des disciples les plus stricts et les plus sévères du *Bouddha*, parle de la beauté de la nature. Le thème que l'on retrouve constamment dans ses versets, évoque le rafraîchissement que lui procurent les collines, les montagnes baignées de pluie, et la jungle. On trouve dans le Canon les toutes premières poésies sur la nature sauvage – et la louange de ses beautés. Apprécier ce genre de spectacle permet de réjouir l'esprit.

Comme le *Bouddha* l'a dit, on découvre que le simple fait de regarder ou d'écouter peut devenir un vrai savoir-faire. Vous regardez et vous écoutez tout en essayant de rester centré en vous-même. C'est un des meilleurs moyens de voir l'avidité, la colère ou l'illusion qui se cachent dans l'esprit et qui le pousse à vagabonder. Si vous voyez que l'esprit est en train de s'égarer vers un objet particulier, juste à ce moment-là : vous tenez un *kilesa*.

Beaucoup d'entre nous en Occident n'aiment pas entendre parler des *kilesas* – ces souillures mentales qui ternissent le cœur. Nous nions

le fait qu'il y ait quelque chose de souillé dans nos esprits et pourtant ! Quand l'esprit est obscurci ou rétréci par le désir, c'est précisément de cela dont parle le *Bouddha*. Le champ de votre conscience s'obscurcit et rétrécit à mesure que votre attention s'échappe vers l'extérieur. Selon Ajaan Lee, cette tendance que nous avons à nous évader vers des choses extérieures est ce que signifie le mot *āsava*, qu'on traduit par « effluent » ou « fermentation ». Cette manière de regarder et d'écouter, alors que votre esprit s'échappe vers un objet : c'est cela regarder de façon malhabile, écouter de façon malhabile. Si vous êtes habile, vous pouvez rester centré pendant que vous regardez et pendant que vous écoutez. Lorsque vous voyez l'esprit en train de s'évader, vous apprenez une leçon importante : il y a encore de l'avidité, de la colère et de l'illusion dans l'esprit. Si vous voulez voir vos *kilesas*, les voilà. Et quand vous les voyez, alors vous pouvez agir. Vous commencez à sentir le danger qu'il y a à se faire emporter par ces courants. Cela vous motive à vouloir vous en occuper, de sorte qu'à l'avenir vous ne soyez plus bousculé de la sorte. Vous trouvez les moyens d'arrêter ces courants à leur source.

C'est là que vous découvrez qu'être à l'intérieur du corps procure à l'esprit une nourriture d'un niveau plus élevé, un bonheur plus élevé, un meilleur endroit où demeurer. Vous devez faire tout ce que vous pouvez pour rester à cet endroit, indépendamment de ce qui se passe à l'extérieur. Si un feu de forêt s'avance vers vous, vous restez à l'intérieur du cœur. Il vous faudra bouger bien sûr, mais votre centre, lui, reste en place. De la même manière, quand des déceptions surviennent dans votre vie, vous devez maintenir votre équilibre intérieur et ne pas les laisser perturber votre esprit. Quand une vague de froid ou de chaleur arrive, vous pouvez générer une sensation de bien-être, de plénitude, ici même, dans le corps.

C'est pourquoi la retenue des sens n'est pas une privation. C'est en fait une façon de nourrir l'esprit d'une nourriture meilleure, qui lui procure un niveau de plaisir plus élevé. Mais vous ne pouvez pas tout avoir. Si vous choisissez la nourriture plus dangereuse, vous ne pourrez

pas avoir l'autre. Vous devez faire un choix : la nourriture saine ou la malbouffe. En ce sens, la retenue est une forme de privation. Mais en fait, c'est un échange, et au final vous voyez que vous gagnez au change.

Tout au long de la journée, continuez à vous poser cette question : « de quoi est ce que je me nourris en ce moment ? Et qu'est-ce que cela révèle de mon esprit ? Qu'est-ce que j'apprends en observant la façon dont je me nourris ? De cette manière le simple fait de regarder ou d'écouter devient partie intégrante de la voie. Si vous le faites habilement, cela nourrit la pratique. Cela permet de l'étendre.

La voie ne procure pas de bonheur à l'esprit uniquement quand vous êtes assis les yeux fermés, ou que vous pratiquez la méditation en marchant. Lorsque vous savez faire preuve de retenue, vous pouvez prolonger ce bonheur tout au long de la journée. Il y a une continuité dans la pratique. Et quand vous vous asseyez à nouveau et que vous fermez les yeux, vous êtes tout de suite présent. Vous n'êtes pas obligé de passer toute l'heure à ramener l'esprit à l'intérieur, comme un chien en laisse, parce qu'il est déjà là. Vous avez déjà développé la sagesse et le discernement qui protègent l'esprit en le maintenant en place. Vous n'avez pas besoin de repartir de zéro chaque fois que vous vous asseyez pour méditer.

Donc, abordez tout ce que vous faites tout au long de la journée comme un savoir-faire, y compris la façon dont vous faites preuve de retenue. Parfois, cela signifie ne pas regarder ou ne pas écouter les choses auxquelles vous ne pouvez pas encore résister – comme un boxeur débutant qui sait qu'il n'est pas encore prêt à défier le champion du monde. Mais vous n'êtes pas obligé de vivre avec des œillères tout le temps. Vous pouvez apprendre à regarder les choses qui d'habitude provoquaient en vous la colère ou le désir sexuel, et à le faire d'une façon nouvelle, qui ne provoque pas ces réactions. Si quelque chose attise votre avidité, pensez aux inconvénients de la posséder : tout ce que ça impliquerait de devoir se la procurer et la conserver. Si vous êtes en proie au désir sexuel, pensez au côté peu attirant du corps

humain : le vôtre et celui des autres autour de vous. Comme dirait Ajaan Lee, ne regardez pas les choses d'un seul œil, utilisez les deux.

En outre, rester centré pendant que vous regardez et que vous écoutez vous permet de vérifier si vous êtes vraiment séparés des *kilesas*, ou si vous les laissez s'infiltrer en douce, et que vous les accompagnez. C'est pourquoi la retenue est une bonne façon de surveiller l'esprit : elle permet non seulement de le tenir en laisse, mais aussi de garder un œil sur vos *kilesas*. S'ils semblent très calmes pendant que vous méditez, voici une occasion de les tester. Arrivent-ils à s'échapper pendant la journée ?

La retenue est ce qui permet d'assurer la continuité de la pratique. Si vous êtes habile, alors tout ce que vous regardez et écoutez devient partie intégrante de votre pratique, et pourra vous maintenir sur la voie toute la journée.

Fabriquer le présent

20 août 2004

Amenez l'esprit à la respiration, car c'est là que se passe tout ce qui est important. Vous devez être aussi calme que possible afin d'avoir la possibilité de voir toutes les choses importantes qui se produisent, car le plus souvent nous ne voyons pas qu'il y a là quelque chose d'important. Le souffle entre, sort, c'est tout ce que nous percevons. Et comme nous avons d'autres choses à faire, nous laissons ça passer en pilotage automatique. En conséquence nous passons à côté de beaucoup des choses qui se produisent. Mais lorsque nous méditons, nous nous arrêtons pour prendre le temps d'observer ce processus.

Ajaan Lee un jour a fait ce commentaire : « Lorsque votre attention est sur la respiration, vous réunissez les quatre fondements de *sati*, les quatre cadres de référence potentiels que vous pouvez utiliser dans votre pratique. Ce sont : le corps, les sensations, les états de l'esprit et les qualités mentales, qui vous aident ou qui vous empêchent de voir ce qui se passe. Tout est là. Si vous voulez voir les relations qui existent entre ces choses, regardez là, ne regardez nulle part ailleurs. »

Que devez-vous observer ? Eh bien, vous devez voir comment l'esprit façonne les choses. Ajaan Suwat a fait remarquer une fois que si vous êtes à la recherche de l'ignorance, vous n'avez pas besoin de chercher très loin. Regardez simplement les fabrications de l'esprit. Le principe de la co-apparition en dépendance dit que les fabrications sont conditionnées par l'ignorance. Donc si vous vous demandez où se situe cette ignorance que nous essayons de traquer, elle est là où l'esprit façonne les choses – les sensations corporelles et les événements mentaux. De la fabrication naît la conscience, et la conscience conduit au nom et à la forme : les phénomènes physiques et mentaux.

Cela vaut la peine d'y réfléchir : la fabrication, ce processus d'élaboration, précède les phénomènes eux-mêmes. Nous entendons

parler si souvent de la manière dont les gens façonnent leur réalité, comment nos perceptions ont tendance à filtrer la façon dont nous voyons la réalité, et pourtant nous ne la voyons pas telle qu'elle se produit réellement, même si elle se produit très directement ici. Même dans votre propre perception du corps, de nombreuses sensations différentes vous parviennent via les différentes terminaisons nerveuses. L'esprit a l'habitude de sélectionner parmi ces sensations pour se représenter une image de ce qui se passe. Parfois les sensations physiques se mélangent avec les sensations mentales, car de nombreuses informations mentales arrivent en même temps. Et ainsi nous sélectionnons des choses, en bloquons certaines autres, en mettons d'autres en évidence, pour créer l'histoire de notre esprit, de notre perception de ce qui se passe ici.

Mais il y a de l'ignorance derrière tout cela. Ce que nous essayons de faire ici c'est de remplacer cette ignorance par une connaissance claire. C'est pourquoi nous ramenons l'esprit au moment présent : afin de pouvoir observer ce processus au fur et à mesure qu'il se produit. Amenez-le jusqu'à cette frontière où le corps et l'esprit se rencontrent, où les phénomènes mentaux et physiques se rencontrent : l'esprit observant la respiration. C'est ici que vous pouvez voir très clairement le processus de fabrication, si vous y prêtez attention. Mais vous devez d'abord créer les conditions pour que ce soit clair. C'est pourquoi nous pratiquons la concentration. Nous devons calmer l'esprit et nous engager dans la maîtrise d'un savoir-faire : celui d'être immobile. C'est quand l'esprit est le plus clair qu'il est le plus facile de l'observer, quand il est conscient de ce qu'il fait et de ce que sont les résultats. Même s'il ne fait rien du tout, vous devez être conscient qu'il ne fait rien, et des conséquences du fait qu'il ne fasse rien.

Les gens qui développent un savoir-faire et deviennent vraiment bons dans ce domaine disent souvent qu'il arrive des moments où ils entrent dans ce qu'ils appellent la zone, où tout semble automatique et où même les moindres détails deviennent apparents – des moments où ils ne font qu'un avec la balle de baseball, avec la batte, ou avec le

ballon de basket. De même, lorsque vous méditez, vous devez faire un avec la respiration. Essayez de respirer de manière fluide. Essayez d'être en bons termes, d'être à l'aise, d'être familier avec la respiration, de sorte qu'arrive un moment où il semble que votre conscience et la respiration ne font plus qu'un. Ce n'est que lorsque nous leur permettons de ne faire qu'un et de rester ainsi, qu'elles commencent réellement à se séparer naturellement à travers le processus de fabrication. Vous pouvez le voir clairement au fur et à mesure que cela se produit.

C'est pourquoi nous travaillons autant avec la respiration : premièrement l'esprit qui travaille avec la respiration se met en bonne posture pour s'observer lui-même. Deuxièmement en travaillant avec la respiration les choses se calment. Il est beaucoup plus facile de voir des événements dans l'esprit lorsque la respiration est très calme que lorsqu'elle s'agite dans tous les sens. C'est pourquoi la quatrième étape de la méditation sur la respiration, une fois que vous êtes conscient de tout le corps, consiste à permettre à ce qu'ils appellent la fabrication corporelle de se calmer. « Fabrication corporelle » signifie l'inspiration et l'expiration. Vous permettez à la respiration de se calmer. Essayez d'être sensible à toutes vos façons mécaniques de respirer, ou à toute idée préconçue de ce que devrait être la respiration. Souvent, même si le corps est saturé d'énergie respiratoire et n'a pas besoin de beaucoup plus, ces idées vous amènent à pomper, pomper et pomper alors que le corps peut se satisfaire de très faibles inspirations et expirations.

L'analogie d'Ajaan Fuang est celle d'une grande jarre d'eau – on voit partout en Thaïlande de ces énormes jarres pour récupérer l'eau de pluie qui s'écoule des toits des maisons. Comme il le dit, il arrive un moment où la jarre est pleine, et peu importe qu'il pleuve ou non, vous ne pouvez plus y ajouter d'eau. C'est la même chose avec l'énergie respiratoire dans le corps : il arrive un moment où il est saturé. Vous êtes assis ici, et l'énergie respiratoire semble parfaitement à même d'être simplement là, sans trop avoir besoin d'inspirer ou

d'expirer – il y a juste un échange d'énergie aux bords. Essayez d'être conscient de cette sensation d'énergie sur votre peau. Si vous ressentez un picotement quelque part sur votre peau, pensez qu'elle s'ouvre sur tout votre corps. Cela permet à tous les petits muscles des pores de s'ouvrir un peu, et cela permet en retour à l'énergie respiratoire d'entrer. Au fur et à mesure que l'esprit se pose et devient calme, vous avez de moins en moins besoin d'oxygène. Il n'est pas question de réprimer le souffle ou de le forcer à s'arrêter. Vous devenez de plus en plus sensible à ce que doivent être la profondeur ou la durée de la respiration. Au bout d'un moment vous remarquez qu'elle devient naturellement plus légère et plus courte, si vous y prêtez attention. Il peut y avoir des intervalles de plus en plus longs entre une inspiration et une expiration – et c'est très bien – jusqu'à ce que tout devienne immobile. Il peut y avoir un peu d'inspiration et d'expiration juste à la surface. L'analogie d'Ajaan Lee est celle de la vapeur qui s'échappe d'un glaçon. Mais dit autrement, ce que vous avez ici semble être un grand champ d'énergie. Et il est difficile de dire s'il s'agit d'un champ d'énergie physique ou d'un champ d'énergie mentale. C'est juste un champ d'énergie – puissant, mais calme.

Apprenez à y rester pendant un long moment car c'est là que les choses intéressantes se produisent. C'est également là que vous obtenez l'énergie dont vous avez besoin. Lorsque votre énergie circule, tout est connecté. Cela vous donne de la force, cela vous procure une méditation puissante. Cela vous donne la possibilité d'observer le processus de fabrication. De petites choses semblent remuer par-ci, par-là. Parfois elles ne représentent rien mais parfois elles s'accrochent et se transforment en pensées. Ou bien elles se transforment en sensations physiques majeures. Cela dépend de la façon dont vous les interprétez, comment vous les lisez.

En soi, cela vous permet de voir à quel point l'esprit façonne les choses. Mais à ce moment-là vous ne devez pas les suivre. Vous devez devenir habile à les zapper. En d'autres termes, lorsqu'il y a une légère complication dans le champ énergétique, il suffit de l'éliminer.

Ouvrez-la afin qu'elle ne se transforme pas en quelque chose de comprimé. Devenez habile à cela encore et encore et encore.

Comme ces grenouilles avec de très longues langues, dans les dessins animés : elles sont assises là et quand une mouche passe, peu importe d'où vient la mouche, zap, elles l'attrapent puis leur langue revient dans la bouche. En d'autres termes votre centre est ici, partout où vous avez le sentiment d'être centré dans le corps. Et puis votre conscience s'étend pour zapper chacune de ces petites fabrications au fur et à mesure qu'elles surviennent. Ensuite vous revenez à votre centre. Pourquoi agir ainsi ? Pour que vous puissiez comprendre de plus en plus clairement comment débute le processus de fabrication. À quel moment l'esprit commence-t-il à étiqueter les choses ? « Ah ! c'est une pensée à propos de l'avenir ; c'est une pensée concernant le passé. C'est mon bras. C'est ma jambe. C'est de la chaleur. C'est de la fraîcheur. C'est de l'énergie. C'est du solide. » L'esprit peut choisir ces choses – choisir sur quoi se concentrer et comment l'étiqueter. Et une fois qu'il aura choisi une interprétation particulière, il trouvera toutes sortes de preuves ailleurs dans une zone de votre conscience pour l'encourager, et pour fournir le contexte de cette perception, quelle qu'elle soit. Si vous vous faites happer dans ces petits mondes, vous ne pourrez pas voir ce qu'ils font, parce que tout d'un coup vous vous retrouvez dans un contexte différent.

Au lieu de cela vous devez maintenir ce contexte de conscience large, à la frontière entre ce qui est physique et ce qui est mental. Petit à petit vous vous habituez à être ici, vous commencez à voir beaucoup de choses intéressantes sur les processus de l'esprit. Ce sont ces processus que nous devons comprendre : la fabrication, les *saṅkharas* dont parle le *Bouddha*. À moins de voir très clairement comment ils se produisent, vous n'aurez aucun moyen de trouver ce qui est non-fabriqué, parce que vous continuerez à tomber dans leurs petits mondes, les petits contextes qu'ils créent pour vous. Et vous passerez à côté du processus lui-même.

C'est comme la différence entre s'impliquer dans l'histoire d'une émission de télévision et la regarder pour voir comment le réalisateur manipule les choses. Une grande partie de notre vie est consacrée à ces histoires. C'est une bonne idée de prendre du recul et de se demander : « Qui dirige ça ? » et « Comment s'y prennent-ils ? » et « Quelles sont leurs compétences ? » « Comment peuvent-ils nous y attirer ? Quel est l'appât ? » Pour prendre une autre analogie, c'est comme apprendre à écrire des articles de magazines. Les éditeurs vous diront que la première phrase, le premier paragraphe a besoin d'une accroche, de quelque chose pour attirer le lecteur. Sinon le lecteur n'entrera pas dans votre contexte. C'est ainsi que l'esprit fonctionne : il vous accroche dans un petit monde et vous emmène partout où il veut que vous alliez.

Et les matières premières sont assez maigres – simplement cette énergie qui commence à s'accumuler ici, à se coaguler là pour se transformer en quelque chose. Comme ces petits cristaux qu'on utilise pour faire pleuvoir. La vapeur d'eau se rassemble autour de ces cristaux et se transforme en gouttes de pluie. Au fur et à mesure que les gouttes de pluie s'additionnent, elles se transforment en une tempête de pluie. Sans les cristaux la vapeur ne se condenserait pas. Ces petits cristaux de fabrication se forment dans l'esprit, puis des pensées et d'autres choses s'agrègent à eux, et tout d'un coup vous avez une tempête de pensées. Vous ne vous en apercevez pas tant que vous n'avez pas appris à rester dans cet endroit où vous êtes simplement avec le champ énergétique : l'énergie de la conscience, l'énergie respiratoire. Elle a le potentiel de se transformer en n'importe quel type d'énergie selon la façon dont vous l'interprétez. Si vous prenez votre temps, vous commencez à voir beaucoup de choses intéressantes, vous en apprenez beaucoup sur l'esprit – c'est pourquoi nous utilisons la respiration pour nous amener là. Et c'est pourquoi nous continuons à utiliser la respiration pour nous aider à maintenir cette position.

Lorsque les élèves d'Ajaan Fuang en arrivaient là dans leur méditation, il les faisait jouer avec les éléments : le feu, l'eau, la terre,

l'espace et la conscience. Vous commencez à voir que la façon dont vous ressentez votre corps dépend exactement de ce sur quoi vous vous concentrez. Le potentiel des six éléments est présent dans toute cette gamme d'énergie. Cela dépend des sensations sur lesquelles vous allez vous concentrer, sur lesquelles vous mettez l'accent. Voir cela sert trois objectifs : premièrement cela vous permet de vous concentrer vraiment sur le moment présent. Deuxièmement cela vous aide à rester là plus facilement, et troisièmement vous voyez le processus de fabrication à l'œuvre. Vous voyez comment vous avez obtenu des matières premières ici, dans le moment présent, et comment l'élément de fabrication les façonne en expériences. En tant que méditant, vous devez voir cela clairement encore et encore et encore, afin de pouvoir détecter finalement même les fabrications les plus subtiles, et également les zapper.

C'est pourquoi nous sommes ici : pour nous débarrasser de notre ignorance quant aux raisons pour lesquelles des fabrications ont lieu, voir comment nos intentions façonnent constamment les choses. Nous voulons voir si nous pouvons trouver ce lieu où nous arrêtons la fabrication – non pas en la piétinant ou en la maintenant en suspension, mais en trouvant le point où il n'y a aucune intention. L'esprit est acculé. Il sait que peu importe la direction qu'il prend, il va se diriger vers la fabrication. Il va récolter les résultats de la fabrication, qui sont stressants. Il voit une ouverture et il y va.

C'est ainsi que cette étrange pratique qui consiste à se concentrer uniquement sur votre respiration peut vous conduire à la fin de la souffrance. Vous atteignez le point où vous pouvez confirmer par vous-même que ce que le *Bouddha* a enseigné sur le fait qu'il y ait un sans-mort est totalement véridique.

Et cela, dit le *Bouddha*, est encore mieux que régner à vous seul sur la Terre tout entière. Alors vérifiez, et voyez si cela aussi est vrai.

Les saints ne pleurent pas

28 janvier 2005

L'un des principes les plus difficiles mais les plus importants de la pratique est ce que le *Bouddha* appelait « apprendre à voir le renoncement comme une libération ».

Pour la plupart d'entre nous, le renoncement semble être une restriction, comme lorsque vous arrivez à concentrer votre esprit sur la respiration. Avant que vous ne décidiez de le faire, l'esprit ne paraissait pas être limité, ne semblait pas avoir de désirs violents, ni de désordre ou d'indiscipline. Mais tout d'un coup, dès que vous lui dites de rester au contact de la respiration, il trouve toutes sortes d'autres endroits où il veut aller. Il se plaint de se sentir confiné, d'être ligoté. Il faut apprendre à ne pas écouter ces plaintes parce que comme l'explique le *Bouddha*, quand l'esprit se pose vraiment sur un objet unique, il est libéré de beaucoup de contraintes et de fardeaux.

Le *Bouddha* décrit la progression à travers les étapes de concentration comme une libération pas à pas. En faisant simplement en sorte que l'esprit reste constamment avec la respiration, vous êtes libéré des états mentaux malhabiles, libéré des désirs sensuels. C'est un état de liberté, mais il y a une partie de l'esprit qui ne voit pas la chose de cette façon. Et cette partie de l'esprit reçoit beaucoup d'encouragement du monde extérieur, en partie parce qu'il est dans l'intérêt des autres que nous soyons enchaînés à nos désirs sensuels. Une fois que nous sommes enchaînés à nos désirs sensuels, ils ont une prise pour nous vendre des choses, pour nous faire acheter, et nos désirs jouent le jeu.

Nous nous méfions de l'incitation au célibat, au renoncement. Il y a quelque temps je discutais avec un pratiquant zen – certes quelqu'un qui n'était pas très avancé – de la résolution des conflits au sein de la communauté, et j'ai souligné que le fait d'avoir le Vinaya comme norme était très libérateur. Que des règles puissent être libératrices était

une idée inhabituelle pour lui. Une partie de sa quête, m'a-t-il dit, était « d'apprendre à voir au-delà des règles afin de ne pas être emprisonné par elles. Alors comment les règles pourraient-elles être libératrices ? » J'ai alors souligné : « Pour la simple raison que nous n'avons pas à nous asseoir semaine après semaine pour débattre des normes de comportement pour la communauté. Tout est réglé. Les normes sont vivables, elles sont empreintes d'humanité. Ainsi avoir ces normes bien établies nous libère beaucoup plus de temps pour pratiquer. »

Et ce n'est qu'un exemple très basique. Il y a d'autres façons de voir en quoi les règles sont libératrices. La culture populaire aime entendre ces histoires de moines et de nones qui ont des difficultés à respecter leurs vœux, qui finissent soit par quitter la robe, soit par agir selon leurs désirs de manière bizarre et alambiquée. Cela montre qu'ils ou elles se sentent emprisonnés ou limités par leurs règles, que les choses qu'ils ou elles ont abandonnées leur manquent vraiment. C'est ce que la culture populaire aime entendre, qu'elle nous offre toutes les bonnes choses de la vie, et que les alternatives ne marchent pas. Mais lorsque vous avez vraiment un avant-goût de ce que c'est que d'arriver à poser l'esprit sans avoir envie d'autres choses, vous réalisez à quel point c'est libérateur. Lorsque vous voyez les récompenses, vous êtes de plus en plus disposé à lâcher les choses auxquelles vous êtes normalement attaché, en faveur de la liberté de ne pas être attaché.

Cette tendance à se méfier du principe du renoncement n'est pas seulement un problème américain ou occidental. Cela remonte très loin dans l'histoire du bouddhisme. On a par exemple l'idéal du *mahayana* selon lequel les arahants sont coincés dans un nirvana limité. Les mahayanistes estiment que les bodhisattvas ont plus de liberté, parce qu'ils ont, disent-ils, un pied dans chacun des deux mondes. En réalité, le nirvana est le contraire d'être coincé. D'abord ce n'est pas un endroit, et quand il n'y a pas d'endroit on ne peut être coincé nulle part. Deuxièmement parce que la personne qui atteint le nirvana est totalement indéfinie, sans aucune restriction que ce soit. De l'extérieur cela peut paraître peu attirant, mais d'après l'expérience réelle de la

pratique – apprendre à lâcher prise, lâcher prise, lâcher prise et être de moins en moins défini par tel ou tel autre attachement, cela apporte un énorme sentiment de liberté.

Ainsi, alors que nous maintenons nos efforts pour rester au contact de la respiration, pour rester concentré sur une chose unique, rappelez-vous que nous persévérons mais que nous ne sommes pas coincés. Nous ne sommes pas emprisonnés. Nous apprenons à abandonner les restrictions, à sortir des chaînes qui sont devenues si familières que nous avons appris à nous méfier de l'idée que personne ne pourrait être heureux en dehors de ces chaînes. Mais la liberté au-delà de ces chaînes est exactement ce dont parle le *Bouddha*. Tous ses enseignements vont dans ce sens. Il disait que ses enseignements avaient tous le même goût. Tout comme l'océan a le goût du sel – partout où vous allez dans l'océan, l'eau a un goût salé – où que vous regardiez dans ses enseignements, il y a le goût de la liberté, le goût de la libération.

Encore une fois, même lorsqu'il enseigne la retenue des sens, c'est dans le but de libérer l'esprit de tous les états malhabiles qui se manifesteraient si vous n'étiez pas attentif. Il dit que si vous ne faites pas attention à la façon dont vous regardez les choses, à la façon dont vous écoutez les choses, dont vous sentez, goûtez, touchez les choses, alors l'esprit est assailli. Il est blessé par les objets sensoriels. Pour beaucoup de gens, une telle retenue semble limitante. Mais lorsque vous amenez l'esprit dans un état de concentration dans lequel il n'est pas blessé de cette façon, vous réalisez le sentiment de liberté, le sentiment de soulagement qui en résulte.

Une grande partie de la pratique se résume donc à la volonté de prendre le *Bouddha* au mot, malgré toute notre peur de ce que pourrait être de renoncer à certaines choses, de les abandonner, de faire preuve de retenue. Notre idée préconçue est que c'est très limitant et, comme le dit la chanson, « Les saints sont si malheureux qu'ils pleurent et sont en deuils. Je préfère rire avec les pécheurs plutôt que de pleurer avec les saints. »

Eh bien les pécheurs ne rient pas si longtemps que ça, et les saints ne pleurent pas : ils sont totalement libres.

Alors faites de la place dans votre imagination pour cette éventualité : ce renoncement est vraiment une liberté lorsque vous le faites avec sagesse, lorsque vous le faites pour apprendre et pour comprendre. Ouvrez votre imagination à la possibilité que le *Bouddha* ait raison, que toutes ces pratiques et ces règles aient réellement le goût de la liberté.

L'effort sage

11 juin 2008

L'expression thaïlandaise pour la méditation est « faire un effort » : tham khwaam phian, et bien sûr, l'important est de faire un effort juste. La force brute ne permettra pas de prendre d'assaut le *Nibbana*. Comme Ajaan Fuang l'a dit un jour, si vous pouviez arriver au *Nibbana* simplement par l'effort, nous y serions déjà tous parvenus. Vous devez faire en sorte que votre effort soit juste. Cela implique un élément de sagesse et de discernement.

Il existe plusieurs façons d'appliquer le discernement à l'effort juste. La question que nous connaissons probablement la mieux est celle de la quantité. On connaît cette histoire célèbre au sujet du vénérable Sona qui a été élevé avec une grande délicatesse – si délicatement, dit-on, qu'il avait même des poils sous la plante des pieds. Quand il est devenu moine et qu'il a pratiqué la méditation en marchant pendant de longues heures, ses pieds ont commencé à saigner. Alors il s'est découragé : « J'ai fait tellement d'efforts, disait-il, et je n'ai toujours pas atteint l'éveil. Peut-être devrais-je quitter la robe, redevenir laïc et pratiquer les mérites. » Il advint que le *Bouddha* lut dans ses pensées, alors il apparut en lévitant juste en face de Sona et lui demanda : « À l'époque où tu étais laïque et que tu jouais du luth, si tu accordais les cordes avec trop de force, comment était-ce ? » « Eh bien, ça ne sonnait pas juste. » « Et lorsqu'elles étaient trop lâches ? » « Ça ne sonnait pas juste non plus. » « Et si tu les accordais correctement ? » « C'est là que la musique sonnait bien. »

Puis le *Bouddha* lui dit : « C'est la même chose avec ta méditation. Tu adaptes tes efforts à ce que tu es capable de faire. Lorsque tu accordais un luth, tu accordais d'abord une corde, puis toutes les autres cordes sur la première. De la même façon, tu ajustes ton effort, puis tu ajustes le reste de tes facultés – ta conviction, ton *sati*, ta concentration

et ton discernement – à la quantité d'effort que tu es capable de fournir. Et la méditation se déroulera bien. »

Ainsi dans ce cas, le discernement consiste à voir quelle quantité d'énergie vous êtes réellement en mesure de fournir, si vous forcez trop, ou si vous ne forcez pas assez. Comment le savoir ? Eh bien, vous essayez de vous dépasser d'une manière qui semble très difficile, et vous voyez ce qui se passe avec le temps, car nous avons tendance à être paresseux. Nous voulons tous appartenir au groupe de la pratique facile et des résultats rapides. Mais les personnes qui ont une pratique facile et des résultats rapides ont déjà presque toutes atteint le *Nibbana*. C'est nous qui sommes encore à la traîne. Donc vous vous y mettez jusqu'à ce que vous trouviez que vous forcez trop. Vous pouvez dire de votre propre expérience : « L'esprit est épuisé ; j'ai du mal à me concentrer. » Alors vous lâchez un peu de lest. Vous n'allez pas vers l'autre extrême en disant que l'effort est mauvais. Vous affinez simplement votre effort.

Mais la quantité d'effort dépend aussi du problème particulier auquel vous êtes confronté. Il existe un autre passage dans lequel le *Bouddha* dit que certaines souillures se dissiperont simplement en les regardant. Vous n'êtes pas obligé de les analyser. Vous n'avez pas besoin de faire beaucoup d'effort. Elle disparaîtra simplement en notant que : « C'est une souillure », et en réalisant que vous ne voulez pas la suivre. Cependant d'autres souillures exigent ce que le *Bouddha* appelle l'exercice d'une fabrication. La « fabrication » revêt ici plusieurs aspects : verbal, mental et physique. La fabrication physique est la respiration. En d'autres termes, lorsque vous voyez l'avidité, la colère, ou l'illusion surgir dans votre esprit, demandez-vous, « Comment est la respiration en ce moment ? » Voyez si vous pouvez changer votre état d'esprit en changeant votre façon de respirer.

Cela impliquera bien sûr, des fabrications verbales : une pensée dirigée et une évaluation. Au lieu de ressasser à quel point vous désirez quelque chose, ou combien vous êtes en colère au sujet de quelque chose, vous commencez à vous parler de votre respiration. Demandez-

vous : « Comment est la respiration en ce moment ? Comment est-ce que je la ressens ? Comment pourrait-elle être meilleure ? » Et une fois que vous avez quelque chose qui vous fait du bien, pourquoi ne pas la propager ? Comment propager une respiration confortable dans tout le corps ? C'est aussi une composante de l'effort juste. Si vous forcez trop, vous détruisez le confort avec lequel vous avez commencé. Si vous ne vous posez pas de questions, si vous ne vous y intéressez pas, cela n'arrivera tout simplement pas. Encore une fois, vous devez trouver la bonne dose d'effort pour ajuster la respiration.

Puis, il y a la fabrication mentale qui recouvre la sensation et la perception. Dans ce cas, une fois que la respiration vous procure une sensation utile de confort ou de plaisir, vous la mettez à profit. Vous ne restez pas assis là à seulement l'apprécier. Vous voyez encore une fois quel usage on peut en faire en propageant la respiration, en la laissant imprégner tout le corps, en donnant à l'esprit quelque chose à faire. Parce qu'il est très facile pour l'esprit qui se retrouve dans un endroit agréable de commencer à dériver, d'entrer dans une concentration illusoire où tout est très agréable mais pas très clair. Vous êtes calme, mais quand vous en sortez, vous ne savez plus vraiment où vous étiez. Étiez-vous au contact de la respiration ? Eh bien, non. Étiez-vous endormi ? Non. Réveillé ? Pas vraiment. Donc afin d'éviter cet état, vous devez faire travailler l'esprit sur la sensation de confort. C'est l'une des parties les plus radicales de l'enseignement du *Bouddha*. Le confort n'est pas une fin en soi. C'est quelque chose que vous pouvez également utiliser.

Puis utilisez vos perceptions, les étiquettes que vous collez aux choses, afin de comprendre comment tirer le meilleur parti du confort que vous avez, et aussi pour analyser la souillure qui causait tant de problèmes. Vous pouvez utiliser vos perceptions de bien des façons. Si vous vous sentez en colère contre quelqu'un, rappelez-vous la célèbre image du *Bouddha* au sujet d'une personne fatiguée, assoiffée, et brûlante, qui traverse le désert, qui a besoin d'eau, qui trouve une petite flaque d'eau dans une empreinte de sabot de vache, et qui est prête à

s'agenouiller pour aspirer cette eau tellement elle a soif. De la même manière, lorsque vous êtes en colère contre quelqu'un, vous devez réaliser que vous êtes vous-même fatigué, assoiffé, brûlant et tremblant. En d'autres termes, la bonté de votre cœur n'est pas encore forte. Elle a besoin de nourriture. Et se concentrer sur les mauvais côtés des gens ne va pas nourrir la bonté de votre cœur. Cela va vous rendre encore plus brûlant et assoiffé. Vous devez vous concentrer sur les bons côtés de l'autre personne, même si cela signifie vous agenouiller et aspirer l'eau dans une empreinte de sabot de vache. Gardez cette perception à l'esprit. C'est une façon d'utiliser la perception pour vous mettre dans le bon état d'esprit afin de gérer n'importe quelle souillure.

Cela s'appelle « exercer une fabrication ». Donc vous devez encore une fois utiliser votre discernement pour savoir si le problème dans l'esprit disparaîtra simplement en le regardant, ou si vous devrez faire un effort en utilisant les trois types de fabrication.

Le discernement joue également d'autres rôles dans l'effort juste. Dans la formule classique, le *Bouddha* dit que vous « générez le désir, vous éveillez votre persévérance, et vous maintenez votre intention » pour quatre tâches. Mais avant même d'entreprendre les tâches qui relèvent d'un effort juste, notez l'attitude que vous devez adopter. Il faut générer du désir. Vous devez avoir envie de le faire. Et votre désir doit être sage et perspicace. Il est fréquent de voir des personnes qui ont un très fort désir d'éveil qui en réalité fait obstacle à leur éveil, ou bien dont le désir devient névrotique. Ils essaient de s'effacer. C'est de là que vient l'idée selon laquelle ceux qui entrent dans le courant effacent leur personnalité. Il y a des gens qui détestent leur personnalité, alors ils veulent s'en débarrasser en pensant que c'est une attitude que le *Bouddha* approuve. C'est un désir névrotique qu'il est facile de satiriser, de ridiculiser. Et il est vraiment malsain dans la pratique. Mais en faire la satire, se moquer de tout désir n'est pas non plus utile. Vous devez comprendre qu'il existe quelque chose comme un désir sain. Le désir d'éveil est bien meilleur que les désirs sur

lesquels se basent la plupart des gens, mais encore une fois vous devez apprendre à le faire habilement, avec sagesse.

En d'autres termes vous vous rendez compte que l'éveil résulte de causes, vous concentrez donc votre désir sur les causes d'une manière qui contribue à les faire apparaître. Si la pratique exige plus de *sati*, vous cultivez *sati*. Vous devez susciter un désir habile d'être attentif. Pour développer la concentration, vous devez susciter un désir habile de vous concentrer. Le terme « habile » ici est important. Considérez la méditation comme un savoir-faire, et non comme quelque chose que vous allez accomplir simplement grâce à un effort aveugle.

Mais notez quelles compétences sont nécessaires pour obtenir un esprit calme. Une fois que tout est calme et que vous sortez de la méditation, comment pouvez-vous maintenir ce calme ? C'est comme avoir un bol d'huile en équilibre sur la tête. Il faut faire très attention de ne pas rompre l'équilibre, de ne pas se laisser distraire. Comment le faire ? Faites-en un jeu, prenez-le comme un défi, et essayez de comprendre ce que vous pouvez faire pour relever ce défi. De cette façon le désir devient un désir sain. Pour atteindre l'éveil, il faut cet énorme travail, et il faut le décomposer en parties qui soient gérables. Vous travaillez sur toutes les compétences dont vous avez besoin en tant que méditant, en essayant de comprendre comment calmer l'esprit lorsqu'il est en colère, comment faire pour qu'il se pose lorsqu'il est paresseux, comment lui donner de l'énergie lorsqu'il est déprimé, comment le rendre plus stable quand il devient trop maniaque. Ce sont toutes des compétences qu'il est nécessaire de travailler.

Ainsi votre désir d'éveil doit se concentrer sur les étapes qui y conduisent. Réalisez qu'il y a des étapes que vous pouvez suivre petit à petit, et qu'elles conduisent à quelque chose qui est bien plus que la somme de ces étapes. Certaines personnes disent : « Eh bien, se concentrer sur le chemin de cette façon vous détourne du sans-mort qui est tout autour de vous. » Mais il ne s'agit pas d'une distraction. Le *Bouddha* a enseigné un chemin qui mène à un but ; il n'a pas enseigné un chemin de distractions. Il dit que c'est la voie vers le but. En raison

de la complexité de l'esprit, il est possible de travailler sur un chemin fabriqué qui vous emmène à quelque chose de non-fabriqué. Ainsi vous générez le désir, en d'autres termes vous développez la bonne attitude envers l'effort. Cela aussi exige de la sagesse.

Enfin il y a les quatre tâches spécifiques : abandonner toutes les qualités malhabiles qui sont déjà apparues, empêcher l'apparition des qualités malhabiles qui ne sont pas apparues, faire naître des qualités mentales habiles, et ensuite, lorsque des qualités mentales habiles sont apparues, les maintenir. Ce sont quatre types d'efforts différents. Vous devez lire la situation dans votre esprit : que faut-il faire maintenant ? Devez-vous vous concentrer sur l'élimination du côté malhabile, ou vous concentrer davantage sur le développement du côté habile ? Vous apprenez à lire dans vos pensées afin de comprendre quel type d'effort sera le bon à un moment donné.

Tout dépend donc de votre attitude face à l'effort, du type d'effort qui doit être appliqué, et de la bonne quantité à appliquer – cette quantité étant basée tout d'abord sur le niveau d'énergie dont vous disposez à ce moment-là, et ensuite du problème spécifique auquel vous êtes confronté : au-delà de la simple observation, nécessite-t-il beaucoup d'efforts ? Ou aucun effort.

Lorsque vous additionnez toutes ces qualités, elles constituent l'effort juste. Ainsi, lorsque vous développez votre effort ici, lorsque vous faites « tham khwaam phian », vous réalisez que c'est en grande partie une question de discernement, de compréhension et de volonté, de désir de fournir tout l'effort nécessaire. Car parfois il faut beaucoup d'efforts, beaucoup de patience pour surmonter un problème mental particulier. Votre esprit est déséquilibré. Vous essayez de suivre la respiration et il ne semble pas y avoir du tout de respiration. Si vous vous affolez d'emblée, vous aurez alors un problème. Mais vous vous dites : « La respiration doit être là. S'il n'y en avait plus, je serais mort. » Ou bien si vous pouvez détecter la respiration mais qu'elle n'est pas confortable, soyez prêt à rester assis avec elle pendant un

certain temps comme vous le feriez avec un enfant irritable, afin que votre patience aide enfin la respiration à retrouver le calme.

Ainsi quel que soit l'effort nécessaire, que ce soit pour rester assis là et demeurer très calme et très patient ou pour aller dans une direction particulière – vous devez être prêt à fournir l'effort nécessaire. Vous devez développer votre discernement pour déterminer ce qui est nécessaire à un moment donné et pour vous motiver à le faire. Il n'existe pas de sagesse universelle qui puisse couvrir toutes les situations. Le mot pour sagesse, *paññā*, signifie en réalité discernement, la capacité de détecter les différences. Parfois, vous acceptez la situation telle qu'elle est si vous ne pouvez rien y faire, et d'autres fois vous vous dites : « Je dois faire mieux. » Et accepter la façon dont sont les choses, peut parfois signifier réaliser que vous avez le pouvoir de faire un changement, le pouvoir de faire une différence dans l'esprit, et que vous avez maintenant l'opportunité de le faire. C'est la bonne situation pour insister vraiment et faire un effort conséquent. Apprenez aussi à l'accepter.

Lorsque tous ces facteurs travaillent ensemble, c'est le genre d'effort qui fait partie du chemin. En fait c'est un élément si important du chemin que le *Bouddha* a dit que les quatre efforts justes – qui sont la formule de base d'un effort juste – peuvent représenter le chemin dans son ensemble.

Essayez donc de ne pas adopter une attitude simpliste envers un effort juste. C'est une question complexe, mais pas au point que vous ne puissiez la comprendre. C'est simplement une question de temps, et de comment vous utilisez vos capacités d'observation. Le *Bouddha* a dit un jour que si vous voulez connaître une personne, vraiment connaître ses vertus, vous devez passer beaucoup de temps avec elle et être très observateur. Le même principe s'applique à votre esprit. Vous devez faire votre priorité absolue de l'observation de l'esprit et du temps passé avec votre esprit, car cela demande du temps et de l'effort pour déterminer ce qui est vraiment nécessaire. Mais c'est du temps et de l'effort bien employés.

La méditation en marchant

Le calme en mouvement

20 juillet 2006

En Thaïlande, il est habituel qu'un Ajaan qui arrive dans un monastère dans lequel il n'est jamais venu auparavant, observe les sentiers de méditation pour vérifier le sérieux que les moines portent à la pratique. S'ils sont bien balayés et visiblement bien usés par la marche, il considère que c'est un bon signe. L'une des raisons bien sûr, est que si vous regardez l'endroit où quelqu'un s'assied, vous ne pouvez pas voir l'usure causée par son assise, tandis que la marche crée une ornière sur le chemin. Mais l'autre raison est que la méditation en marche est une partie essentielle de la pratique, et que les gens ont tendance à la sous-estimer. Dans l'ensemble nous insistons sur l'assise et considérons la marche simplement comme l'occasion de rompre le rythme de l'assise, de se lever et de se dégourdir un peu les jambes.

Mais ce n'est pas le seul but de la marche. Dans le Canon, lorsque le *Bouddha* parle des avantages de la méditation en marchant, il dit que certains d'entre eux sont des bienfaits pour la santé, mais aussi, concernant l'esprit, que la concentration développée pendant la marche n'est pas détruite facilement. C'est un point important à considérer. Lorsque nous nous asseyons tranquillement, nous essayons d'obtenir un esprit calme et nous essayons de garder le corps immobile pour aider l'esprit. Mais vous devez aussi être en mesure de garder l'esprit calme au cours d'un mouvement, au milieu d'une activité. C'est là qu'intervient la méditation en marchant.

Lorsque vous sortez de votre méditation assise pour marcher, essayez de maintenir le même centre qu'en position assise. Vous pourriez le comparer à un bol rempli d'huile que vous transportez avec vous lorsque vous vous levez de votre assise pour vous diriger vers le chemin et pour continuer à marcher. Vous ne devez pas renverser une

seule goutte. Cela nécessite un réajustement de votre concentration. Normalement lorsque vous ouvrez les yeux, la première tendance est que votre conscience s'écoule par les yeux dans le monde de votre sphère visuelle. Vous perdez une partie de votre sensation d'être à l'intérieur du corps.

Alors rappelez-vous de ne pas perdre cette sensation de centre. Maintenez-la même lorsque vous ouvrez les yeux. Vous constaterez peut-être que cela peut vous faire perdre l'équilibre la première fois que vous essayez, car cela signifie trouver un type d'équilibre différent de celui auquel vous êtes habitué. Mais il est important que vous développiez ce nouveau sentiment d'équilibre, ce sentiment d'être pleinement à l'intérieur de votre corps, pleinement dans la respiration, même en marchant, même en bougeant, même en négociant avec l'environnement dans lequel vous marchez, parce qu'à la fin vous devez en arriver au point où vous pouvez maintenir cette même sensation de centre dans toutes vos activités – parler, travailler, manger, peu importe – où que vous soyez. Et c'est un bon premier pas dans cette direction. La méditation en marche est un moyen de relier votre méditation assise à la pratique de *sati* dans la vie quotidienne.

Lorsque vous arrivez sur votre sentier de méditation, si vous constatez que votre centre a glissé, ramenez-le immédiatement. Ensuite marchez jusqu'au bout du chemin à un rythme normal – ou légèrement plus lent si vous trouvez que cela aide votre concentration – mais ne marchez pas à un rythme anormalement lent, sinon vous n'obtiendrez pas la pratique dont vous avez besoin pour maintenir votre *sati* lors de vos activités normales. Ne jetez pas un coup d'œil aux arbres ni aux autres sites autour de vous. Gardez les yeux baissés, concentrés sur le chemin à plusieurs pas devant vous. Vous pouvez tenir vos mains devant ou derrière le corps, le point important étant de ne pas balancer les bras. Lorsque vous arrivez au bout du chemin, arrêtez-vous pendant un bref instant pour rétablir votre *sati* au cas où il se serait échappé pendant que vous marchiez, puis tournez-vous, arrêtez-vous un bref instant, et revenez dans l'autre sens. Essayez

toujours de tourner dans le même sens, soit dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse, soit vers la droite ou vers la gauche, afin de ne pas avoir à décider sans cesse dans quel sens vous allez tourner à la fin du chemin.

En même temps, essayez de maintenir cette sensation de centre que vous aviez en étant assis les yeux fermés. En d'autres termes, concentrez-vous sur la respiration. Même si vous marchez et regardez devant vous pour vous assurer que vous n'allez pas trébucher sur quelque chose, vous devez maintenir autant que possible la sensation d'être centré sur la respiration. Ne vous laissez pas écarter de votre centre par le regard et la marche. Maintenir un centre au milieu du mouvement nécessite de la pratique.

Ceci est important pour deux raisons principales : comme je l'ai dit tout à l'heure, la première est que cela vous habitue à maintenir votre centre également dans d'autres activités, de sorte que même lorsque vous êtes engagé dans des activités complexes, même lorsque vous pensez à des choses, vous pouvez toujours avoir la sensation d'habiter le corps en étant centré sur la respiration. Il se peut qu'il se passe tellement d'autres choses que vous ne puissiez pas savoir quand le souffle entre et sort, mais vous devriez être en mesure de rester sensible à la tonalité de l'énergie dans le corps – là où elle est détendue et là où elle est crispée, et à ce que vous pouvez faire pour la maintenir détendue et confortable dans toutes les situations. Vous habitez votre corps. Vous ne partez pas complètement dans un autre monde de pensées. Cela vous permet de rester ancré. Cela vous donne un endroit vers lequel revenir dès que vous avez fait tout le travail à faire dans ce monde de la pensée. Sinon vous sautez dans des trains, d'un train de pensées à l'autre comme un clochard, et vous vous retrouvez à Lincoln, Nebraska. Alors que si vous êtes ancré ici, dès que le monde de la pensée a fait son travail vous êtes à nouveau de retour avec la respiration, ici. Vous pourrez ainsi garder les pieds sur terre durant vos différentes activités. Vous ne vous perdrez pas au cours de la journée.

L'autre raison pour laquelle il est important de développer cette capacité à rester centré durant toute activité est que pendant que vous pratiquez la méditation en marchant, vous commencez à observer comment l'esprit s'échappe. Il arrive souvent que vous ayez un aperçu des mouvements de l'esprit beaucoup plus facilement pendant que vous marchez que lorsque vous êtes assis, parce que lorsque vous êtes assis tout est censé être totalement calme. Vous n'avez pas besoin de faire attention à autre chose. Vous pouvez tout contrôler et rester très, très centré, très, très calme. Mais pendant que vous marchez, vous avez encore besoin de regarder ; vous avez besoin de bouger ; il y a des décisions à prendre même dans le simple fait de marcher. Où allez-vous poser vos yeux ? Où allez-vous marcher en réalisant que vous approchez du bout du sentier ? Ce sont des choses simples, mais ce sont des mouvements de l'esprit. Et quand l'esprit se déplace de cette façon, il est facile pour d'autres intentions de se faufiler dans le mouvement pour le détourner à leurs propres fins. Si vous n'y faites pas attention, elles vous détourneront. Mais si vous vous êtes habitué à les rechercher, vous aurez une idée de la façon dont l'esprit a tendance à se défiler.

Luang Pu Dune évoque cela dans les très brèves définitions qu'il donne des quatre nobles vérités. « L'esprit qui se défile, dit-il, est une cause de stress. Il est bon d'être en mesure de capter ce qui se défile dans l'action, de voir le courant, de voir comment et pourquoi il se déplace, et de s'entraîner à ne pas le suivre ». Ajaan Lee en parle également dans sa discussion sur l'esprit comme cadre de référence. « Vous commencez, dit-il, avec une sensation de conscience calme et lumineuse. Ensuite un courant s'en écoule vers les objets des sens. Parfois c'est à la recherche de quelque chose pour susciter la colère, parfois de quelque chose pour susciter l'avidité. La raison pour laquelle nous ne remarquons pas ce qui se passe est que nous avons tendance à suivre le courant. Mais si vous vous mettez dans la même disposition que lorsque vous faites de la méditation en marchant – que vous restez calme même si d'autres choses doivent bouger – vous pourrez développer la compétence nécessaire pour rester calme

pendant que le courant de l'esprit s'écoule, et vous ne partirez pas avec lui. Vous le regardez s'écouler quelque temps, et parce que vous ne l'habitez pas, il s'étiole et meurt. »

Ainsi vous arrivez à voir l'esprit en action sans pour autant vous laisser emporter par l'action. De cette façon il est beaucoup plus facile de ne pas suivre tout ce qui passe dans l'esprit. Vous obtenez un sentiment plus fort de l'observateur capable de regarder les mouvements de l'esprit comme des événements, et non comme des mondes à habiter. Si vous pénétriez dans ces mondes, ils se transformeraient en toutes sortes d'histoires et vous emmèneraient dans un endroit sombre à la périphérie de Bangkok où on vous tirerait dessus, et où vous seriez abandonné sur le trottoir. Mais quand vous les voyez simplement comme des événements, vous ne vous impliquez pas, à moins de voir qu'ils sont réellement utiles. Cela vous met dans une bien meilleure position pour ne pas vous laisser emporter par les choses.

La même capacité à observer le mouvement sans l'accompagner vous aide à analyser votre propre concentration. Le Canon parle de la capacité de prendre un peu de recul par rapport à sa concentration après l'avoir maîtrisée. Dans les premières étapes de la pratique de concentration, le *Bouddha* recommande d'apprendre comment s'adonner à la concentration, en profiter, s'y immerger, y être véritablement absorbé. En d'autres termes, vous fixez entièrement votre esprit sur l'objet et ne faites plus qu'un avec lui. Pendant que vous faites cela, vous ne pouvez pas du tout réfléchir de façon analytique à ce que vous faites. Vous êtes totalement concentré sur un seul objet, une seule perception. Vous pouvez l'ajuster un peu ici, un peu là, et lorsque vous avez fait suffisamment d'ajustements, vous vous permettez de vous y immerger. Pendant que vous êtes dans cet état, vous ne pouvez faire aucune analyse que ce soit. Mais ensuite le *Bouddha* parle de prendre un peu de recul. L'image qu'il donne est celle d'une personne assise regardant quelqu'un qui est couché, ou d'une personne debout regardant quelqu'un qui est assis. Vous êtes un

peu au-dessus de l'autre personne, et vous pouvez observer à quoi ressemble l'autre, ce qu'elle fait.

De la même manière, vous pouvez apprendre à observer l'esprit pendant qu'il est calme. Vous n'êtes pas aussi totalement implanté dans l'objet, mais en même temps vous ne quittez pas totalement la concentration. La raison pour laquelle vous pouvez faire cela vient de l'habileté que vous avez développée grâce à la méditation en marchant, celle d'un observateur calme même s'il y a un peu de mouvement dans l'esprit. C'est ainsi que vous pouvez observer votre état de concentration.

Le *Bouddha* recommande de nombreuses façons de l'observer. Recherchez tout ce que vous pouvez reconnaître comme forme, sensation, perception, construction de pensée, ou conscience dans la concentration, puis contemplez son comportement. Une manière simple est de contempler l'activité de la perception. Dans quelle mesure la perception que vous utilisez comme marqueur de votre concentration crée-t-elle du stress ou des perturbations dans l'esprit ? Apprenez à percevoir cette perception comme un acte de l'esprit, l'étiquette que vous apposez sur les choses. Il y a un élément d'intention derrière cela. Ou bien il existe souvent tout un cadre de référence pour cette perception particulière, tout un monde sous-jacent. Mais si vous pouvez voir la perception comme une activité avec un début, un milieu et une fin, vous voyez que la perception est une chose et que l'objet réel de la perception en est une autre.

L'une des analogies classiques que le *Bouddha* donne est celle d'un mirage. Vous voyez un arbre dans le mirage, même si l'arbre réel est beaucoup plus loin que l'image de l'arbre dans le mirage. L'arbre dans le mirage est une chose ; l'arbre réel est autre chose. Ils sont connectés mais séparés. Lorsque vous pouvez faire la distinction entre la perception et l'objet réel, vous pouvez commencer à voir la perception en mouvement, et voir quel type d'effet elle a en tant que partie d'une chaîne causale. De cette façon, vous pouvez voir quels types de perceptions sont utiles et lesquels ne le sont pas.

Ajaan Lee souligne ce fait dans ses instructions de méditation sur la respiration. La façon dont vous percevez la respiration dans le premier *jhana* sera différente de la façon dont vous la percevrez dans le second, le troisième ou le quatrième. Dans le quatrième *jhana*, vous percevez le souffle comme un champ d'énergie calme. Ce que vous avez fait est de vous accorder avec un champ d'énergie calme qui est déjà là dans le corps. La façon de vous accorder passe par cette perception. Qu'avez-vous dans votre champ de conscience actuel qui soit une énergie respiratoire, mais qui soit immobile ? Si vous ne pouvez pas encore vous concentrer sur elle, concentrez-vous sur la perception de l'inspiration et de l'expiration, en essayant d'obtenir un bon rythme et une bonne qualité de respiration. Cela vous aidera à vous recentrer et à vous installer. Mais viendra un moment où la compréhension de la respiration qui vous a permis de vous concentrer, empêchera de passer à des niveaux de concentration plus subtils. Vous avez donc besoin de moyens alternatifs pour percevoir la respiration dans le corps.

Au lieu de vous concentrer sur l'inspiration et l'expiration, essayez de vous concentrer sur les énergies respiratoires subtiles qui circulent dans les vaisseaux sanguins et à travers les nerfs. Il s'agit d'une forme très subtile d'inspiration et d'expiration. Ensuite il y a une énergie plus subtile qui va très vite. Dès que vous commencez à penser à respirer, elle a déjà fait le tour du corps, dans tout le corps, de la tête aux pieds. Et puis il y a un autre niveau d'énergie, le souffle immobile, quelque chose qui est toujours là, qu'il y ait une inspiration ou une expiration. Ajaan Lee mentionne un des centres d'énergie où vous pouvez le sentir – là où le diaphragme se connecte à la cage thoracique, juste sous vos poumons – mais il y a d'autres endroits où vous pouvez y accéder tout aussi bien. L'inspiration et l'expiration peuvent empiéter sur cette énergie calme, elles peuvent la comprimer. Mais si vous décidez de ne pas laisser l'inspiration et l'expiration interférer avec cette sensation d'énergie calme, vous pouvez alors laisser cette sensation de calme saturer tout le corps. Vous passez à un niveau plus profond de concentration où tout semble grand ouvert, calme et libre.

Vous êtes parvenu à cela en vous concentrant sur vos perceptions en tant qu'événements, en testant leurs résultats, puis en les modifiant pour donner de meilleurs résultats. Au fur et à mesure que vous devenez plus compétent dans ce domaine, vous pouvez commencer à observer l'ensemble du processus pour voir comment les perceptions façonnent votre expérience dans son ensemble. C'est une façon de développer un sentiment de désenchantement et de désengagement, en voyant comment ce que vous pensiez être des données brutes d'expérience est déjà façonné par la perception. C'est une façon de développer le discernement au cours de la pratique de la concentration.

Tout dépend de cette capacité d'observer l'esprit en action sans se laisser prendre par l'action. Et c'est pourquoi la méditation en marchant est si importante, parce qu'elle vous aide à perfectionner cette capacité.

Donc ne considérez pas la marche simplement comme quelque chose que vous faites quand vous êtes fatigué d'être assis, ou comme quelque chose où vous faites simplement des mouvements jusqu'à ce que vous soyez prêt à retourner vous asseoir. Ce n'est pas une pause de méditation ; c'est une partie essentielle de la méditation. Elle développe un savoir-faire supplémentaire, la capacité d'être centré dans le corps non seulement lorsque le corps est immobile, mais également lorsqu'il est en mouvement. La méditation en marchant vous apprend à rester calme au milieu du mouvement, à avoir une perception plus forte de l'esprit en tant qu'observateur qui ne se laisse pas emporter par les choses qu'il observe.

Souvenez-vous de ce chant[15] sur le respect de la concentration. Il ne s'applique pas seulement à la concentration assise, il s'applique également à la méditation en marchant en tant que savoir-faire essentiel dans votre pratique de la concentration. Développer le respect de ces choses comme l'a dit le *Bouddha*, vous met en présence de *Nibbana*.

15 Voir l'annexe page suivante

Annexe – Chants

La pratique des chants participe à la ponctuation des jours à Wat Metta. On peut entendre ces chants lors de la puja du matin, du repas et de la puja du soir. Dans ses enseignements, Than Ajaan Geoff fait très souvent référence à ces chants, et dans les Fondamentaux, on retrouve en particulier ceux qui reviennent régulièrement.

Le cas échéant, des renvois en bas de pages précisent le chant dont il est question et les traductions suivent ci-après.

Titre des Fondamentaux	Titre du chant
Prendre position	Versets sur les amis
Comme un poteau au bord de l'océan	Cinq sujets de réflexion fréquente
	Les Attitudes Sublimes
L'herbe au pied du portail	Contemplation du corps
Les petites choses	Versets sur les Nobles Vérités
Bienveillance dans toutes les directions	Les Attitudes Sublimes
Stratégies pour trouver le bonheur	Quatre extraits du *Dhamma*
	Contemplation du corps
	Les Attitudes Sublimes
Résistance	Contemplation du corps
	Cinq sujets de réflexion fréquente
	Les Attitudes Sublimes
	Quatre extraits du *Dhamma*
La peur de la mort	Louanges au *Dhamma*
Un refuge contre les valeurs modernes	Les Attitudes Sublimes
	Versets sur les amis
	Cinq sujets de réflexion fréquente

Des vérités universelles
La méditation en marchant - ...
Quatre extraits du *Dhamma*
Versets sur le respect

Les chants peuvent être écoutés dans leur version « originale » (en pali et en anglais) sur le site dhammatalks.org ou avec l'application DhammaTalks

Versets sur les amis

Aññadatthu haro mitto
Celui qui se fait des amis pour simplement les tromper,
Yo ca mitto vacī-paramo,
Celui qui n'est bon qu'en paroles,
Anupiyañ-ca yo āhu,
Celui qui flatte et cajole,
Apāyesu ca yo sakhā:
Et celui qui est le compagnon en distractions coûteuses :
Ete amitte cattāro Iti viññāya paṇḍito
Ces quatre-là, les sages les appellent de faux amis.
Ārakā parivajjeyya
Gardez bien vos distances,
Maggaṁ paṭibhayaṁ yathā.
Comme pour un chemin dangereux
Upakāro ca yo mitto,
Un ami qui vous vient en aide,
Sukha-dukkho ca yo sakhā,
Un qui partage vos peines et vos joies,
Atthakkhāyī ca yo mitto,
Un qui vous donne des conseils utiles,
Yo ca mittānukampako:
Un qui est agréable envers les amis :
Ete'pi mitte cattāro Iti viññāya paṇḍito.
Ces quatre-là, les sages les appellent de vrais amis.

Sakkaccaṁ payirupāseyya,
Prenez grand soin d’eux,
Mātā puttaṁ va orasaṁ.
Telle une mère, ses enfants.

Cinq sujets de réflexion fréquente

(GUIDE)

Handa mayaṁ abhiṇha-paccavekkhaṇa-pāthaṁ bhaṇāmase:

Récitons à présent le passage à propos des thèmes sur lesquels il est bon de souvent réfléchir :

(TOUS)

Jarā-dhammomhi jaraṁ anatīto.

Je suis sujet au vieillissement, le vieillissement est inévitable.

Byādhi-dhammomhi byādhiṁ anatīto.

Je suis sujet à la maladie, la maladie est inévitable.

Maraṇa-dhammomhi maraṇaṁ anatīto.

Je suis sujet à la mort, la mort est inévitable.

Sabbehi me piyehi manāpehi nānā-bhāvo vinā-bhāvo.

Je vais grandir et changer, être séparé de tout ce qui m'est cher et que je trouve attrayant.

Kammassakomhi kamma-dāyādo kamma-yoni kamma-bandhu kamma-paṭisaraṇo.

Je suis propriétaire de mes actions, héritier de mes actions, né de mes actions, lié à mes actions, et je vis dépendant de mes actions.

Yaṁ kammaṁ karissāmi kalyāṇaṁ vā pāpakaṁ vā tassa dāyādo bhavissāmi.

Quoi que je fasse, en bien ou en mal, de cela j'hériterais.

Evaṁ amhehi abhiṇhaṁ paccavekkhitabbaṁ.

Nous devrions souvent réfléchir à tout ceci.

Les Attitudes Sublimes

(METTĀ – BIENVEILLANCE)

Ahaṁ sukhito homi
Puissé-je être heureux.
Niddukkho homi
Puissé-je être libéré du stress et de la douleur.
Avero homi
Puissé-je être libéré de l'animosité.
Abyāpajjho homi
Puissé-je être libéré de l'oppression.
Anīgho homi
Puissé-je être libéré de tout tracas.
Sukhī attānaṁ pariharāmi
Puissé-je prendre soin de moi-même avec aise.
Sabbe sattā sukhitā hontu.
Puissent tous les êtres vivants être heureux.
Sabbe sattā averā hontu.
Puissent tous les êtres vivants être libérés de l'animosité.
Sabbe sattā abyāpajjhā hontu.
Puissent tous les êtres vivants être libérés de l'oppression.
Sabbe sattā anīghā hontu.
Puissent tous les êtres vivants être libérés de tous tracas.
Sabbe sattā sukhī attānaṁ pariharantu.
Puissent tous les êtres vivants prendre soin d'eux-mêmes avec aise.

(KARUNĀ – COMPASSION)

Sabbe sattā sabba-dukkhā pamuccantu.
Puissent tous les êtres vivants être libérés de tout stress et de toute douleur.

(MUDITĀ – JOIE EMPHATIQUE)

Sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu.

Puissent tous les êtres vivants garder la bonne fortune qu'ils ont acquise.

(UPEKKHĀ – EQUANIMITY)

Sabbe sattā kammassakā kamma-dāyādā kamma-yonī kammabandhū kamma-paṭisaraṇā.

Tous les êtres vivants sont propriétaires de leurs actions, héritiers de leurs actions, nés de leurs actions, liés à leurs actions, et vivent dépendants de leurs actions.

Yaṁ kammaṁ karissanti kalyāṇaṁ vā pāpakaṁ vā tassa dāyādā bhavissanti.

Quoi qu'ils fassent, en bien ou en mal, de cela ils hériteront.

* * *

[Sabbe sattā sadā hontu]

Averā sukha-jīvino.

Puissent tous les êtres vivre heureux, libérés pour toujours de l'animosité.

Kataṁ puñña-phalaṁ mayhaṁ Sabbe bhāgī bhavantu te.

Puissent-ils tous recevoir leur part des bienfaits venant des actions que j'ai accomplies.

* * *

[Hotu sabbaṁ sumaṅgalaṁ]

Puissent toutes les bénédictions être réunies.

Rakkhantu sabba-devatā

Puissent tous les devas vous[16] protéger.

Sabba-buddhānubhāvena

Grâce aux pouvoirs de tous les *Bouddha*s,

Sotthī hontu nirantaraṁ

[16] Dans la version anglaise c'est bien sûr « you » qui est utilisé. Notez qu'à la question « mais qui est You ? », Ajaan Geoff répondit : « You is You ».

Puissiez-vous être bien pour toujours.
Hotu sabbaṁ sumaṅgalaṁ
Puissent toutes les bénédictions être réunies.
Rakkhantu sabba-devatā
Puissent tous les devas vous protéger.
Sabba-dhammānubhāvena
Grâce aux pouvoirs de tous les *Dhamma*,
Sotthī hontu nirantaraṁ
Puissiez-vous être bien pour toujours.
Hotu sabbaṁ sumaṅgalaṁ
Puissent toutes les bénédictions être réunies.
Rakkhantu sabba-devatā
Puissent tous les devas vous protéger.
Sabba-saṅghānubhāvena
Grâce aux pouvoirs de tout le Saṅgha,
Sotthī hontu nirantaraṁ
Puissiez-vous être bien pour toujours.

Contemplation du corps

(GUIDE)

Handa mayaṁ kāyagatā-sati-bhāvanā-pāṭhaṁ bhaṇāmase:
Récitons à présent le passage sur *sati* immergé dans le corps
(TOUS)

Ayaṁ kho me kāyo,
Ce corps qui est le mien,
Uddhaṁ pādatalā,
Depuis la plante des pieds jusqu'à la tête,
Adho kesa-matthakā,
Du sommet de la tête jusqu'aux pieds,
Taca-pariyanto,
Enveloppé de peau,
Pūro nānappakārassa asucino,
Rempli de toutes sortes de choses impures.

Atthi imasmiṁ kāye:
Dans ce corps il y a :
Kesā - Les cheveux
Lomā - Les poils
Nakhā - Les ongles
Dantā - Les dents
Taco - La peau
Maṁsaṁ - La chair
Nhārū - Les tendons,
Aṭṭhī - Les os
Aṭṭhimiñjaṁ - La moelle
Vakkaṁ - La rate

Hadayaṁ - Le cœur
Yakanaṁ - Le foie
Kilomakaṁ – Les membranes
Pihakaṁ - Les reins
Papphāsaṁ - Les poumons
Antaṁ - Le gros intestin
Antaguṇaṁ - L'intestin grêle
Udariyaṁ - Le ventre [17]
Karīsaṁ - Les excréments
Matthake matthaluṅgaṁ - Le cerveau
Pittaṁ - La bile
Semhaṁ - Les glaires
Pubbo - La lymphe
Lohitaṁ - Le sang
Sedo - La sueur
Medo - La graisse
Assu - Les larmes
Vasā - Le sérum
Kheḷo - La salive
Siṅghāṇikā - Les mucosités
Lasikā - La synovie
Muttaṁ – L'urine.

Evam-ayaṁ me kāyo:
Tel est ce corps qui est le mien,
Uddhaṁ pādatalā,
Depuis la plante des pieds jusqu'à la tête,
Adho kesa-matthakā,

[17] Le terme Udariyaṁ est traduit par la nourriture non encore digérée

Du sommet de la tête jusqu'aux pieds,
Taca-pariyanto,
Enveloppé de peau,
Pūro nānappakārassa asucino.
Rempli de toutes sortes de choses impures.

Versets sur les Nobles Vérités

Ye dukkhaṁ nappajānanti
Ceux qui ne discernent pas la souffrance,
Atho dukkhassa sambhavaṁ
les causes de la souffrance,
Yattha ca sabbaso dukkhaṁ Asesaṁ uparujjhati,
ni où elle s'arrête totalement, sans laisser de trace,
Tañ-ca maggaṁ na jānanti,
qui ne comprennent pas la voie,
Dukkhūpasama-gāminaṁ
la voie qui mène à l'apaisement de la souffrance :
Ceto-vimutti-hīnā te
Ils sont encore loin d'une libération de la conscience,
Atho paññā-vimuttiyā.
et d'une libération du discernement.
Abhabbā te anta-kiriyāya
Incapables d'y mettre un terme,
Te ve jāti-jarūpagā.
ils vont encore revenir au cycle de renaissance et de mort.
Ye ca dukkhaṁ pajānanti
Alors que ceux qui discernent la souffrance,
Atho dukkhassa sambhavaṁ,
les causes de la souffrance,
Yattha ca sabbaso dukkhaṁ Asesaṁ uparujjhati,
et où elle s'arrête totalement, sans laisser de trace,
Tañ-ca maggaṁ pajānanti,
ceux qui comprennent la voie,
Dukkhūpasama-gāminaṁ:
la voie qui mène à l'apaisement de la souffrance :

Ceto-vimutti-sampannā
Ils sont rompus à la libération de la conscience,
Atho paññā-vimuttiyā.
et à la libération du discernement.
Bhabbā te anta-kiriyāya
Capable d'y mettre un terme,
Na te jāti-jarūpagāti.
ils ne reviendront plus dans le cycle de renaissance et de mort.

Quatre extraits du Dhamma

1. Upanīyati loko.

Le monde est balayé.

Addhuvo.

Il n’est pas éternel.

2. Atāṇo loko.

Le monde n’offre pas d’abris.

Anabhissaro.

Il n’y a personne qui en soit responsable.

3. Assako loko.

Le monde n’a rien qui lui soit propre.

Sabbaṁ pahāya gamanīyaṁ.

Chacun doit passer, laissant tout derrière lui.

4. Ūno loko,

Le monde est insuffisant,

Atitto,

insatiable,

Taṇhā dāso.

un esclave du désir.

Louanges au Dhamma

(GUIDE)

Handa mayaṁ dhammābhithutiṁ karomase:

Chantons maintenant de ferventes louanges au *Dhamma* :

(TOUS)

[Yo so svākkhāto] bhagavatā dhammo,

Le *Dhamma* est bien exposé par le Béni,

Sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko,

visible ici et maintenant, intemporel, invitant chacun à venir voir par lui-même,

Opanayiko paccattaṁ veditabbo viññūhi:

pertinent et qui peut être perçu pour eux-mêmes par les sages :

Tam-ahaṁ dhammaṁ abhipūjayāmi, Tam-ahaṁ dhammaṁ sirasā namāmi.

Je voue un culte fervent à ce *Dhamma* et me prosterne devant lui.

(prosternation)

Versets sur le respect

Satthu-garu dhamma-garu,
Celui qui montre du respect pour le *Bouddha* et le *Dhamma*,
Saṅghe ca tibba-gāravo,
et un profond respect pour le *Sangha*,
Samādhi-garu ātāpī,
celui qui est fervent envers le respect pour la concentration,
Sikkhāya tibba-gāravo,
et envers le respect pour l'entraînement,
Appamāda-garu bhikkhu,
celui qui voit le danger et montre du respect pour l'attention,
Paṭisanthāra-gāravo :
et fait preuve de respect envers les invités :
Abhabbo parihānāya,
Une telle personne ne saurait déchoir,
Nibbānass'eva santike.
elle est sûre de Nibbāna.

Table des matières

Notes de traduction 6
Notes du traducteur 7
La force des fondamentaux 9
Les fondamentaux 15
Rester au contact de la respiration 25
Une Respiration à la Fois 29
Examiner la respiration 33
Les niveaux de la respiration 37
Respirer au quotidien 45
À l'aise avec la respiration 51
Immergé dans le corps 55
Plaisir et douleur 61
Méditer avec la respiration 65
Prendre position 69
La joie de l'effort 75
Une intelligence basée sur l'expérimentation 81
Un chemin semé d'erreurs 89
Comme un poteau au bord de l'océan 97
La vérité active 105
Le milieu de la voie 113
L'herbe au pied du portail 119
Une boîte à outils magique 123

Perceptions....129
Les petites choses....137
Prendre du recul....143
L'estime de soi....149
Bienveillance dans toutes les directions....155
Le goût de l'aventure....161
Réjouir l'esprit....167
Stratégies pour trouver le bonheur....173
Tempêtes dans l'esprit....181
Résistance....187
Les émotions refoulées....193
Votre foule intérieure....199
Anxiété en société....205
Une éducation décente....211
Combattre les ténèbres....219
La peur de la mort....225
Canaliser les émotions....233
Les factions dans l'esprit....239
Un refuge contre les valeurs modernes....245
Antidotes à l'agrippement....251
Les murs de l'ignorance....259
Des vérités universelles....269
L'art de la retenue....275
Fabriquer le présent....283
Les saints ne pleurent pas....291

L’effort sage....295
La méditation en marchant....303
Le calme en mouvement....303
Annexe – Chants....311
Versets sur les amis....313
Cinq sujets de réflexion fréquente....315
Les Attitudes Sublimes....316
Contemplation du corps....319
Versets sur les Nobles Vérités....322
Quatre extraits du Dhamma....324
Louanges au Dhamma....325
Versets sur le respect....326
Table des matières....327

Enseignements du Refuge n°28

Les fondamentaux

Ṭhānissaro Bhikkhu

Les Livrets du Refuge
proposent trois collections :

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

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

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

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par
Le Refuge

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

ISBN : 978-2-37533-088-3