

L'Art de la Libération

d'après des propos de Phra Ajaan Lee

choisis et traduits en Anglais par Ajaan Geoff

Avant-propos

Au cours de ma deuxième année en tant que moine, j'ai été invité à donner un enseignement à la femme qui avait élevé la personne qui fut ma marraine pour mon ordination (je ne connaissais cette femme que sous le surnom de « Tatie »). Tatie était soudainement tombée malade et ses proches étaient sûrs qu'elle n'avait plus beaucoup de temps à vivre. En son temps, elle avait connu beaucoup de grands maîtres de la tradition de la forêt, alors, plutôt que de lui donner mon propre enseignement, j'ai décidé de lui lire quelques enseignements d'Ajaan Lee. Quand j'eus terminé, elle m'a demandé : « De qui s'agissait-il ? » ; « Ajaan Lee, » lui ai-je répondu. « C'est ce que je pensais », a-t-elle dit. « Personne ne pouvait donner un enseignement sur le Dhamma, aussi magnifiquement que lui. » J'ai souvent pensé à son commentaire depuis lors, et en particulier à ce qu'elle voulait dire par « magnifique ». Pour la plupart des Thaïlandais de son époque, un beau discours avait recours à un langage formel et courtois, avec de riches embellissements littéraires, en disant fréquemment très peu de chose avec un maximum de mots. Ce n'était cependant pas le style d'Ajaan Lee. Je pense que ce que Tatie évoquait, était un autre type de beauté : une franchise et une clarté d'expression, avec des clins d'œil et des métaphores imaginatives. Ajaan Lee était doué pour clarifier les points obscurs du Dhamma et rendre des enseignements mémorables plus familiers. Bien qu'il ait une façon poétique de jouer avec les mots, la beauté de ses discours résidait plus dans la beauté naturelle de l'esprit que dans des effets de langage sophistiqués. Dans ce livre, en sélectionnant les passages à traduire, tirés des enseignements d'Ajaan Lee qui ont été recueillis, c'est le genre de beauté que j'ai gardée à l'esprit.

Ce n'est qu'au cours de la dernière année de sa vie que les enseignements d'Ajaan Lee ont été enregistrés. Nous devons les archives des enseignements antérieurs à une poignée de disciples qui ont pris des notes pendant qu'il enseignait : une nonne, Arun Abhivaṇṇā ; un moine, Phra Bunkuu Anuvaddhano ; et une femme laïque, Thao Satyanurak, qui a inclus certains des enseignements d'Ajaan Lee dans son journal qui fut publié après sa mort. En compilant ce livre, je me suis inspiré des notes prises par les trois. Des trois, Arun Abhivaṇṇā était de loin la plus prolifique. Durant des années, elle a pris des notes pendant les enseignements d'Ajaan Lee, parfois simplement en notant des phrases accrocheuses, d'autres fois en reconstruisant des enseignements entiers. Ses notes – ainsi que celles de Phra Bunkuu et les transcriptions des entretiens enregistrés – ont été plus récemment rassemblées en deux gros volumes¹. En raison de l'enchaînement aléatoire, ces recueils sont difficiles à lire directement, mais ils sont d'excellents compagnons pour les méditants qui veulent juste lire, au hasard, suffisamment de passages pour éclairer leurs difficultés, puis revenir à la pratique.

Parmi les maîtres de la forêt, Ajaan Lee était unique, laissant derrière lui des guides systématiques sur la méditation et la pratique bouddhiste en général : des livres comme « Keeping the Breath in Mind », « The Craft of the Heart », « Frames of Reference » et « Basic Themes »². Quiconque veut comprendre les grandes lignes de son enseignement devrait d'abord se tourner vers ces livres. C'est cependant dans ses enseignements oraux qu'il révèle quelque chose de sa personnalité directe et rugueuse, donnant de petits apartés qui éclairent de façon révélatrice ses enseignements plus systématiques, mettant en valeur des aspects qu'il ne donne nulle part ailleurs. J'ai déjà traduit certains de ces enseignements dans « Lessons in Samadhi », « Food for Thought », et « Inner Strength »³. Ces recueils, cependant, rassemblent des enseignements reconstruits qui touchent à des thèmes spécifiques. Dans le présent recueil, je donne une sélection plus générale, dont quelques enseignements complets, quelques courts passages et parfois, simplement, des bribes de pensées, quand elles semblaient légèrement provocatrices.

1 Edité sous le titre : The Teachings of Phra Ajaan Lee (I – Collected Writings / II – Dhamma Talks)

2 Keeping the Breath in Mind – Conserver la respiration à l'esprit : Textes Choisis du Refuge n° 17 .

3 Lessons in Samadhi – Anapanasati, Leçons en samadhi et autres enseignements : Textes Choisis du Refuge n° 13

Ce livre est conçu pour être lu de manière réfléchie, petit à petit. Beaucoup de courts passages, en particulier, ne révéleront leur signification qu'après de nombreuses réflexions. En outre, certains des passages qui présentent la personnalité d'Ajaan Lee, remettront en question de nombreuses idées actuelles sur la façon dont un pratiquant du Dhamma devrait s'exprimer. Comme Ajaan Lee en a averti ses auditeurs, les enseignements du Dhamma ne doivent pas être acceptés ou rejetés d'emblée. Au lieu de cela, ils devraient être écoutés avec un esprit ouvert, puis mis à l'épreuve par l'expérience pour voir s'ils peuvent aider à débusquer des idées préconçues inconscientes. C'est ainsi que j'espère que ce livre sera lu.

En sélectionnant les passages qui le composent, j'ai constaté que deux thèmes en particulier se démarquaient. Le premier, qui a donné son titre au livre, est la représentation fréquente du bouddhisme par Ajaan Lee en tant que savoir-faire. Ce savoir-faire implique non seulement la maîtrise des techniques de méditation, mais aussi celle des façons habiles de voir le monde et les événements de la vie quotidienne afin de pouvoir se libérer de tous les fardeaux dont s'encombre un esprit malhabile. Cette approche culmine dans ce qu'il appelle « the skill of release » : l'art de la libération⁴, la conscience qui amène la libération totale de l'esprit. Le deuxième thème concerne le rôle central que joue la méditation sur la respiration dans le développement de ce savoir-faire. Pour Ajaan Lee, ce n'est qu'à la lumière de la pratique de garder la respiration à l'esprit, que les doctrines bouddhistes révèlent leur véritable signification. Pour souligner ce point, j'ai inclus un passage de « Wings to Awakening »⁵ – la liste qu'a dressé le Bouddha de ses enseignements centraux – pour montrer comment Ajaan Lee les interprète en termes de la respiration.

Bien que les passages présentés ici aient été arrangés de manière que le livre se suffise à lui-même, ils sont également destinés à combler certaines des lacunes laissées par les autres écrits d'Ajaan Lee. J'espère que cela donnera au monde anglophone⁶ une image plus complète de cet art de la libération et de la beauté avec laquelle Ajaan Lee l'a présenté.

Thānissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)
Wat Metta - Monastère de la forêt
Valley Center,
CA 92082, États-Unis
Novembre 1995

4 NdT : Il serait aussi possible de traduire « Skill of Release » par « Le savoir-faire de la Libération ». Avec à l'esprit le temps que les artistes consacrent à « leurs gammes », c'est « L'art de la libération » qui a été retenu.

5 Wings of Awakening – Les Ailes de l'Éveil // La version anglaise est téléchargeable sur dhammatalks.org

6 NdT : Au monde francophone aussi, au détail près du nombre restreint des références citées qui sont disponibles en français.

En Guise d'Introduction

§ J'aime visiter des lieux différents, pas uniquement pour le plaisir, mais aussi parce que je veux apprendre. Apprendre quelque chose de valeur, dépend de trois facteurs : voir, écouter et penser, c'est-à-dire mettre vos sens au service d'un but. Parfois, lorsque vous rencontrez des gens et constatez que leurs croyances et leurs pratiques sont d'un niveau inférieur aux vôtres, vous pouvez servir un but en leur apprenant à se lancer sur la bonne voie. Mais quand vous voyez avec vos yeux, entendez avec vos oreilles et êtes convaincu dans votre cœur qu'il y a là quelque chose de vraiment bon, ne vous souciez pas de savoir si cela vous appartient ou si c'est à eux. Souvenez-vous-en et mettez-le en pratique vous-même.

Comme mon cœur a été mis au service des objectifs de la religion, j'ai continué à essayer de faire ce qui est bien. Peu importe si je suis haut placé ou pas, je ne pense toujours qu'à servir un but. Quant à la question des mœurs – en d'autres termes, comment être utile aux personnes avancées et aux personnes moins avancées – cela dépend de la situation. La religion n'est pas la propriété exclusive des maisons ou des monastères, de telle ou telle ville ou nation. La religion est quelque chose qui profite à tout le monde, partout. Elle appartient au monde. Plus nous pouvons étendre ses bienfaits, mieux c'est.

Mais même avec de bonnes intentions, en pratiquant en accord avec ces pensées, je ne peux pas échapper à la critique, probablement parce que les gens qui critiquent manquent de compréhension. Il y a peu de temps, le 20 avril dernier, je parlais avec un vieux noble, mais je ne voulais pas trop m'en prendre à lui. Pour faire court, sa critique était : « Vous passez énormément de temps à travailler avec des personnes laïques ; alors, comment pouvez-vous pratiquer en vue de la libération ? »

Je lui ai répondu franchement, mais d'abord, je lui ai demandé, juste pour m'assurer : « Où voulez-vous en venir ? »

« Apprenez aux gens à atteindre nibbāna », a-t-il dit. « Ne vous impliquez pas trop avec eux. »

Alors je lui ai dit : « J'aime enseigner aux gens comment atteindre nibbāna, mais c'est difficile. J'aime ça, remarquez, j'aime ça, mais si je faisais comme vous l'avez suggéré, c'est que je serais fou. Supposons que vous plantiez du riz. Quand il est doré et mûr, pouvez-vous seulement en récolter les grains blancs ? Sans rien prendre d'autre ? Je prends tout. Les gens peuvent dire que je suis fou, mais pourquoi devrais-je m'en soucier ? Je prends la plante entière parce qu'elle peut être utile de nombreuses manières. La paille, vous pouvez la garder pour nourrir les buffles d'eau, ou la vendre, ou l'utiliser pour allumer le feu. Quant aux balles de riz, vous pouvez en nourrir les porcs. »

« Vous savez, », dit-il, « vous avez raison. » Et c'était la fin de la discussion.

§ Je suis différent de la plupart des autres moines en ce sens que je n'aime pas manger une seule saveur de nourriture, je veux parler de la nourriture physique que nous mangeons tous les jours. J'aime le genre de nourriture qui, avec chaque bouchée, offre trois saveurs. C'est un bon aliment – la nourriture du cœur, pas celle du corps. Ses trois saveurs nourrissent le contact sensoriel, nourrissent la conscience et nourrissent les intentions. Si vous la comparez au durian : sucré, riche et un peu amer, tout à la fois – le genre de durian que les gens aiment vraiment manger.

La nourriture pour le contact sensoriel, cela signifie des images, des sons, des odeurs, des goûts, des sensations tactiles et des idées sympathiques. La nourriture pour la conscience, cela signifie prendre note des choses sympathiques avec les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit. Et nourrir les intentions, cela signifie le succès des bonnes choses que nous visons. Prises ensemble, ces choses sont appelées nourriture du Dhamma : trois saveurs en une seule bouchée. Celui qui continue à manger ce genre de nourriture régulièrement aura une vie, longue, heureuse et saine.

C'est le genre de nourriture que je veux. Pour le dire en termes simples, c'est le sentiment de satisfaction que je ressens quand je vois mes étudiants – moines, novices et laïcs – pratiquer correctement. Ce n'est pas une nourriture comme le riz, c'est une nourriture comme les gens. Je suis un moine monstre : j'aime manger les gens. Si quelqu'un agit de manière à me rendre heureux et satisfait, cela m'aidera à vivre plus longtemps. Si quelqu'un se comporte mal, cela va me faire mourir.

plus tôt. La raison pour laquelle je suis là, c'est pour aider la religion, pour aider le monde. Je cherche à gagner ma vie avec l'espoir de faire des bénéfices. Si le riz que je plante produit des grains gros et gras et génère de bons profits, je resterai un bon moment. Si ce que je récolte, ce ne sont que des grains rabougris et que cela me conduit à des pertes, je partirai.

Donc, si je vois que rester servira à quelque chose, j'essaierai de bien respirer, de respirer longuement, de respirer bien et longuement. Si je vois que rester ne sert plus à rien, je respirerai de moins en moins, jusqu'à ce que je parte en un instant. C'est ainsi que je peux me sentir à l'aise, c'est le genre de bonheur que rien ne peut égaler, sans avoir à rester assis ici, à tourmenter mon corps, à écouter les problèmes de qui que ce soit : brillant de mille feux, seul, sans souci ni préoccupation aucune.

Voilà le genre de nourriture que j'aime. Quant à la nourriture pour le corps, j'en mange parce que je dois le faire, c'est tout. Ce n'est pas vraiment que je le veuille, car il n'y a pas réellement de substance dans tout cela ; vous mangez aujourd'hui et demain, vous devrez vous en débarrasser. Mais avec la nourriture pour le cœur, ce que vous mangez dans la journée peut rester avec vous pendant dix ans, cent ans. Vous ne vous en lassez jamais et restez rassasié jusqu'à en oublier ce que c'est que d'avoir faim.

Les Affaires du Monde

§ L'agitation vient de nos propres souillures, pas des autres. Si vous voulez trouver la paix, c'est en vous-même que vous devez résoudre le problème.

§ Tout ce qui a quelque chose à voir avec le monde, aussi bon soit-il, est une affaire de stress et de souffrance. Si vous avez un dollar, vous avez un dollar de souffrance. Si vous avez 100 000 \$, vous avez 100 000 \$ de souffrance – parce que les affaires d'argent sont lourdes et graves. Quant aux affaires du Dhamma, elles sont légères, il n'est pas nécessaire de les envelopper et de les emporter avec vous : rien d'autre à faire que de se dépouiller, d'abandonner et de lâcher prise.

§ Les choses que nous aimons par-dessus tout sont nos pires ennemies. Celles que nous aimons un peu moins sont nos ennemis secondaires. Tout ce que nous n'aimons pas du tout est simplement neutre.

§ Les affaires du monde sont au mieux, soit bonnes, mais pas vraies, soit vraies, mais pas bonnes. Les pensées, les paroles et les actes des autres sont des choses qui ne sont pas vraies. Ce sont des affaires du monde. Le Dhamma cependant est vraiment vrai et véritablement bon et vraiment bénéfique. C'est une affaire du cœur, quelque chose de très profond.

Donc, lorsque nous savons que les affaires du monde ne sont pas véritables dans leur bonté ou bonnes dans leur vérité, nous ne devrions pas nous y accrocher. Nous devons les écarter. Si les gens disent que nous sommes bons ou mauvais, il n'y a pas de vérité dans leurs paroles – parce que « bon » n'est vrai que dans la bouche de la personne qui le dit, et il en va de même pour « mauvais ». Alors ne vous accrochez pas à tout ce que les gens disent. Concentrez-vous plutôt sur le bon et le mauvais qui sont réellement en vous.

§ Ne vous accrochez pas aux mots qui viennent de l'extérieur. Si les gens disent que vous êtes bon ou mauvais, ou s'ils vous maudissent, laissez-les garder ça pour eux. S'il y a un chien qui aboie au milieu de la route, repoussez-le sur le côté.

§ Les chiens qui aboient ne mordent pas. Les chiens silencieux pourraient le faire, alors faites attention.

§ Les oreilles qui écoutent les commérages sont comme les anses d'un pichet, ce ne sont pas les oreilles d'une personne.

§ Ne croyez pas tout ce que vous entendez. Si des gens disent que vous êtes un chien, vérifiez par vous-même, si vous avez une queue. Si ce n'est pas le cas, c'est qu'ils se trompent.

§ Le monde est épris par les mots, mais je ne fonctionne pas comme cela. Je préfère m'emparer de la vérité avec le cœur. Quant aux mots, ce sont des choses que vous crachez et non des choses que vous devriez garder. Ils ne sont pas la vérité. La vérité réside dans votre cœur. Donc, que vos paroles soient bonnes ou non, agréables ou non, assurez-vous qu'au moins, votre cœur soit bon.

§ Être facile à vivre et être à l'aise sont deux choses différentes. Facile à vivre signifie que vous êtes lent et décontracté et que vous n'allez pas au fond des choses. Vous gâchez votre travail et perdez votre temps. Être à l'aise signifie qu'il y a dans le cœur un confort subtil et une fraîcheur, sans stress intérieur ni agitation. Les gens qui peuvent être à l'aise de cette manière, sont des gens que le monde désire vraiment – et le Dhamma les veut plus encore, car la fraîcheur est comme un médicament qui peut chasser la fièvre et apaiser le feu de la douleur.

§ « Une personne responsable du travail », cela signifie qu'on utilise la concentration et le discernement pour réaliser le travail. « Le travail responsable de la personne », cela signifie qu'on manque de concentration et de discernement, et qu'on pense au travail même lorsqu'on est couché dans son lit. « Le travail responsable du travail », cela signifie que tout est hors de contrôle.

§ Ma devise est : « Faites-vous aussi bon que possible, et dans votre sillage, tout devra devenir bon. »
Si vous n'abandonnez pas votre bonté intérieure pour la bonté extérieure, les choses devraient bien se passer.

§ « N'abattez pas un arbre qui vous procure de l'ombre ». Donnez-lui de l'engrais et prenez-en soin pour qu'il pousse. N'oubliez pas les personnes qui vous ont aidé. Trouvez un moyen de faire de bonnes choses en contrepartie. Si vous ne pouvez pas le faire en paroles ou en actes, faites-le au moins dans vos pensées.

§ Si les gens peuvent tuer leur propre bonté, rien ne les empêche de tuer d'autres personnes.

§ Si ce que vous allez dire n'est pas bon ou n'est pas vrai, restez tranquille. Et même si c'est bon et si c'est vrai, mais que cela ne sert à rien, cela causera quand même du tort.

§ Une personne stupide peut s'asseoir sur une mine d'or sans que l'idée d'en faire quoi que ce soit germe en elle. Une personne intelligente peut faire fructifier la terre et l'herbe, les transformant en argent et en or.

§ Même si une personne stupide reçoit un énorme héritage de ses parents ou de ses grands-parents, elle ne pourra pas s'empêcher de l'utiliser en créant beaucoup de mauvais kamma. Une personne intelligente, cependant, même si elle n'a hérité que d'une hache, peut l'utiliser pour gagner sa vie.

§ La plupart d'entre nous en savent tellement qu'il n'y a pas de limites à notre connaissance. Des connaissances sans limites, sont comme un feu de forêt qui brûle tout à perte de vue. En d'autres termes, nous sommes si intelligents que nous nous dépassons nous-mêmes. Nous savons ce qui est bien et ce qui est mal, mais nous ne pouvons pas nous empêcher de faire ce qui est mal. Ce genre de connaissance ne sert à rien et ne peut que nous nuire. C'est pourquoi cette connaissance est comme un feu de forêt qui devient incontrôlable et détruit les vergers et les champs de tout le monde. De telles personnes finissent par tout perdre. Elles connaissent tout du monde à l'exception d'elles-mêmes. La connaissance sans limites peut causer deux types de tort : elle peut nous blesser, et blesser d'autres personnes également.

§ Les gens qui sont profondément ignorants, voient les tourments comme quelque chose d'amusant, tel un poisson qui voit les vagues de l'océan comme une aire de jeu.

§ La cupidité, c'est comme être obsédé et attaché aux choses : les choses qui nous sont propres ou celles des autres. Si nous nous attachons, c'est comme être électrocuté au point d'en mourir. La nature de chaque chose dans le monde est de tourner, comme le fait une dynamo. Si nous touchons les fils électriques sans nous isoler, le courant nous traversera jusqu'à nous faire frire au point d'être croustillant. Nous voyons le courant comme quelque chose de joli, de lumineux, nous voulons le caresser et il nous électrocute. Si nous nous accrochons aux choses, nos désirs vont nous y scotcher.

§ Ne laissez pas les souillures qui sont à l'intérieur entrer en contact avec celles qui sont à l'extérieur. Si nous avons des souillures en même temps que d'autres personnes, il en résultera des problèmes. Par exemple, si nous sommes en colère quand ils sont en colère, ou si nous sommes avides quand ils sont avides, ou si nous nous trompons quand ils se trompent, cela conduit à la ruine pour tout le monde.

§ Les gens ne sont pas égaux, mais vous devez rendre votre cœur égal à tous.

§ Si vous ne voyez que le mauvais côté des gens, roulez des yeux jusqu'à ce que vous puissiez voir aussi leur bon côté.

§ Une personne qui fait une erreur vaut mieux qu'une personne qui ne fait rien, car les erreurs peuvent être corrigées. Mais si vous ne faites rien, comment saurez-vous de quelle manière vous corriger ? – car vous ne savez pas si vous êtes ou non dans l'erreur. Le fait que vous n'agissiez pas est en soi une erreur.

§ Plus vous étudiez les affaires du monde, plus elles se ramifient. Plus vous étudiez les affaires du Dhamma, plus elles se simplifient et convergent.

Les Trésors du Dhamma

§ Les trésors du monde ne durent que le temps de notre respiration. À peine sommes-nous mort, qu'ils passent à quelqu'un d'autre. Le Roi de la Mort ne cesse de changer nos habits – nos yeux, nos cheveux, notre peau, etc. – pour nous avertir que nous allons être évacués vers une autre contrée. Si nous ne préparons pas nos provisions, nous aurons des ennuis lorsque arrivera l'ordre d'évacuation.

§ Ce corps que nous avons emprunté au monde : Les propriétaires d'origine ne cessent de le reprendre petit à petit sans que nous nous en rendions compte. Par exemple, les cheveux sur notre tête, ils les reprennent par mèches, les colorant en gris. Nos yeux, ils les reprennent en rendant la vision trouble. Nos oreilles, ils les reprennent petit à petit et notre audition commence à disparaître. Nos dents, ils les reprennent une par une. Une dent commencera à se déchausser, puis ira mieux un moment, puis elle recommencera. Finalement, ils murmurent au dentiste de les retirer toutes. Les propriétaires d'origine ont également taillé dans notre chair petit à petit à mesure que nos muscles s'atrophient et que notre peau se relâche et se ride. Notre colonne vertébrale continue de pencher en avant jusqu'à ce qu'elle soit si pliée que nous ne puissions plus nous redresser. Certaines personnes finissent par devoir ramper ou marcher avec une canne, trébucher et se balancer, tomber et se relever, un spectacle triste à voir. En fin de compte, les propriétaires viennent et demandent de tout récupérer, dans ce que nous appelons la « mort ».

§ Si vous regardez votre corps attentivement, vous verrez que ce que vous y trouvez est les quatre états de privation, c'est-à-dire rien de particulièrement merveilleux.

○ Le premier état de privation est le règne animal : tous les vers et germes qui vivent dans notre estomac et nos intestins, dans nos vaisseaux sanguins et dans les pores de notre peau. Tant qu'il y a dans notre corps de quoi nourrir ces choses, elles resteront, se multipliant à un rythme infernal, nous rendant malades. À l'extérieur, il y a des puces et des poux qui aiment rester avec ceux qui sont négligents, rendant leur peau rouge et douloureuse. Quant aux animaux qui vivent dans les vaisseaux sanguins et les pores, ils provoquent des éruptions cutanées et des infections.

○ Le deuxième état de privation est le royaume des fantômes affamés, c'est-à-dire les propriétés de la terre, de l'eau, du feu et du vent dans le corps. D'abord, ils ont trop froid, puis trop chaud, puis ils se sentent malades, puis ils veulent manger ceci ou manger cela. Nous devons sans cesse les flatter, courir partout pour trouver de la nourriture sans espoir de pouvoir faire une pause et se reposer. Et ils n'en ont jamais assez, comme des fantômes affamés, ceux qui, après leur mort, sont tiraillés par la faim, sans personne pour les nourrir. Ces propriétés continuent de nous harceler, et peu importe ce que vous faites, vous ne pourrez jamais leur plaire. D'abord, la nourriture est trop chaude, vous devez y mettre de la glace. Ensuite, elle est trop froide, vous devez la remettre au four. Tout cela se résume à une absence d'harmonie entre les propriétés, parfois bonnes, parfois mauvaises, ne parvenant jamais à un état stable, nous faisant souffrir de diverses manières.

○ Le troisième état de privation est le pays des démons en colère. Parfois, lorsque nous tombons malade ou perdons la raison, nous courons totalement nus, comme si nous étions possédés par des démons en colère. Certaines personnes doivent subir des opérations, se faire enlever ceci ou ponctionner cela, agiter leurs bras et gémir d'une manière vraiment pitoyable. Certaines personnes deviennent si pauvres qu'elles n'ont rien à manger ; elles deviennent si minces qu'elles ne sont plus que leurs yeux et leurs côtes, souffrant comme les démons en colère qui ne peuvent pas voir la lumière du monde.

○ Le quatrième état de privation est le purgatoire. Le purgatoire est la maison des esprits qui ont beaucoup de mauvais kamma et souffrent d'être rôtis, harponnés avec des pointes de fer chauffées à blanc et transpercés d'épines. Tous les animaux que nous avons mangés, après avoir été tués et cuits, se rassemblent dans notre estomac et disparaissent ensuite dans notre corps par milliers. Si vous deviez les compter, vous auriez des poulaillers remplis de poulets, des troupeaux de bétail et la moitié d'une mer gorgée de poissons. Notre estomac est si petit, et pourtant, peu importe combien vous mangez, vous ne pouvez jamais le garder plein. Et vous devez aussi lui donner du chaud, comme les

habitants du purgatoire qui doivent vivre dans le feu et les flammes. S'il n'y a pas de feu, ils ne peuvent pas vivre. Il y a donc une grande poêle en cuivre pour eux. Tous les différents esprits que nous avons mangés se rassemblent dans la grande poêle en cuivre de notre estomac, où ils sont consumés par les feux de la digestion, puis ils nous hantent : Leurs pouvoirs pénètrent notre chair et notre sang, conduisant à la passion, à l'aversion et à l'illusion, nous faisant nous tortiller comme si nous étions nous-même brûlés par les feux du purgatoire.

Alors, regardez le corps. De qui s'agit-il ? Est-ce vraiment le vôtre ? D'où vient-il ? Peu importe à quel point vous en prenez soin, cela ne restera pas avec vous. Il devra revenir à son origine : les propriétés de la terre, de l'eau, du feu et du vent. Le fait qu'il soit capable de tenir pendant un certain temps dépend entièrement de la respiration. Quand il n'y a plus de respiration, il commence à se décomposer, et alors personne n'en veut. Vous ne pourrez pas l'emporter avec vous lorsque vous partirez. Personne ne veut de ses bras, de ses jambes, de ses pieds ou de ses mains pour lui. C'est pourquoi nous disons que le corps est pas-soi. Il appartient au monde. Quant à l'esprit, c'est celui qui fait le bien et le mal, et qui renaîtra en fonction de son kamma. L'esprit est ce qui ne meurt pas. C'est lui qui éprouve tout le plaisir et la douleur.

Quand vous réalisez cela, vous devriez donc, pour votre propre bien, faire autant de bien que possible. Le Bouddha a ressenti de la compassion envers nous et c'est ainsi qu'il nous a transmis ses enseignements, mais nous, nous ne ressentons pas beaucoup de compassion pour nous-mêmes. Nous préférons faire le plein de souffrance. Quand d'autres personnes nous enseignent, cela n'ébranle pas l'enseignement que nous nous donnons, car ces autres personnes ne nous enseignent qu'une fois de temps en temps. Le choix d'être un animal, un être humain, un être céleste, ou d'atteindre nibbāna réside en nous, nous devons donc choisir ce que nous voulons.

Le bien que vous faites est ce qui vous accompagnera à l'avenir. C'est pourquoi le Bouddha nous a appris à méditer, à contempler le corps pour susciter la dépassion⁷. C'est inconstant, stressant et il n'y a rien qui nous soit propre. Vous l'empruntez pendant un certain temps, puis vous devez le rendre. Le corps n'appartient pas à l'esprit, et l'esprit n'appartient pas au corps. Ce sont deux choses distinctes qui dépendent l'une de l'autre. Quand nous pouvons voir cela, nous n'avons plus de souci ou d'attachement. Nous pouvons lâcher le corps et alors votre cœur sera libéré de trois tas de rouille – les vues identitaires, l'attachement aux préceptes et aux pratiques et le doute qui concerne la Voie. Nous verrons que tout le bien et le mal viennent du cœur. Quand le cœur est pur, c'est le plus grand bienfait qu'on trouve sur terre.

§ Une fois, quelqu'un est venu voir Ajaan Lee avec une question. Des amis lui avaient dit : « Si le corps est pas-soi, pourquoi ne pouvons-nous pas te frapper ? » Ajaan Lee a recommandé de leur répondre ainsi : « Il n'est pas à moi, ce corps, je l'ai juste emprunté, alors je dois en prendre bien soin. Je ne peux laisser personne le maltraiter. »

§ Le Dhamma n'appartient à personne. C'est un bien commun, comme une terre non colonisée : si nous ne nous l'approprions pas en la développant, elle restera simplement en friche. Si nous voulons nous approprier le Dhamma, si nous voulons qu'il soit vraiment nôtre, nous devons le développer conformément aux principes établis. Lorsque des difficultés surgissent – pauvreté, douleur, maladie et mort – nous aurons alors quelque chose pour nous protéger. Mais si nous n'avons pas suivi les principes établis, alors nous reprocherons au Bouddha, au Dhamma, au Saṅgha et à la bonté intérieure en général de ne pas nous aider lorsque ces choses surviennent. Et cela nous découragera de développer cette richesse intérieure.

L'esprit est le facteur le plus important dans la vie, le facteur le plus important dans le monde, car c'est le fondement de base de notre richesse intérieure. Si l'esprit est sombre et souillé au lieu d'être brillant et pur, alors peu importe notre pratique de la générosité, de la vertu ou de la méditation, nous n'obtiendrons aucun résultat. Le Bouddha savait que nous allions tous devoir aller à l'étranger (commencer une nouvelle vie après la mort), c'est pourquoi il nous a enseigné le développement de la richesse intérieure afin de savoir comment préparer nos provisions. Nous devons savoir comment

⁷ NDT : Le mot anglais « dispassion » n'a sans doute pas d'équivalent en français, on pourrait le décrire comme un dégoût sans aversion.

nous rendre là où nous voulons aller, comment nous habiller correctement et comment parler la langue. Nous devons également mettre de l'argent à la banque afin de pouvoir l'échanger contre leur devise.

« Mettre de l'argent à la banque » signifie être généreux en faisant des dons et en étant charitable. « Apprendre la langue », c'est savoir dire que nous prenons refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Saṅgha. « Être tout à fait vertueux », c'est comme porter des vêtements à la mode. Cependant, même si nous avons des devises, si nous portons de bons vêtements et savons parler leur langue, mais que nous sommes fondamentalement fous, c'est-à-dire que nos esprits errent partout, sans aucune base de concentration, nous ne passerons pas les contrôles à la frontière. C'est pourquoi le Bouddha voulait que nous développions nos esprits autant que possible, en les rendant purs et lumineux. Lorsque notre richesse et notre mérite intérieur seront ainsi à leur comble, ils se répandront à nos enfants et aux autres personnes autour de nous.

Tout un chacun a en lui-même une richesse intérieure, mais quiconque ne sait pas comment la revendiquer et la développer n'en tirera aucun bénéfice.

§ Les trésors humains n'ont pas d'importance. Les voleurs et les imbéciles peuvent les trouver sans aucun problème. Mais le trésor qui réside dans une renaissance humaine est quelque chose que les gens sans vertu ne peuvent pas gagner.

§ Le Bouddha a enseigné qu'avec de nobles trésors (ariya-dhana), celui qui en possède beaucoup n'est pas pauvre, celui qui en a ne serait-ce qu'un peu n'est pas pauvre non plus. L'important est que vous les génériez en vous-même, et vous serez toujours riche. Par exemple, si vous décidez de faire don d'un objet matériel au bouddhisme, il se transforme immédiatement en noble trésor de générosité dans votre cœur. Lorsque vous vous absteniez de parler en mal et de faire du mal, vos paroles et vos actes deviennent le noble trésor de la vertu. Lorsque c'est le cas, vos trésors sont en vous. Vous ne les avez déposés auprès de personne d'autre. Votre générosité réside en vous, votre vertu – la vertu de la retenue des sens – réside dans vos yeux, vos oreilles, votre bouche. Quand vos trésors sont ainsi avec vous, c'est comme garder votre argent dans votre propre poche, sans le déposer auprès de quiconque : il n'y a forcément aucun problème. Vous n'avez pas à craindre d'être escroqué ou trompé. Quand vous avez votre argent dans votre poche, qu'y a-t-il à craindre ?

§ Le Bouddha nous enseigne à ne pas être possessif des choses. Laissez-les aller en accord avec leur nature et ne prenez que ce qu'elles ont à offrir de nourrissant. Les choses matérielles sont comme de l'écume et des résidus ; ce qui nous nourrit, c'est la joie que nous ressentons lorsque nous sommes prêts à les donner. Alors ne mangez pas la lie. Crachez-la afin qu'elle puisse être utile, à la fois aux autres et à vous-même, par la bonté intérieure qui vient de la générosité.

§ Nous devons construire notre richesse intérieure, nos perfections, le plus rapidement possible, parce que notre conviction dans ces choses n'est pas encore solide. Certains jours, elle rétrécit au point d'être invisible : c'est une conviction qui est comme une tête de tortue. Certains jours, elle sortira à nouveau. Donc, si elle sort aujourd'hui, agissez en conséquence. Demain, elle pourrait se rétracter.

§ Deux jambes, deux bras, deux mains, deux yeux, une bouche : ce sont-là vos perfections. Utilisez-les.

§ Les gens qui ne croient pas en la bonté font rarement de bonnes choses, mais ceux qui ne croient pas au mal font tout le temps de mauvaises choses.

§ Le mal n'est pas quelque chose de naturel qui survient de lui-même. Il n'arrive que si nous le créons.

§ Le Bouddha nous enseigne à développer notre richesse intérieure en méditant sur la bienveillance, mais si vous voulez obtenir de véritables résultats, vous devez être déterminé à le faire vraiment. Même si ce n'est que pour une courte période – le battement des oreilles d'un éléphant ou les ondulations de la langue d'un serpent – cela peut générer un pouvoir incroyable, comme le pouvoir d'un éléphant ou d'un serpent qui peuvent tuer des personnes ou d'autres animaux en un clin d'œil. Tout ce qu'un éléphant a à faire est de remuer ses oreilles une seule fois, et les gens trébuchent d'eux-mêmes en essayant de s'enfuir. Mais si vous n'êtes pas véritablement sincère dans ce que vous faites, le pouvoir de la vérité n'apparaîtra pas dans l'esprit et vous ne pourrez pas l'utiliser pour obtenir des

résultats, comme un chien ou un chat avec leurs oreilles : ils peuvent les remuer toute la journée et pour autant ils ne feront peur à personne.

§ Sati et l'alerte sont les qualités du Bouddha. Le sentiment d'un bonheur frais qu'elles procurent est la qualité du Dhamma. Si vous pouvez maintenir cette fraîcheur jusqu'à ce qu'elle se transforme en un bloc de glace, c'est-à-dire que vous rendez cette bonté solide et forte dans votre cœur, c'est la qualité du Saṅgha. Une fois que vous avez un tel bloc de bonté, solide, vous pouvez le prendre et l'utiliser pour n'importe quel usage que vous voulez.

§ Être esclave du Bouddha, du Dhamma et du Saṅgha c'est être esclave d'une famille noble, le genre de personnes dont, volontairement, nous pouvons nous rendre esclaves. Mais être esclave de nos humeurs – envies et souillures – c'est comme être esclave de bandits et de voleurs. Quel genre d'objets de valeur pourront-ils nous procurer ? Mais quand bien même s'il est juste d'être esclave du Bouddha, du Dhamma et du Saṅgha, cela ne permet toujours pas de ne pas avoir à être esclave de quiconque, car le mot « esclave » signifie que nous ne sommes pas encore libres. Ainsi, le Bouddha nous enseigne à apprendre à dépendre de nous-mêmes – attāhi attano nātho, le soi est son propre refuge. C'est alors que nous pourrions nous redresser, libres, libérés de notre esclavage, sans n'avoir plus besoin de quiconque pour nous commander.

§ Quand nous arrivons au monastère, nous recherchons la paix et le calme, alors n'allez pas relâcher des tigres, des crocodiles et des chiens enragés dans l'enceinte du monastère, mettant en danger tous ceux qui viennent ici. Les tigres, les crocodiles et les chiens enragés, représentent notre propre cupidité, colère et illusion. Nous devons les enchaîner, les mettre en cage et les enfermer hermétiquement. Assurez-vous absolument qu'ils n'arrivent pas à s'échapper par vos pensées, vos paroles et vos actes de quelque manière que ce soit.

§ Les gens qui n'avancent pas dans la vie sont ceux dont le corps est humain, mais dont l'esprit tombe à des niveaux inférieurs. En d'autres termes, ils vont bien en terme physique, mais pas en termes d'esprit. Par exemple, lorsque nous venons au monastère, nous dépendons de nos pieds pour nous y amener, mais lorsque nous arrivons ici, si nous laissons notre esprit et nos manières tomber dans des niveaux inférieurs, nous ne sommes pas différents des chauves-souris qui s'accrochent au plafond par les pieds et laissent pendre leur tête en bas.

§ Le Dhamma est une affaire de cœur. Les mots prononcés sont Dhamma, l'intention en parlant est Dhamma et vous devez faire de votre cœur un Dhamma si vous voulez l'entendre comme Dhamma. Lorsque ces trois facteurs sont réunis, écouter le Dhamma peut procurer d'innombrables récompenses.

§ Quand nous écoutons un enseignement du Dhamma, c'est comme si le moine nous donnait un couteau ; c'est à nous de l'accepter ou non. Lorsque nous rentrons à la maison et rencontrons des problèmes ou des difficultés dans nos familles, nous pouvons utiliser le couteau pour mettre cela en pièces. Mais si nous jetons le couteau ou le rendons au moine, nous serons désarmés lorsque nous rencontrerons des problèmes à la maison.

§ Étudier le Dhamma, c'est comme lire un livre de cuisine. La pratique du Dhamma est comme préparer à manger. Atteindre le Dhamma, c'est comme connaître le goût de la nourriture. Si nous lisons simplement les textes sans les mettre en pratique, c'est comme savoir qu'il existe des choses telles que les poivrons, les oignons et l'ail, mais sans les préparer pour le repas.

§ Si vous étudiez le Dhamma sans le pratiquer, c'est comme s'il vous manquait des parties de votre corps. Si vous étudiez et pratiquez, c'est comme avoir deux yeux, deux mains et deux jambes. Vous pouvez faire les choses beaucoup plus facilement qu'une personne qui n'a qu'un œil, une seule main ou une seule jambe.

§ Avoir du respect pour soi-même, signifie que vous respectez vos pensées, vos paroles et vos actes. Le respect de vos actes signifie que quoi que vous fassiez, vous suivez toujours les trois préceptes d'une action habile : pas de meurtre, pas de vol, pas de sexe illicite. Le respect de vos mots signifie que quoi que vous disiez, vous suivez toujours les quatre préceptes d'un discours habile : pas de mensonge, pas de paroles qui divisent, pas de langage dur ni de bavardage inutile. Le respect de vos

pensées signifie que quoi que vous pensiez, vous suivez toujours les trois préceptes de l'esprit habile : essayer de garder vos opinions claires, sans cupidité ni malveillance.

§ Avoir enfreint les préceptes est mieux que de ne pas avoir de préceptes à enfreindre. Porter des vêtements déchirés est mieux que de se promener nu.

§ Beaucoup d'êtres morts sont entrés dans votre bouche – cochons, poulets, bœufs, etc. – alors, assurez-vous qu'elle n'est pas possédée par leurs esprits. Avant de dire quoi que ce soit, peu importe votre intention, regardez à droite et à gauche et ne parlez que lorsque vous êtes sûr que cela correspond bien à la situation. Ne cédez pas aux mauvaises manières.

§ En ce qui concerne les moyens de subsistance justes : Même si notre moyen de subsistance de base est honnête, mais que nous le pratiquons malhonnêtement, considérez-le comme mauvais. Par exemple, nous sommes des agriculteurs, mais nous revendiquons les champs des autres comme étant nôtres : c'est un mauvais moyen de subsistance, et les cultures que nous cultivons sur cette terre nous ferons du mal.

§ Il y a deux sortes de saleté : celle que le Bouddha louait et celle qu'il critiquait. Le genre qu'il louait est la saleté et les immondices du corps, car cela nous fait voir clairement le vieillissement et le manque d'attrait des choses conditionnées de sorte que l'esprit acquière un sentiment châtié de dépassion⁸, qu'il soit désenchanté par son attachement à la souffrance et vise à développer sa richesse intérieure afin d'y échapper. Quant à la saleté que le Bouddha a critiquée, c'est la saleté d'un mauvais esprit, qui souille nos pensées, nos paroles et nos actes. C'est quelque chose que le Bouddha a critiqué et pénalisé en termes très lourds. Nous devons donc continuer à laver nos actions en toutes situations. Ce n'est que lorsque nos pensées, nos paroles et nos actes sont purs que les sages nous louent comme étant bons et peu complaisants.

§ La retenue des sens, signifie que nous conservons les tailles respectives des sens et de leurs objets. Par exemple, restreindre les yeux signifie que nous ne laissons pas nos yeux devenir plus grands que ce qu'ils voient, et nous ne laissons pas ce que nous voyons devenir plus grand que nos yeux. Si ce que nous voyons est plus grand que les yeux, ils s'y accrochent ; nous y pensons nuit et jour. Si les yeux sont plus grands que ce que nous voyons, cela signifie que nous ne pouvons pas nous en satisfaire et continuons à vouloir regarder davantage encore. Dans les deux cas, nous générons de la cupidité et de l'illusion. Les feux de la passion, de l'aversion et de l'illusion brûlent nos yeux et nous font souffrir.

§ Un noble trésor majeur est la méditation, empêchant l'esprit d'errer sans but dans toutes sortes d'interrogations. Lorsque nous gardons à l'esprit le Bouddha, le Dhamma et le Saṅgha, c'est comme si nous nous imprégnions de leurs vertus. Lorsque ce sera le cas, l'esprit devra devenir saturé de bonté intérieure. C'est comme si nous prenions une poignée d'herbes amères et les trempions dans du sirop jusqu'à ce que le sirop les sature. Leur amertume disparaîtra et sera remplacée par de la douceur. Peu importe à quel point l'esprit d'une personne est de mauvaise qualité, s'il est constamment trempé dans la bonté, il devra devenir de plus en plus raffiné, comme des herbes amères gorgées de sirop.

§ Si vous voulez rencontrer la vérité, quoi que vous fassiez, soyez sincère en le faisant. Si vous êtes vraiment sincère dans ce que vous faites, en faire juste un peu peut suffire. Un million en argent sonnante et trébuchant, c'est mieux que dix millions en monnaie de singe. Lorsque vous parlez, restez fidèle avec vos paroles. Quoi que vous fassiez, restez fidèle à ce que vous faites. Lorsque vous mangez, restez avec votre nourriture ; lorsque vous vous tenez debout, restez debout ; lorsque vous marchez, restez avec la marche ; lorsque vous êtes assis, restez assis ; lorsque vous êtes allongé, restez allongé. Ne laissez pas votre esprit prendre de l'avance sur la vérité.

§ Le cœur est comme la nourriture dans un plat. Sati est comme le couvercle sur le plat. Si vous manquez de sati, c'est comme si vous laissiez le plat à découvert : vous pouvez être sûrs que les mouches (les souillures) vont venir se poser dessus et le contaminer avec toutes sortes de germes de telle sorte que la nourriture deviendra toxique et pourra vous rendre malade. Vous devez donc

⁸ Voir note précédente

toujours faire attention à garder le plat couvert. Ne laissez pas les mouches atterrir dedans. De cette façon, votre cœur sera propre et pur et donnera naissance à la sagesse et à la connaissance.

§ Une maison déserte, une maison où quelqu'un est mort, vous donne des frissons. Ce n'est que s'il y a des gens dans la maison que vous vous sentirez en sécurité. Une personne qui n'est pas consciente du présent est comme une maison déserte. Quand vous voyez une telle personne, vous ne vous sentez pas en sécurité.

§ Les souillures sont comme des bancs de sable ou des souches dans une rivière qui empêcheront notre bateau d'atteindre la rive. En d'autres termes, la passion est quelque chose qui nous accroche, la colère est quelque chose qui nous heurte, et l'illusion est quelque chose qui nous fait chavirer et couler. Il y a une histoire qui parle de deux hommes qui avaient été embauchés pour vendre des socs de charrue, des pelles et des houes en naviguant avec un bateau le long des rivières et des canaux. S'ils vendaient toutes les marchandises dans le bateau, leur employeur leur donnerait leur plein salaire, un kahapana, ce qui équivaut à environ quatre dollars par jour. Le premier jour, leur employeur est sorti avec eux et ils ont vendu toutes leurs marchandises. Après cela, il les a laissés seuls, et ils sont allés eux-mêmes vendre leurs marchandises. Un jour, alors qu'ils ramaient en criant : « Socs de charrue, pelles et houes ! », leurs esprits ont vagabondé et ils ont commencé à somnoler. Tout à coup, ils se sont écrasés sur une souche et se sont échoués sur un banc de sable. Même après s'en être sortis, ils avaient été tellement secoués qu'au lieu de crier : « Socs de charrue, pelles et houes ! », ils ont crié : « Des bancs de sable et des souches ! Des bancs de sable et des souches ! » tout le long de la rivière ; ils n'ont pas trouvé d'acheteur.

Le soir venu, ils retournèrent à la rame chez leur employeur, leur bateau encore rempli de socs de charrue, de pelles et de houes. Ils n'avaient rien pu vendre. L'employeur n'a donné à chacun qu'un dollar pour salaire ce jour-ci. L'un des hommes a ramené l'argent à sa femme, qui a été surprise de voir qu'elle ne recevait qu'un dollar, au lieu des quatre habituels. « Peut-être qu'il a donné le reste à une autre femme », pensa-t-elle, alors elle lui a dit ce qu'elle pensait. Peu importe comment il essayait d'expliquer la chose, elle ne voulait rien entendre. Alors, il lui a dit d'aller demander à l'employeur. Si ce qu'il disait n'était pas vrai, alors il était prêt à se laisser frapper. La femme, impatiente parce qu'elle était très en colère, a dit : « Non, laisse-moi d'abord te frapper, et ensuite, j'irai demander. » En disant cela, elle a attrapé le bâton qu'ils utilisaient pour chasser le chien de la maison et a frappé son mari. Plus tard, bien sûr, elle a découvert la vérité, mais à ce moment-là, il était trop tard, car le mari avait déjà reçu des coups pour rien.

Cette histoire montre le mal qui peut provenir d'être inconscient. Si vous laissez votre esprit s'éloigner de ce que vous faites, vous pouvez finir par vous attirer des ennuis.

§ Être bon peut s'avérer dangereux. Si vous n'êtes pas particulièrement bon, personne ne fait de fixation sur vous. L'important est de savoir comment utiliser votre bonté à votre avantage. Si vous êtes une bonne personne, mais que vous ne savez pas comment utiliser votre bonté – c'est-à-dire que vous l'utilisez au mauvais moment ou au mauvais endroit, ou d'une manière qui dérange les autres – cela ne vous sera pas bénéfique et vous causera plutôt du tort. De cette façon, votre bonté se change en mal. Vous devez donc être circonspect dans la manière dont vous laissez votre bonté se manifester.

§ Gardez vos mauvaises intentions pour vous, et faites attention à vos bonnes intentions aussi. C'est comme tendre un couteau à une personne : vous pouvez avoir de bonnes intentions, en espérant qu'il en fera bon usage, mais s'il l'utilise pour tuer quelqu'un, vos intentions se retourneront contre vous deux.

§ Le bien vient du mal, en ce sens qu'une fois que vous regardez vraiment le mal, le bien s'estompe. Quoi que vous regardiez, regardez-le sous tous les angles. C'est pourquoi on ne vous laisse pas regarder longtemps de jolies choses ou de belles femmes, car après quelque temps, vous voyez qu'elles ne sont pas si belles que ça. Donc, si vous voyez quelque chose de beau, regardez-le longuement et avec persistance jusqu'à ce que vous voyiez que ce n'est pas aussi beau que vous le pensiez. Si quelqu'un vous met en colère, contemplez-le jusqu'à ce que vous ressentiez de la compassion pour lui. Le même principe vaut pour l'illusion.

§ Si vous êtes sage, alors la cupidité, la colère et l'illusion peuvent vous aider. Si vous êtes sage, même le désir peut vous aider en vous donnant envie de développer votre bonté intérieure. Alors ne méprisez pas ces choses. Vous êtes assis ici en train d'écouter un enseignement. Qu'est-ce qui vous a fait venir ? C'est le désir. Quand les gens prennent l'ordination comme moine et novice, d'où leur vient l'idée ? De l'envie. Alors ne regardez pas seulement les inconvénients de l'envie et du désir. Si vous n'avez pas le désir d'être bon, vous ne pourrez pas développer votre bonté intérieure. Développer sa bonté intérieure, commence pour toute personne par l'intention de le faire. L'ignorance est bonne en ce sens que lorsque nous savons que nous sommes ignorants, nous faisons quelque chose pour y remédier. L'ignorance nous égare, mais à la fin, elle nous ramènera sur la ligne de départ. La connaissance n'a jamais conduit quiconque à chercher à apprendre. L'ignorance est ce qui conduit les gens à rechercher la connaissance. Si vous le saviez déjà, qu'y aurait-il à rechercher ?

§ Lorsque nous pratiquons le Dhamma, il nous donne trois sortes d'avantages : nous nous aidons nous-mêmes à nous libérer de la souffrance, nous aidons les autres et nous aidons la religion à rester vivante.

Pourquoi Méditer ?

§ Partout où il y a des effets, il doit toujours y avoir des causes. Le monde dont nous faisons l'expérience a pour cause le cœur. Si le cœur est bon, le monde devra être bon. Si le cœur est mauvais, le monde sera mauvais.

§ L'esprit, quand il n'est pas avec le corps, dans le présent, est le « monde ». Quand il est avec le corps, dans le présent, c'est le Dhamma. S'il est monde, il sera aussi chaud que le feu. S'il est Dhamma, il sera aussi frais que l'eau.

§ Ne soyez pas complaisant. Rappelez-vous qu'au fil du temps, nous serons tous renvoyés du monde. En d'autres termes, le vieillissement pointe son nez, la maladie rugit et la mort marque des points. Alors, ne soyez pas inconscient en festoyant avec vos souillures. Associez-vous aux qualités du Bouddha, du Dhamma et du Saṅgha jusqu'à ce que votre esprit développe la concentration juste. De cette façon, vous n'aurez rien à craindre des dangers du monde.

§ Croire les autres, c'est bien, mais ça n'est pas très original. C'est comme emprunter de l'argent : nous devons partager le retour sur investissement avec nos prêteurs. Quand nous ne sommes pas sûrs de nous, que nous ne pouvons pas encore avoir une réelle confiance en nous-mêmes et que nous devons encore croire ce que les autres disent, c'est comme être un nourrisson qui dépend de ses parents. Si nous ne devenons pas plus forts, nous devons continuer à être soignés jusqu'à nos vieux jours. Si nous n'essayons pas d'entraîner l'esprit jusqu'à ce qu'il soit ferme et inébranlable, il ne générera pas la force de la concentration et devra rester un enfant.

Lorsque nous serons capables de nous débarrasser de tous les problèmes dans l'esprit, laissant juste l'esprit en lui-même⁹, trois joyaux y apparaîtront : le joyau du Bouddha, le joyau du Dhamma et le joyau du Saṅgha. Quand ces trois joyaux apparaissent en nous, nous n'avons pas à nous charger de beaucoup d'autres choses. Mettez ce triple joyaux simplement sous votre bras, si vous le souhaitez, ou même dans vos narines. Lorsque vous avez ce genre de richesse, votre esprit peut être léger et de nobles trésors apparaîtront en vous. En d'autres termes, la conviction dans les qualités du Bouddha apparaîtra dans l'esprit. Ensuite, vous pratiquez en accord avec ces qualités jusqu'à ce que vous obteniez les différents résultats qu'elles ont à offrir. Vous verrez dans votre cœur le véritable Bouddha, le Dhamma et Saṅgha.

Si vous essayez de prendre refuge dans le Bouddha, le Dhamma et Saṅgha au niveau extérieur, vous allez mourir à coup sûr. Le Bouddha à un niveau extérieur est entré dans nibbāna il y a longtemps. Le Dhamma à ce même niveau extérieur, n'est que lettres dans les livres. Le Saṅgha au niveau extérieur, ce sont les moines aux crânes rasés avec des robes ocre que vous voyez errer dans tout le pays. Si vous essayez de vous accrocher à ces choses, c'est comme porter une lourde houe qui ne vous sera d'aucune utilité. Mais si vous vous accrochez aux vertus du Bouddha, du Dhamma et du Saṅgha en vous-même puis, que vous les mettez en pratique, vous réaliserez que ce que vous recherchez est ici dans le cœur.

Et franchement que voulez-vous ? Renaître en tant qu'humain ? Atteindre un royaume céleste ? Atteindre le nibbāna ? Ou, aller en enfer ? Tout est possible, sans avoir à chercher bien loin.

§ Le Bouddha a enseigné que les cinq agrégats sont un lourd fardeau, parce qu'ils finissent par devenir trop lourds à porter et nous devons les jeter dans la boue. Si vous arrêtez de les nettoyer, ils deviennent de plus en plus lourds. Si alors, vous essayez de vous appuyer sur d'autres personnes, vous les alourdissez et vous êtes sans défense. Car cacher des choses dans le cœur, c'est comme prendre des photos sans jamais les développer. Vous photographiez ce que vous mangez, ce que vous dites, ce que vous entendez, mais ce n'est pas allé plus loin que sur la pellicule. Vous n'avez jamais fait une pause pour regarder le genre de photos que vous avez prises, jolies ou laides. Si vous voulez voir vos images, vous devez emmener le film dans la chambre noire, en fermant les yeux et en pratiquant la

⁹ NDT pour la relecture : pour « leaving just the mind in and of itself »... C'est l'expression "in and of itself" qui ... m'impressionne et je ne suis pas sûr de la trad ;)

concentration, en atteignant le premier jhāna, en dirigeant vos pensées vers le présent et en l'évaluant jusqu'à ce que vous puissiez vous voir clairement. Si vous n'allez pas dans la chambre noire maintenant, un jour le Roi de la Mort va vous bander les yeux, attacher vos pieds et vos mains, et vous traîner dans sa chambre noire. En d'autres termes, lorsque vous êtes sur le point de mourir, vous ne pourrez pas ouvrir la bouche ou les yeux. Personne ne pourra vous nourrir. Vous voudrez manger, mais ne pourrez pas le faire. Vous voudrez vous exprimer, mais vous ne pourrez pas parler. Vos oreilles seront fermées de sorte que vous ne pourrez rien entendre clairement. Vous ne pourrez pas voir vos parents, votre famille, vos enfants ou vos petits-enfants. Vous ne pourrez pas leur dire vos dernières volontés. C'est ce qu'on appelle la chambre noire du Roi de la Mort.

§ L'esprit est la seule chose qui ressent le plaisir et la douleur. Le corps n'a aucun sens de ces choses. C'est comme le couteau avec lequel quelqu'un a été assassiné : ce n'est pas le couteau que l'on traque ou punit. Ils ne punissent que la personne qui l'a utilisé pour commettre un meurtre.

§ Si votre esprit n'est pas bon, alors la bonté de vos actions n'est pas véritablement bonne, et la bonté de vos paroles, n'est pas vraiment bonne non plus.

§ Vous devez développer l'énergie en vous-même, comme si vous faisiez le plein de poudre à canon. Si une arme à feu n'a pas de poudre, elle ne peut pas être utilisée pour détruire quoi que ce soit. Les gens qui doivent être des serviteurs sont ceux qui n'ont pas l'énergie pour être le patron. Quant aux gens qui ont cette énergie, tout ce qu'ils ont à faire est de pointer du doigt et d'autres personnes sautilleront et courront. Si nous ne développons pas notre propre énergie, nous devons être des serviteurs – esclaves de nos souillures – continuellement.

§ Le corps est comme un couteau. Si vous avez un couteau, mais que vous ne l'aiguisiez pas régulièrement, il se couvrira de rouille. De la même manière, si vous avez un corps – des éléments physiques, des agrégats et des moyens sensoriels, mais que vous ne l'entraînez pas ni n'en prenez soin, il se couvrira de souillures. Si c'était une arme à feu, elle ne pourrait même pas tuer une mouche.

§ Normalement, l'esprit n'aime pas rester là où il est. Il continue de s'écouler par les yeux, les oreilles, le nez, la langue et le corps, comme une rivière qui se divise en cinq ruisseaux au lieu de s'écouler comme une seule. Dans de tels ruisseaux, la force du courant est faible et ne peut pas fonctionner à plein régime. En plus de s'écouler par les cinq sens, l'esprit s'échappe également à travers les pensées du passé et du futur, au lieu de rester ferme dans le présent. C'est pourquoi l'esprit ne trouve ni paix ni force, parce qu'il ne se repose jamais. Lorsque l'esprit perd de la force, le corps, lui aussi, perd de la force et ne pourra rien réussir.

§ Si l'esprit ne reste pas avec le corps dans le présent, et qu'au lieu de cela, il va errer alentour, exposé à des perceptions extérieures, il va rencontrer toutes sortes de difficultés, à l'image d'une personne qui ne reste pas dans sa maison et va courir au-dehors. Elle est forcément exposée au soleil et à la pluie, peut se faire écraser par une voiture ou mordre par un chien enragé. Si nous restons chez nous, même s'il peut encore y avoir des dangers, ils ne seront pas si graves et nous n'aurons pas de difficultés.

§ Quand l'esprit n'est pas calme, cela produit le même effet que de courir avec une torche enflammée. Vous allez, pour sûr, vous brûler. Ce n'est que lorsque vous vous arrêtez que vous pourrez vous refroidir.

§ Les gens qui accumulent du mérite, mais ne développent pas de fondation pour le cœur sont comme les gens qui possèdent une terre, mais n'ont pas d'acte de propriété. Ils pourraient être en mesure de le vendre, mais ils sont une proie facile pour les escrocs, parce qu'ils n'ont aucune base solide pour revendiquer leur droit. Si vous pratiquez la générosité et la vertu, mais que vous négligez la méditation (la fondation pour le cœur), c'est comme si vous preniez un bain par une journée chaude seulement jusqu'à la taille. Si vous ne vous baignez pas complètement de la tête aux pieds, vous ne serez pas totalement rafraîchi, car la fraîcheur n'ira pas jusqu'au cœur.

§ Le mérite extérieur – la générosité et la vertu – est comme la peau d'un fruit. Le mérite intérieur – la méditation – est comme la chair du fruit. Vous ne pouvez pas avoir l'un sans l'autre. Si le fruit n'a pas de peau, sa chair ne se développera pas. S'il a une peau, mais pas de chair, vous ne pouvez pas le

manger. Chacun soutient l'autre, mais diffère par sa qualité. Le mérite extérieur est ce qui protège le mérite intérieur, tandis que le mérite intérieur nourrit le mérite extérieur.

§ Aujourd'hui, je vais parler de la méthode pour forer un puits. C'est un savoir-faire difficile, pas comme simplement creuser ou labourer.

Nous voulons tous le bonheur, mais nous ne savons pas vraiment ce qu'est le bonheur. Le bonheur véritable n'est rien d'autre que la valeur intérieure et l'habileté du cœur. Alors, où allons-nous trouver la valeur intérieure ? La valeur intérieure est comme un puits. Le premier type de puits, est simplement une dépression dans le sol pour capter l'eau de pluie, comme un étang. Nous ne pouvons pas trop utiliser ce genre de puits parce qu'il y a des moments où les buffles d'eau, le bétail et d'autres animaux y entrent pour se baigner et boire, ce qui la rend boueuse. Si vous voulez utiliser cette eau, vous devez la filtrer plusieurs fois. Ce genre de puits est comme la générosité, elle ne donne que des récompenses superficielles, comme l'eau, dans une dépression peu profonde.

Le deuxième type de puits, est comme un réservoir profond. Le bétail ne peut pas s'y baigner ou y boire. Les seuls animaux qui entrent dans le réservoir, sont les crapauds et les grenouilles, mais même ainsi, si nous voulons utiliser l'eau, nous devons d'abord la filtrer. Ce genre de puits est comme la vertu d'observer les préceptes, qui donne des récompenses plus profondes que la générosité.

Le troisième type de puits, est un puits artésien, avec une source qui coule constamment. Peu importe la quantité d'eau que vous utilisez, jamais il ne s'assèche. Ce genre de puits est si profond que même les moustiques (vos souillures) ne peuvent s'y rendre. Pour forer ce type de puits, pour atteindre l'eau sous la terre, vous devez utiliser une foreuse avec un trépan diamanté monté sur un arbre en acier solide. Ce genre de puits, est comme la méditation, parce que vous devez utiliser sati, le discernement, la persévérance et l'endurance si vous voulez réussir à forer. Sati doit être comme le trépan de diamant ; et l'endurance, l'arbre en acier. Lorsque vous utilisez votre persévérance pour creuser, les résultats apparaîtront comme une valeur intérieure et une habileté qui continuent à couler, baignant l'esprit, comme les eaux de l'immortalité qui fournissent à l'esprit un flux constant de rafraîchissement et de plaisir.

§ Si nous n'avons pas un endroit sûr pour notre valeur intérieure, comment cela va-t-il nous aider ? C'est comme élever des chevaux ou des vaches sans endroit clôt où ils peuvent rester. S'ils s'égarent, c'est votre faute, pas la leur. Si vous ne pratiquez pas la vertu, la concentration et le discernement par vous-même, vous allez vous contenter des symboles du refuge sans jamais arriver à la chose véritable. Les symboles du refuge sont : les images de Bouddha, qui ne sont que des symboles du Bouddha ; les textes bouddhiques, qui sont des symboles du Dhamma ; et les moines et nonnes bouddhistes, qui sont des symboles de ceux qui ont pratiqué bien et correctement jusqu'à devenir de nobles disciples. Si vous êtes coincé au niveau extérieur, vous ne rencontrerez jamais la chose véritable.

§ La valeur intérieure est comme l'argent. Si votre poche a un trou, elle laissera votre argent passer à travers. Si vous faites des choses qui génèrent de la valeur intérieure, mais que vous ne gardez pas cette valeur dans votre cœur, cela ne restera pas avec vous. Lorsque vous serez sur le point de mourir et que vous ferez appel à elle pour vous aider, qui va répondre à votre appel ? Lorsque ce sera le moment, vous ne pourrez pas critiquer toutes les bonnes choses que vous avez faites, leur reprochant de ne pas vous aider. Vous devrez vous blâmer vous-même.

Si vous mettez un dollar dans votre poche, mais que votre poche est déchirée, quand vient le moment de payer un café, vous n'avez pas d'argent. Dans ce cas, qu'allez-vous blâmer : l'argent ou votre poche ?

§ Pratiquer la méditation, c'est comme moissonner votre plantation de valeur intérieure et la consommer. Si vous ne moissonnez pas, elle se gâtera. Si vous la mangez à temps, la récolte nourrira votre corps. Si vous ne la mangez pas à temps, la récolte sera gaspillée. Si vous ne prenez pas votre valeur intérieure dans votre cœur, vous ne vous sentirez jamais rassasié.

§ La générosité est quelque chose que les pauvres ne peuvent pas pratiquer, mais les fous peuvent le faire. La vertu est quelque chose que les fous ne peuvent pas pratiquer, mais les pauvres le peuvent.

Quant à la méditation, tout le monde peut la pratiquer, peu importe son âge, son sexe ou sa position dans la société.

§ Un esprit sans concentration, est comme un tas de poteaux de bois laissés sur le sol, les gens et les animaux peuvent marcher dessus. Mais si nous redressons les poteaux et les plantons dans le sol, nous pouvons en faire bon usage. Même s'ils ne sont pas grands – seulement un mètre environ – mais que nous les alignons les uns contre les autres, nous pouvons clôturer notre cour et empêcher les gens et les animaux d'entrer et de traîner partout sur notre propriété. C'est la même chose avec l'esprit. Si dans la concentration, nous adoptons une position ferme comme fondement du cœur, en gardant notre sati et notre vigilance proches l'une de l'autre, nous pouvons empêcher les souillures de se glisser dans l'esprit et de le salir.

§ Le Dhamma est quelque chose de stable et de véritable. La raison pour laquelle nous ne voyons pas la vérité est que nous sommes toujours en mouvement. Si nous roulons dans une voiture, nous ne pouvons pas voir clairement les choses qui passent près de nous sur la route, comme la taille des pierres sur le sol, leur couleur ou leur forme. Nous regardons les arbres et les montagnes, et ils semblent tous être en mouvement. Si nous sommes dans une voiture depuis notre naissance, sans nous arrêter pour sortir et marcher seuls, nous penserons sûrement que les voitures courent, les arbres courent et les montagnes courent. Ce que nous voyons n'est pas la vérité. La course est en nous, dans la voiture, elle n'est pas dans les montagnes ou les arbres.

§ Celui qui développe la concentration se retrouvera avec trois yeux. En d'autres termes, votre œil gauche externe verra de bonnes choses, le droit verra de mauvaises choses, et ils les enverront à l'œil intérieur, qui restera normal. Vous aurez également trois oreilles : votre oreille externe gauche entendra les éloges, la droite entendra les critiques et elles les enverront à l'oreille interne, qui restera normale. De cette façon, vous pourrez accueillir tous les invités que le monde vous envoie. Quant à la perspicacité intuitive de l'œil de l'esprit, il recevra vos souillures. Une fois qu'il les comprendra vraiment, il pourra les envoyer paître. Vous pourrez ainsi vivre dans le monde, sans souffrir.

§ Si vous vous appliquez vraiment, vous pouvez accomplir toutes sortes de choses, même avec un simple canif. De la même manière, si vous vous appliquez vraiment à rendre l'esprit immobile, vous pouvez obtenir de bien meilleurs résultats qu'une personne qui étudie et mémorise des milliers et des milliers de textes. Rendre l'esprit immobile est quelque chose que nous pouvons tous faire. Si c'était au-delà de nos possibilités, le Bouddha ne nous l'aurait pas enseigné.

§ Les chemins qui mènent au nibbāna et leurs fruits ne sont pas la propriété de gens stupides, pas plus qu'ils n'appartiennent à des gens intelligents. Ils appartiennent aux personnes qui sont sincères et vraiment déterminés à développer la bonté pour elles-mêmes.

§ Le corps est comme une montagne qui renferme toutes sortes de minéraux. Il y a des minerais d'or, d'argent et de diamant enterrés dans cette montagne, c'est-à-dire que l'Inconditionné s'y trouve. Et il y a aussi le Conditionné, qui lui est comme les arbres, les mauvaises herbes, la terre et les rochers, c'est là qu'habitent toutes sortes de personnes et d'animaux – singes, tigres et éléphants. Mais l'or et l'argent, ne sont pas du tout des lieux d'habitation pour les animaux. Donc, si nous agissons comme des singes, des tigres ou des éléphants, nous ne rencontrerons rien d'autre que des arbres, des mauvaises herbes, de la terre et des rochers. Nous ne rencontrerons jamais des choses de valeur comme l'argent ou l'or.

Agir comme des singes signifie que nous ne nous appliquons jamais à rien. Nous errons de gauche à droite, sans endroit fixe pour manger ou dormir, nous balançant de branche en branche comme cela nous prend. Ce que cela signifie, c'est que nos esprits n'ont pas d'endroit ferme où rester, n'ont pas de concentration. Nous errons ici et là dans le passé et le futur, dans nos pensées et nos humeurs, sans avoir le temps de nous arrêter et de rester en place. C'est cela agir comme un singe.

Quant aux tigres, ils sont violents et féroces. Comme la colère qui surgit dans le cœur humain et éclate à l'extérieur, étouffant toute bonté que nous pouvons avoir.

Quant aux éléphants, ils n'aiment entendre que des mots doux et des éloges. Ils ne peuvent pas du tout accepter les critiques. Comme ces gens qui, quand ils font quelque chose de mal, ne supportent

pas qu'on leur dise que c'est mal. S'ils font quelque chose de bien et reçoivent des éloges, ils sourient jusqu'à avoir mal aux joues. C'est ce que signifie être comme un éléphant.

Nous devons donc nous débarrasser des singes, des tigres et des éléphants en nous-mêmes afin de pouvoir devenir des êtres humains. De cette façon, nous pourrions regarder notre montagne et réaliser qu'il sera possible d'en obtenir des choses précieuses. Mais si nous voulons des choses sans valeur, nous en tirerons des choses sans valeur. Nous pouvons dès lors rassembler toutes sortes de trésors. Nous pouvons niveler la terre et la transformer en champs. Nous pouvons utiliser les roches pour extraire l'argent et l'or. Quant aux arbres, nous pouvons les couper et les transformer en bois de chauffage ou en charbon de bois pour la cuisine et pour allumer le four de notre fonderie, ou bien les transformer en poteaux et en planches pour pouvoir nous construire une maison.

Toutes ces choses, nous pouvons les obtenir de notre montagne, mais nous devons nous appliquer et être vraiment persévérants. Si nous voulons de l'argent et de l'or, nous devons mettre en place une fonderie et chauffer les roches pour voir quels éléments s'y trouvent sous une forme pure (l'Inconditionné) et quels éléments y sont mélangés (le Conditionné). Voici comment procéder :

- 1) Nous devons disposer de beaucoup de carburant ;
- 2) nous devons installer un four ; et
- 3) nous devons allumer un feu.

Ce n'est qu'alors que nous pourrions extraire le minerai de notre roche.

Trouver beaucoup de carburant signifie être prêt à lâcher prise à la fois à l'intérieur et à l'extérieur. En ce qui concerne la mise en place d'un four, nous devons trouver un endroit avec un sol solide et un toit qui ne fuit pas. Cela, pour illustrer notre persévérance. Une fois que nous avons notre four, nous allumons un feu. Cela, pour illustrer l'ardeur de notre pratique. Une fois que notre pratique est ardente, les différents éléments de notre roche – le corps – vont fondre et se séparer d'eux-mêmes, tout comme lors de la fonte, les minéraux, l'argent, le plomb et l'étain, etc. se séparent d'eux-mêmes. Il en va de même pour le corps. Lorsqu'il subit une inspection ardente par l'esprit, le minerai pur et les diverses impuretés se séparent d'eux-mêmes.

Mais la plupart des méditants de nos jours veulent séparer les choses avant même d'avoir mis leur roche dans le fourneau. Ils pensent les choses par eux-mêmes sans recourir à un seul des outils nécessaires à la fusion. Pas de combustible, pas de fourneau, pas de feu, un toit qui fuit et un morceau de sol qui s'est effondré : qu'est-ce qu'ils vont bien pouvoir faire fondre ? Ils disent que le transcendant doit être comme ceci, la méditation vipassana doit être comme cela, l'entrée dans le courant doit être ainsi ; qu'il faut lâcher prise comme ceci et comme cela pour atteindre tel ou tel stade ; les stades de l'éveil : le retour unique, le non-retour et l'état d'arahant doivent être atteints de telle ou telle façon ; les quatre niveaux de jhāna doivent être réalisés de telle ou telle façon. Ils essaient de séparer les choses en fonction de leurs propres idées, mais peu importe leurs efforts, ils ne peuvent pas séparer les choses, parce qu'ils n'ont pas de combustible, pas de feu, pas de fourneau. Comment vont-ils obtenir des résultats ?

Les résultats ne viennent pas des pensées. Ils proviennent des qualités que nous construisons dans l'esprit. N'essayez donc pas de séparer les choses en fonction de vos propres idées. Certaines personnes voient une personne porter un gros morceau de pierre chez elle et pensent que c'est un imbécile, un dément. Tout d'abord, la roche est lourde, et d'ailleurs, quelle valeur y a-t-il dans un simple morceau de vieux rocher ? Alors, ils prennent une pelle et se rendent à la montagne dans l'espoir d'y déterrer uniquement de l'argent et de l'or – pas beaucoup, juste quelques petites pépites légères à envelopper et à ramener à la maison dans un tissu. Mais ils se retrouvent sans rien du tout, parce que les pépites qu'ils recherchent sont fermement ancrées dans la montagne ; il leur faudra plus qu'une pelle pour les extraire.

Quant à la personne « démente », dès qu'elle rentre chez elle, elle dégage un espace, construit un fourneau, rassemble du combustible, allume un feu et y jette la pierre. Lorsque la roche est soumise à une forte chaleur, les différents minerais dans la roche vont commencer à fondre et à se séparer. L'argent va s'écouler dans un sens, l'or dans un autre, l'étain et le plomb dans un autre, le diamant

un autre encore, sans se mélanger. De cette façon, la personne démente pourra choisir l'argent, l'or et le diamant comme elle le souhaite.

Quant aux gens qui pensent qu'ils sont intelligents, qui savent que ceci est ceci et que cela est cela, que vous devez atteindre ce niveau-ci avant de pouvoir atteindre ce niveau-là, cette concentration est comme ceci, la méditation vipassana est comme cela, le transcendant est comme ceci : En fin de compte, ils n'ont rien d'autre à se mettre sous la dent que leur propre salive. Ils n'obtiennent aucun objet de valeur.

La personne qui pense qu'elle est stupide, quand elle rencontre quelque chose, doit continuer à contempler, à réfléchir, à creuser, jusqu'à ce qu'elle arrive à une compréhension. Si nous voulons le bonheur, nous devons donner naissance à ses causes :

1) Rassemblez beaucoup de carburant. Cela signifie que nous sommes prêts à abandonner les images, les sons, les odeurs, les goûts, les sensations tactiles et les idées en nous-mêmes, ainsi qu'à être généreux avec les choses extérieures, en faisant des dons, en observant les préceptes et en pratiquant la méditation. C'est ainsi que nous brûlons nos souillures par la perfection de la générosité (cāga-pāramī). La perfection de la générosité est un excellent carburant pour rôtir nos souillures.

2) Installez un fourneau. Cela représente l'effort que nous mettons pour abandonner le plaisir physique et à nous asseoir en méditation, en pensant au Bouddha, au Dhamma et au Saṅgha comme des moyens de calmer l'esprit. Ensuite, nous continuons à pomper le souffle dans le corps, de la même manière qu'ils pompent de l'air dans un four pour faire fondre une statue de Bouddha en bronze. Nous rendons le cœur stable et ferme, avec sati et la vigilance, constamment en action. De cette façon, le feu intérieur de notre ardeur deviendra de plus en plus fort. Au fur et à mesure que nous pompons l'inspiration, la sensation de lumière intérieure deviendra de plus en plus brillante.

Une fois que vous êtes capable de maintenir cela, faites l'unité de votre corps et de votre esprit. N'essayez pas du tout de les fissurer ou de les diviser, car c'est ainsi que s'y prend l'imbécile qui pense tout savoir à l'avance. Au fur et à mesure que le feu de notre ardeur se renforcera, les différents éléments du corps fondront et se sépareront d'eux-mêmes.

Lorsque vous pratiquez le Dhamma, ne vous inquiétez pas de la façon dont cela va se passer. N'essayez pas de planifier ou d'arranger les choses pour qu'elles se passent de telle ou telle façon. Lorsque le feu de votre pratique atteindra sa pleine puissance, toutes les différentes impuretés tomberont d'elles-mêmes, ne laissant que le minerai pur. Le rocher accroché au minerai – les différents empêchements (nīvaraṇa) – cela tombera de votre cœur. Mais si votre fourneau est plein de trous, le feu se fauilera à l'extérieur et la chaleur intérieure se dissipera. Vous ne pourrez pas brûler les diverses impuretés du cœur. Vous devez donc apprendre à agir comme une personne qui fabrique du charbon de bois.

3) Allumez un feu. Lorsque les gens fabriquent du charbon de bois, ils allument leur feu puis ferment leur four (nous fermons nos sens), ne laissant qu'une minuscule bouche d'aération (notre nez). Avec le four ainsi fermé, totalement fermé, le bois qu'ils y placent ne brûlera pas et ne se transformera pas en cendres. Lorsque enfin, ils ouvriront le four, ils trouveront du charbon de bois dur et de haute qualité. De la même manière, une fois que nous pouvons nous souvenir de notre objet de méditation sans nous laisser distraire, la fermeture du four signifie que nous fermons les diverses perceptions qui nous arrivent par le biais des yeux, des oreilles, du nez, de la langue, du corps et de l'intellect. Nous fermons la porte aux empêchements et ne laissons pas l'esprit se fauilier après des perceptions extérieures. Une fois que tout est ainsi fermé, le bois continuera à couvrir dans le four. Quand viendra le temps de l'ouvrir, nous constaterons qu'il n'y a pas de cendres et que nous avons obtenu du bon charbon, dur et de haute qualité.

La solide bonté que nous développons dans le cœur est comme le charbon de bois que nous pouvons ensuite utiliser pour faire fondre notre minerai. De cette façon, les éléments en nous gagneront en force, capables de se séparer en Conditionné et en Inconditionné. Une fois que nous aurons donné naissance aux quatre jhāna, les états mentaux malhabiles – le rocher – se sépareront et tomberont. Le désir sensuel, la mauvaise volonté, la torpeur et la léthargie, l'agitation et l'anxiété, et l'incertitude se sépareront et disparaîtront. L'esprit sera totalement absorbé dans jhāna, sous l'action de la pensée

dirigée et de l'évaluation. Juste cela suffit pour que surgisse la perspicacité. Nous pourrions voir clairement ce qui est diamant, ce qui est argent et ce qui est or. L'argent est le sentiment de plénitude ou de ravissement, l'or est le sentiment de plaisir et de facilité qui survient à l'intérieur.

Une fois qu'il y a du plaisir, aucune perturbation n'apparaît dans l'esprit, comme pour une lanterne allumée quand il n'y a pas de vent pour perturber la flamme. C'est la lumière du Dhamma (dhammo padīpo) ou l'éclat du discernement (paññā-pajoto), c'est-à-dire la méditation Vipassana qui prend corps. Nous verrons le Bouddha, le Dhamma et Saṅgha en nous-mêmes. Le cœur donnera naissance à des trésors.

C'est comme installer un fourneau et utiliser du charbon de bois pour fondre le minerai. Les différents éléments dans la roche se sépareront, laissant l'Inconditionné. La méditation Vipassana est le feu que nous utilisons pour chauffer la roche. *Si nous voulons que les choses se séparent ainsi, nous devons pratiquer la méditation Vipassana.* N'essayez pas de séparer les choses par vous-même. Tout ce qui va se transformer en lumière, en cendres, en charbon de bois ou en fumée, le fera de lui-même. C'est ainsi que nous dépassons le Conditionné. L'Inconditionné se séparera d'un côté, le Conditionné de l'autre. De cette façon, nous verrons ce qui est véritablement vrai. Mais quelle que soit la façon dont les choses se séparent, vous devez encore et toujours continuer à utiliser votre discernement. Si vous vous attachez à de bonnes choses, elles peuvent se retourner contre vous. Si vous vous attachez au mal, vous vous êtes trompé.

Les Débuts de la Concentration

§ Lorsque nous pratiquons la méditation sur la respiration, nous avons reçu des méthodes pour surmonter les différents obstacles qui détruiraient les bons résultats de ce que nous faisons. On nous dit de nous concentrer sur l'inspiration et sur l'expiration sous la responsabilité de sati, et du mantra de méditation, boud-dho, boud-dho, allant de pair avec l'inspiration et l'expiration. Si vous voulez simplement penser boud-dho, vous pouvez le faire, mais c'est peu puissant. Votre conscience n'ira pas en profondeur. C'est la nature des choses peu profondes, la poussière et la saleté peuvent facilement s'y infiltrer et rapidement les remplir. En ce qui concerne les choses profondes, la poussière et la saleté ne peuvent pas aisément le faire. De la même manière, lorsque l'esprit est profond, il n'est pas facilement affecté par les préoccupations.

Donc, quand vous vous concentrez simplement sur boud-dho, boud-dho, cela n'a pas beaucoup de force. C'est comme prendre un couteau et vouloir trancher dans l'air. Vous ne ressentez pas grand-chose parce que le couteau ne rencontre pas de résistance. Mais si vous prenez le même couteau et que vous l'utilisez pour trancher une souche, ou un tout autre objet, vous sentirez que votre main a plus de poids et que votre bras gagne en force, à même de pouvoir repousser tous les ennemis qui pourraient vous menacer.

C'est pourquoi on nous apprend à nous concentrer sur un seul endroit afin que l'esprit gagne en force, soit solide et stable avec une seule préoccupation. Prenez comme cible l'un des objets de méditation dans la liste de base des quarante. Votre esprit gagnera en force ; votre sati se développera en sati juste et en concentration juste.

§ Boud-dho est le mantra de méditation. Être conscient et attentif à l'inspiration et à l'expiration est la véritable méditation. Une fois que l'esprit est en place, vous pouvez abandonner votre mantra qui est comme un appât. Par exemple, si nous voulons attraper un poulet, nous éparpillons du riz sur le sol. Une fois que le poulet vient chercher le riz, nous n'avons plus besoin d'éparpiller du riz.

§ Être attentif, se souvenir de rester avec la respiration, est une chose. La vigilance – examiner les sensations respiratoires qui circulent dans tout le corps, savoir si la respiration est contrainte ou à l'aise, superficielle ou profonde, lourde ou légère, rapide ou lente – est autre chose. Mis ensemble, ils forment les facteurs constitutifs de la méditation.

§ L'inspiration et l'expiration sont comme la mèche d'une bougie ou d'une lanterne. Concentrer sati sur la respiration, c'est comme allumer la bougie pour qu'elle dégage de la lumière. Une seule bougie, si sa mèche est allumée, peut enflammer une ville entière. De la même manière, sati peut détruire toutes les mauvaises choses en nous : souillures, inconscience, envie et attachement. Sati est le feu consumant de la pratique.

§ Être conscient de la respiration, c'est comme fondre une statue de Bouddha en vous-même. Votre corps est comme un fourneau, sati est comme le moule. Si vous perdez votre sati, le bronze s'échappera du moule et votre statue de Bouddha sera ratée.

§ Laisser tomber sati, c'est comme faire un trou dans vos vêtements. Le laisser tomber à nouveau, c'est comme faire un second trou. Si vous recommencez, c'est comme si vous faisiez un troisième, un quatrième, un cinquième et un sixième trou dans vos vêtements jusqu'à ce que vous ne puissiez plus les porter.

§ Il y a trois façons dont vous pouvez perdre sati. La première consiste à intégrer les choses de l'extérieur pour y réfléchir. En d'autres termes, vous vous intéressez à toutes les lumières ou visions qui peuvent apparaître, et de cette manière votre chemin s'efface. La deuxième façon est de mettre au-dehors les choses intérieures pour y réfléchir, c'est-à-dire abandonner votre objet de méditation. La troisième consiste à perdre connaissance. Vous êtes assis là, mais c'est comme si vous dormiez. Toutes ces manières sont comme un chemin qui a été emporté, comme une route qui s'écroule et est pleine de nids-de-poule bien profonds.

Garder les préoccupations à distance de l'esprit, c'est se frayer un chemin dans l'esprit. Laisser entrer les préoccupations extérieures, c'est laisser le chemin se faire balayer. Lorsque le chemin est

endommagé de cette manière, il n'y a aucune chance pour que la perspicacité ou le discernement surviennent, de la même manière qu'aucune voiture ni aucun camion ne circuleront sur une telle route. Lorsque la concentration s'éteint de la sorte, vous ne pouvez pas pratiquer la méditation *Vipassana*. Il ne reste plus que des pensées sur la perspicacité, des pensées sur la concentration, la pensée, les devinettes, qui prolongent vos vieilles idées préconçues. Les vertus de votre cœur disparaissent sans que vous vous en rendiez compte. Si vous voulez revenir en arrière et tout recommencer, ce sera difficile, comme faire demi-tour sur une route dévastée.

§ L'esprit qui est concentré, est comme de l'argent véritable, malléable et blanc parce que rien d'autre ne l'altère. Nous pouvons en faire ce que nous voulons, facilement et rapidement, sans avoir à perdre de temps à le mettre dans un creuset et le chauffer pour nous débarrasser des impuretés. L'esprit qui n'est pas concentré, est comme une imitation, ou de l'argent frelaté : dur, fragile et noir, parce qu'il est mélangé avec du cuivre ou du plomb. Plus il y a d'impuretés, moins il a de valeur.

Un esprit pur est donc comme de l'argent véritable. Les diverses pensées qui assombrissent l'esprit sont comme les impuretés qui rendent l'argent noir, fragile et terne. Donc, si nous laissons les pensées se mélanger dans l'esprit, nous transformons l'esprit en argent de pacotille. Nous ne pourrions y trouver aucune pureté. Lorsque c'est ainsi, l'esprit ne trouvera pas le calme. Mais si nous balayons les diverses pensées et préoccupations qui l'altèrent, l'esprit s'établira fermement dans la concentration, en accord avec les facteurs de la voie. Une fois que l'esprit se tourne vers la voie, nous devons le surveiller attentivement, de la même manière que nous essayons d'empêcher une route d'être emportée. Nous devons la surveiller continuellement pour voir où se forment des ornières ou des nids-de-poule. Partout où il a besoin d'entretien, nous intervenons immédiatement. Si nous ne le faisons pas, si nous n'empêchons pas les nids-de-poule de l'envahir, il sera vraiment difficile de la réparer. Une fois que l'esprit suit la voie, tout obstacle qui interfère provoque une pause sur le chemin. Si nous ne nous dépêchons pas d'intervenir, un fossé se creusera, plus profond ; jusqu'à ce que la route se transforme en un terrain ordinaire.

Donc, alors que vous essayez de développer la voie, si vous vous égarez – si vous **perdez** votre sati, laissant les distractions entrer dans l'esprit – l'état d'esprit qui construit la voie sera immédiatement détruit. Votre méditation sera gâchée, tout comme votre concentration, l'esprit retournera à son état ordinaire et ne pourra pas trouver le chemin de la bonté authentique.

§ Pendant que nous sommes assis, concentré, si notre esprit ne reste pas avec le corps dans le présent, c'est comme si nous avions gagné notre nourriture, mais que nous n'y prêtions pas attention. Il y a de fortes chances que les chiens et les chats viennent la manger. Les chiens et les chats, ici, sont les cinq obstacles – désir sensuel, malveillance, torpeur et léthargie, agitation et anxiété et doute – que nous aimons avoir comme animaux de compagnie. Dès que nous avons le dos tourné, ils vont se faufiler et se repaître de notre nourriture – le bonheur et la valeur intérieure que nous aurions dû recevoir de notre pratique.

§ Être perdu vaut mieux qu'être endormi. Être conscient, même si vous avez des souillures, vaut mieux qu'être distrait. Si vous savez que vous avez des souillures, vous pouvez travailler pour y mettre un terme. Une personne qui n'est pas consciente est comme une personne morte.

§ Si votre esprit ne reste pas en place, ça aura le même effet que si vous étiez sur une pelouse et que vous vous déplaciez à dix endroits différents, l'herbe poussera dans les dix endroits, car d'abord, vous restez ici pendant un moment, puis vous irez là, puis là-bas. Si vous ne restez pas longtemps au même endroit, l'herbe poussera partout. Mais si vous restez vraiment immobile au même endroit, comment l'herbe va-t-elle pouvoir y pousser ? Aucune touffe d'herbe ne pourra pousser là où se trouvent vos plantes de pied. De la même manière, si votre esprit reste ferme au même endroit, toujours conscient de l'inspiration et de l'expiration, aucun obstacle, aucune souillure ne pourra pointer le bout de son nez.

§ La voie que nous suivons est comme un raccourci. C'est une voie qui a été usée en douceur. Suivre un chemin usé en douceur signifie suivre un chemin où il n'y a pas de mauvaises herbes, pas d'obstacles, pas besoin de s'arrêter ici et là et de ralentir notre progression. La raison pour laquelle nous ne savons pas encore comment suivre ce chemin est que nous ne savons pas marcher. Nous

marchons comme les gens en général partout dans le monde : aller de l'avant, faire demi-tour, regarder à gauche et à droite. C'est pourquoi nous continuons à nous croiser tout le temps, à tomber, puis à nous relever. Parfois, même quand personne ne nous croise, nous titubons. Même sans que personne nous fasse trébucher, nous tombons. Parfois, nous devenons paresseux et nous nous allongeons pour nous reposer. Parfois, nous nous arrêtons pour regarder les choses que nous rencontrons en cours de route. De cette façon, nous n'atteignons jamais le but parce que nous n'avons pas vraiment l'intention de marcher. Nous errons ici et là sans suivre la voie.

Nous devons donc apprendre une nouvelle manière pour marcher sur la voie du Bouddha. Comment le Bouddha marche-t-il sur la voie ? La façon de marcher du Bouddha est de marcher comme un soldat. Les soldats ne titubent pas comme nous le faisons. Ils marchent droit, restant en place, frappant des pieds sur le sol. De cette manière, ils ne se fatiguent pas, car ils n'ont pas à aller loin. Si nous marchions sur place pendant trois heures, l'herbe sous nos pieds serait aplatie. Toute herbe qui essaierait de pousser à cet endroit ne pourrait dépasser le niveau du sol.

C'est la même chose avec le travail que nous faisons en ce moment, en étant conscient de notre concentration sur la respiration. Si nous sommes vraiment déterminés, en concentrant notre attention uniquement sur la respiration, sans la laisser s'égarer et disparaître, tous les différents obstacles – pensées du passé et du futur, bonnes et mauvaises – ne pourront pas nous toucher. Tous les obstacles, qui sont comme l'herbe, devront être aplatis. Aucune pensée, mauvaise et malhabile, ne pourra apparaître dans le cœur. Lorsque cela se passe de cette manière, l'esprit n'a pas à suivre les chemins de la privation, et continue plutôt à suivre le chemin qui va de plus en plus haut. C'est ce qu'on appelle suivre un chemin usé en douceur, à la manière du Bouddha.

§ Pratiquer la méditation, c'est comme creuser une mine de diamants. Le corps est comme un gros rocher ; sati est comme une pelle. Si vous ne creusez pas vraiment, c'est-à-dire si vous creusez des petits trous ici et là, au lieu de creuser à un seul endroit, vous pouvez creuser pendant un mois et ne pas aller plus profond que vos genoux. Mais si vous avez vraiment l'intention de creuser à un seul endroit, le trou que vous creusez s'approfondira de plus en plus jusqu'à ce que vous arriviez à la roche. Maintenant, quand des gens stupides atteignent le rocher, ils jettent leurs pelles et s'enfuient. (Cela pour évoquer les personnes qui pratiquent la méditation, mais ne peuvent pas supporter la douleur.) Quant aux gens intelligents, quand ils rencontrent le rocher, ils continuent à le déchiqueter jusqu'à le traverser, et c'est là qu'ils trouvent le précieux diamant, sur la face inférieure du rocher. S'il s'agit d'une veine de diamant, ils n'auront plus à travailler pour le restant de leurs jours.

§ Les pierres précieuses et les diamants qui ont vraiment de la valeur sont en profondeur, nous devons donc creuser profondément si nous voulons trouver des choses de valeur. Si nous n'allons pas loin sous la surface, nous nous retrouverons avec de la terre et du sable qui se vendent seulement quelques centimes le boisseau.

§ Lorsque nous sommes vrais dans ce que nous faisons – lorsque nous ne nous arrêtons pas, ne devenons pas laxistes, ni n'abandonnons – les résultats, même s'ils apparaissent lentement, sont forcément excellents. C'est le fait qu'ils grandissent tous en même temps qui les rend lents. C'est comme un arbre dont les branches protégeront du soleil et donneront beaucoup d'ombre. Il est destiné à croître plus lentement qu'un bananier, qui n'a qu'une seule tige et donne de bons fruits, mais qui est exposé à de nombreux dangers. Certaines personnes obtiennent des résultats rapidement ; d'autres plus lentement. Les personnes plus lentes ne devraient pas se comparer ou rivaliser avec celles qui sont rapides. Les plus rapides ne devraient pas rivaliser avec les plus lents. C'est comme polir des planches et des miroirs. Polir un miroir pour que vous puissiez y voir votre reflet ne demande pas beaucoup de talent, car la nature du miroir est déjà réfléchissante. Mais polir une planche pour y voir votre reflet, même si cela peut prendre beaucoup de temps, est un signe d'expertise véritable.

§ En gardant l'esprit pur, nous devons nous défaire des perceptions afin qu'elles ne restent pas dans le cœur. C'est comme s'occuper d'un drap blanc que nous étendons sur notre lit. Nous devons faire attention à la poussière ou aux insectes qui, portés par le vent, y atterrissent. Si nous voyons de la poussière, nous devons prendre le drap et le secouer. Là où il y a des taches, immédiatement, nous devons les laver sans les laisser rester longtemps sur le drap, sinon elles seront difficiles à nettoyer.

S'il y a des insectes, nous devons les enlever, car ils peuvent nous mordre et nous donner une éruption cutanée ou nous empêcher de dormir profondément. Lorsque nous continuons à prendre ainsi soin de notre drap, il restera propre et blanc et sera un lieu confortable où dormir.

La poussière et les insectes ici, représentent les obstacles qui sont les ennemis du cœur. Nous devons prendre soin de notre cœur de la même manière que nous prenons soin de notre literie. Nous ne pouvons laisser aucune perception extérieure entrer dans notre cœur, s'y loger ou le grignoter. Nous devons les balayer. De cette façon, l'esprit deviendra calme, sans distraction.

§ Une fois que vous avez taillé dans les pensées du passé et du futur, vous n'avez pas à vous soucier des obstacles.

§ Lorsque vous pensez à des choses extérieures, vous devez choisir soigneusement ce à quoi vous allez penser. Ne pensez qu'aux bonnes choses et non aux choses qui causeront du tort. Cependant, quand vous pensez aux choses intérieures, vous pouvez penser à n'importe quoi : bon ou mauvais, ancien ou nouveau. En d'autres termes, sati et la vigilance peuvent gérer tout ce qui se présente à elles. C'est comme si nous avions notre curry dans un pot bien couvert, où aucune mouche ne peut accéder. Fade ou salé, tout est mangeable.

§ « Réfléchir à » prend du temps. « Penser à » est court. Vous devez les rassembler en un seul lorsque vous rendez l'esprit immobile. « Penser à » signifie que vous vous concentrez sur une seule préoccupation. « Réfléchir à » signifie que vous examinez et évaluez les résultats que vous obtenez lorsque vous organisez les causes d'une certaine manière : sont-ils bons ou mauvais ?

§ Si vous regardez avec vos deux yeux, vous ne pourrez pas voir clairement votre cible. Si vous voulez la voir clairement, vous devez regarder d'un œil, de la même manière que lorsque les gens tirent au fusil ou décochent une flèche, ils n'utilisent qu'un seul œil pour viser. Pareillement, si vous rassemblez l'esprit et son objet, vous serez capable de voir clairement les choses en vous-même.

§ Vous devez pratiquer la concentration dans les quatre postures. Quand le corps est assis, l'esprit est assis avec lui. Quand le corps se tient debout, l'esprit est debout avec lui. Quand le corps marche, l'esprit marche avec lui. Quand le corps se couche, l'esprit se couche avec lui. Si le corps est assis, mais que l'esprit se tient debout, ou si le corps marche et que l'esprit s'assied ou s'allonge, ce n'est pas bon du tout.

§ Les six éléments du corps sont la terre, l'eau, le feu, le vent, l'espace et la conscience. Vous devez continuer à vous familiariser avec eux jusqu'à ce qu'ils deviennent vos amis. Ils vous diront alors leurs secrets et ne vous enchaîneront pas ni ne vous jetteront en prison.

§ L'esprit est comme un enfant, Sati comme un adulte. L'adulte veille sur l'enfant et en prend soin. Ce n'est qu'alors que l'enfant mangera et dormira correctement, sans pleurer ni faire d'histoire. Vous devez donner à l'enfant de la bonne nourriture, en concentrant l'esprit sur les qualités du Bouddha, du Dhamma et du Saṅgha. Ensuite, vous devez lui donner quatre grandes poupées pour qu'il s'amuse avec : les propriétés de la terre, de l'eau, du feu et du vent dans le corps. Lorsque l'enfant est bien nourri et qu'il a des poupées avec lesquelles il peut jouer, il ne courra pas au-dehors, il ne fera pas de bêtises. Si vous le laissez errer à l'extérieur, toutes sortes de dangers peuvent survenir. Mais s'il reste dans la maison, même s'il y a des dangers, ils ne sont pas si graves. Vous devez apprendre à l'esprit à jouer avec les éléments qui constituent ce corps : large d'une coudée, épais d'une travée, de la hauteur d'une brasse. De cette façon, il n'y aura pas de place pour l'ennui. Une fois que l'enfant en a assez de jouer, il va s'allonger dans son berceau. En d'autres termes, l'esprit s'installera dans jhāna, le lieu de repos des sages. De cette façon, l'esprit se rassemblera dans l'unité.

Les Bases de la Respiration

§ Lorsque le corps est immobile, vous pouvez acquérir des connaissances grâce au corps. Lorsque l'esprit est immobile, vous pouvez acquérir des connaissances grâce à l'esprit. Lorsque la respiration est immobile, vous pouvez acquérir des connaissances grâce à la respiration.

§ À part vous empêcher de mourir, la respiration ordinaire et quotidienne ne fait rien de spécial pour vous. La respiration sur laquelle votre conscience porte son intention peut, quant à elle, procurer toutes sortes de bonnes choses.

§ La respiration ordinaire est celle de la souffrance et du stress. En d'autres termes, avec l'inspiration, elle atteint un point d'inconfort et doit donc refluer. Avec l'expiration, elle ressent à nouveau de l'inconfort, alors elle revient. Ce type de respiration n'est pas de la méditation. La méditation signifie rassembler toute votre conscience dans l'esprit.

§ Le présent du corps, c'est la respiration. Le présent de l'esprit, c'est sati et l'alerte. Alors rassemblez le présent du corps avec le présent de l'esprit.

§ La respiration est comme l'eau, sati comme le savon, l'esprit comme les habits. Si vous ne lavez pas l'esprit continuellement, il va se salir. Lorsque vos vêtements ne sont pas blancs et propres, ils ne sont pas confortables à porter.

§ Ne mettez pas de pression sur la respiration, ne la forcez pas, ne la retenez pas. Laissez-la couler facilement et confortablement, comme lorsque vous mettez un œuf dont la coquille est encore fragile, dans de l'ouate. Si vous ne l'y jetez pas, si vous ne le pressez pas, l'œuf ne sera ni bosselé ni fissuré. De cette façon, votre méditation progressera en douceur.

§ Si l'esprit n'est pas encore immobile, observez simplement la respiration sans essayer de remarquer si elle est confortable ou non. Sinon, l'esprit commencera à s'égarer. C'est comme un agriculteur qui plante un verger : s'il tond trop d'herbe à la fois, il ne pourra pas planter tous ses arbres à temps et l'herbe recommencera à pousser. Il doit juste tondre la zone qu'il peut planter en une journée. C'est ainsi qu'il obtiendra des résultats.

§ Que la respiration soit régulière ou non, vous devez garder votre sati stable.

§ La respiration est comme des vagues, sati comme un bateau. L'esprit est comme une personne assise dans le bateau. Si les vagues de la respiration ne sont pas douces, le bateau basculera ou se renversera, et la personne dans le bateau se noiera ou, pour le moins, aura des difficultés. Vous devez rendre votre esprit calme comme un bateau qui a jeté l'ancre au milieu d'une mer sans vent ni vague. Le bateau ne tanguera pas et la personne dans le bateau sera immobile et en paix. C'est là que l'esprit entre dans le noble sentier : c'est un esprit libre, avec toute sa puissance, libéré de l'emprise des empêchements.

§ La respiration dans le corps, ne se limite pas seulement à l'air qui entre et sort par le nez. La respiration dans le corps se propage jusqu'à chaque pore, comme la vapeur qui flotte autour d'un glaçon. C'est beaucoup plus raffiné que l'air extérieur. Lorsque la respiration interne sort des pores, elle est réfléchie dans le corps. Cette respiration est appelée respiration de soutien. Elle aide à garder le corps et l'esprit frais et immobiles. Donc, lorsque vous inspirez, laissez la respiration remplir l'intérieur de votre corps ; lorsque vous expirez, laissez-la se répandre dans toutes les directions.

§ Lorsque vous inspirez, vous devez ressentir les effets de la respiration dans trois parties du corps : (1) les poumons et le cœur ; (2) le foie, l'estomac et les intestins ; et (3) la cage thoracique et la colonne vertébrale. Si la respiration n'a pas d'effet sur tout le corps, vous n'obtiendrez pas tous les fruits de la concentration.

§ La respiration chaude est destructrice. Elle génère des douleurs et fait vieillir le corps. La respiration fraîche est constructive. La respiration tiède est comme un médicament.

§ La respiration commune est comme un vomitif. La respiration raffinée est comme un remède. La respiration intermédiaire est comme un complément alimentaire.

§ La respiration commune est longue et lente. La respiration raffinée est courte et légère. Elle peut pénétrer dans tous les vaisseaux sanguins. C'est une respiration de très haute qualité.

§ Si la respiration est lourde, vous pouvez la garder pour l'utiliser de façon parcimonieuse. Quand elle est légère, vous devez la généraliser. Si elle est si légère qu'elle en devient raffinée, vous n'avez pas besoin de respirer par le nez. Vous pouvez être conscient de l'inspiration et de l'expiration à travers chaque pore sur tout le corps.

§ Partout où il y a de la douleur dans le corps, concentrez-vous sur le fait d'y faire circuler la respiration si vous voulez obtenir des résultats. Supposons que vous ressentiez une douleur au genou : vous devez vous concentrer sur la respiration jusqu'aux extrémités de vos orteils. Si vous avez une douleur à l'épaule, faites circuler la respiration jusqu'à votre bras.

§ La respiration atténue la douleur. Sati dissous les obstacles.

§ Quand nous méditons, c'est comme le fait de moudre des grains de riz dans notre grenier pour qu'ils soient prêts à cuire. L'esprit est comme les grains de riz. Les empêchements sont comme les cosses. Nous devons casser les cosses, puis polir la peau rouge sale, en dessous. C'est à ce moment-là que nous obtiendrons du bon riz blanc. La méthode pour le polissage est d'utiliser la pensée dirigée et l'évaluation. La pensée dirigée, c'est quand nous concentrons l'esprit sur la conscience de l'inspiration et de l'expiration, ce qui revient à prendre une poignée de riz et à la mettre dans notre moulin. Nous devons nous assurer que les dents du moulin sont en bon état. Si nous sommes conscients de l'inspiration et que nous sommes ensuite distraits par l'expiration, c'est comme si les dents de notre moulin étaient cassées. Lorsque cela se produit, nous devons les réparer immédiatement. En d'autres termes, nous rétablissons sati sur la respiration et balayons toutes les autres perceptions.

L'évaluation, c'est être observateur, prendre soigneusement note de la respiration lorsque nous inspirons, pour voir à quoi elle ressemble, pour voir si elle est confortable, facile et fluide. Nous laissons ensuite ces bonnes respirations se répandre dans tout le corps pour chasser les sensations de mauvaise respiration. Toutes les propriétés du corps deviendront pures ; l'esprit deviendra lumineux. Le corps se sentira frais et à l'aise. Nous devons prendre soin de la respiration de cette façon, de la même manière que nous attrapons les poussins pour les mettre dans le poulailler. Si nous les serrons trop fort, ils meurent. Si nous ne les serrons pas assez, ils s'enfuient. Nous devons les prendre entre nos mains d'une manière juste. De cette façon, ils finiront tous en toute sécurité dans le poulailler.

Lorsque nous utilisons la pensée dirigée et l'évaluation, c'est comme quand nous polissons la pellicule rouge-sale de nos grains de riz. Nous nous retrouverons avec un bon riz blanc (ravisement, plaisir et unicité de préoccupation). Si nous apportons le riz au marché, il se vendra un bon prix. Si nous le cuisinons, il aura bon goût et nourrira le corps. C'est pourquoi nous devrions tous avoir l'intention de polir le riz dans notre grenier afin de nous retrouver avec du riz de première catégorie.

§ Les facteurs des jhāna – la pensée dirigée, l'évaluation, le ravisement et le plaisir – doivent tous être rassemblés autour de la respiration si vous voulez atteindre l'unicité de la préoccupation. La pensée dirigée est comme le fait de revendiquer de la terre. L'évaluation, c'est comme le fait de l'ensemencer. Quand les graines portent des fruits, c'est le ravisement et le plaisir.

§ Garder la conscience avec la respiration est une pensée dirigée. Connaître les caractéristiques de la respiration est une évaluation. Laisser la respiration se répandre pour qu'elle imprègne et remplisse tout le corps, c'est le ravisement. Le sentiment de sérénité et de bien-être dans le corps et l'esprit, c'est le plaisir. Quand l'esprit est libéré des empêchements de sorte qu'il ne fait qu'un avec la respiration, c'est l'unicité de préoccupation. Tous ces facteurs des jhāna transforment sati en un facteur d'éveil.

§ Laisser la respiration se répandre, laisser toutes les sensations respiratoires se répandre dans tous les éléments et toutes les parties du corps – les vaisseaux sanguins, les tendons, etc. – c'est comme développer un réseau de communication à travers le désert. Tout pays, doté d'un bon réseau routier, va se développer, car la communication est facile.

§ Ajuster et améliorer constamment la respiration dans les différentes parties du corps, c'est comme couper les parties mortes d'une plante pour qu'elle puisse recommencer à pousser.

§ Diriger sa pensée sur la respiration, c'est comme mettre la nourriture dans votre bouche. L'évaluation juste, répand et améliore la respiration, c'est comme mâcher votre nourriture. Si vous mâchez soigneusement avant d'avaler, la nourriture se digérera facilement et votre corps en tirera tous les bénéfices. La digestion est le devoir du corps, mais si vous voulez obtenir de bons résultats, vous devez l'aider avec la mastication. Plus vous affinerez la respiration, meilleurs seront les résultats.

§ Il y a deux sortes d'évaluation lorsque nous méditons sur la respiration. La première consiste à évaluer l'inspiration et l'expiration. La seconde consiste à évaluer les sensations de la respiration dans le corps jusqu'à pouvoir les répartir entre toutes les propriétés du corps au point d'oublier toute distraction. Si le corps et l'esprit sont remplis, il y a un sentiment de ravissement et d'aise qui résulte de notre pensée dirigée et de notre évaluation. C'est l'Action Juste dans l'esprit.

§ L'un des avantages du travail avec la respiration est de rendre les propriétés du corps amicales et harmonieuses entre elles. Nous répandons la respiration dans tout le corps, puis quand elle devient calme, elle procure un sentiment physique d'isolement. C'est l'un des bénéfices au niveau physique. En ce qui concerne les bénéfices au niveau mental, sati s'élargit. Lorsque sati est élargie, la conscience est élargie. L'esprit devient un adulte et ne va pas se faufiler comme un esprit ordinaire. Si vous voulez qu'il pense, il pense. Si vous voulez que ça s'arrête, ça s'arrête. Si vous voulez qu'il disparaisse, il s'en va. Lorsque l'esprit est bien entraîné, il acquiert des connaissances, tel un adulte instruit. Quand vous conversez avec lui, vous vous comprenez. L'esprit d'une personne qui ne l'a pas entraîné est comme un enfant. Ce genre d'esprit ne comprend pas ce que vous dites et aime s'éclipser pour vagabonder – et il s'en va sans dire au revoir. Vous n'avez aucune idée de ce qu'il emporte avec lui quand il part, ni de ce qu'il ramène quand il revient.

§ Lorsque la respiration, sati et la conscience sont toutes élargies, elles deviennent toutes adultes, ne se disputent pas : le corps ne se querelle pas avec l'esprit, sati ne se querelle pas avec l'esprit. C'est à ce moment-là que nous pouvons être à l'aise.

§ Lorsque, tout en l'évaluant, vous laissez la respiration se répandre, sati traverse tout le corps comme un fil électrique. Se rendre conscient, c'est comme laisser le courant s'écouler dans le fil. La vigilance est comme l'énergie qui réveille le corps. Lorsque le corps est éveillé, les douleurs ne peuvent pas le vaincre. En d'autres termes, il¹⁰ réveille les propriétés de la terre, de l'eau, du feu et du vent afin qu'elles se mettent au travail. Lorsque les propriétés sont équilibrées et solides, elles procurent un sentiment corporel d'aise. Lorsque le corps est ainsi nourri de respiration et de sati, il devient adulte. Lorsque les propriétés sont en paix, elles deviennent toutes adultes : c'est le grand cadre de référence (mahāsatiṣaṁsthāna). C'est ce qu'on appelle la concentration seuil ou évaluation.

§ Lorsque l'esprit est tout grand ouvert, errant après des perceptions extérieures, il perd la force dont il a besoin pour faire face à ses diverses affaires. Quoi qu'il envisage de faire, il n'y arrivera qu'à grand peine. C'est comme un fusil avec un canon de gros calibre. Si vous y mettez de la mitraille, elle va cliqueter à l'intérieur et s'en échapper sans beaucoup de force. Plus le calibre sera petit, plus les billes auront de la force lorsque vous tirerez. C'est la même chose avec la respiration : plus vous affinez votre concentration, plus la respiration deviendra raffinée, jusqu'à ce que vous puissiez finalement respirer par vos pores. L'esprit à ce stade a plus de force qu'une bombe atomique.

§ Rendre l'esprit confortable avec sati et avec la respiration est comme tisser du tissu. Si le tissage est fin au point que l'eau ne peut-y passer, le tissu se vendra à un prix élevé. Si vous l'utilisez pour tamiser la farine, vous obtiendrez une farine très fine. Si le tissage est grossier, le tissu ne vaudra pas grand-chose. Si vous l'utilisez pour tamiser la farine, la farine sera grumeleuse. De la même manière, plus vous pouvez affiner votre conscience, plus les résultats que vous obtiendrez seront raffinés et précieux.

10NDT pour la relecture : « elle » s'il s'agit de la vigilance ou de l'énergie, ici « il » se rapporterait au corps mais ...

§ Lorsque la respiration remplit le corps, la conscience devient plus raffinée. La respiration qui était rapide ralentira. Si elle était forte, elle deviendrait plus douce. Lourde, elle deviendra légère – jusqu’au point où vous n’aurez plus à respirer, car le corps sera rempli de respiration, sans laisser de vide. C’est comme lorsque nous versons de l’eau dans un récipient jusqu’à ce qu’il soit plein. C’est ce qu’on pourrait appeler : le point de suffisance ; vous n’avez pas besoin d’en rajouter. Ce sentiment de plénitude donne naissance à un sentiment de fraîcheur et de clarté.

§ Il y a cinq niveaux pour la respiration. Le premier est le plus flagrant : c’est l’air que nous inspirons et expirons. Le deuxième est la respiration qui va au-delà des poumons et se connecte aux différentes propriétés du corps, donnant lieu à un sentiment de confort ou d’inconfort. Le troisième niveau est la respiration immobile, dans tout le corps. Elle ne s’écoule pas par-ci par-là. Les sensations respiratoires qui s’écoulaient de haut en bas du corps cessent de s’écouler. Les sensations qui allaient d’avant en arrière ou inversement, s’arrêtent. Tout s’arrête et est immobile. Le quatrième niveau est la respiration qui fait naître une sensation de fraîcheur et de lumière. Le cinquième est la respiration vraiment raffinée, si raffinée qu’elle est comme des atomes. Elle peut pénétrer le monde entier. Son pouvoir est fulgurant et fort.

§ Le niveau de conscience le plus raffiné, qui est comme les atomes, a le même genre de pouvoir qu’une bombe atomique enfouie sous terre et peut faire exploser les gens et les animaux en mille morceaux. Lorsque l’esprit raffiné est enfoui dans la respiration, il peut aussi faire exploser les gens et les animaux. Cela signifie que lorsque l’esprit atteint ce niveau de raffinement, son sens de « soi » et de « l’autre » disparaît sans laisser de trace. Il lâche prise de ses attachements au corps et à soi, aux « gens » et aux « êtres ». C’est pourquoi nous disons que c’est comme une bombe atomique qui peut faire exploser les gens et les animaux.

L'Art¹¹ des Jhāna

§ La concentration momentanée est comme une maison au toit de chaume ; ses poteaux sont en bois résineux. La concentration momentanée n'est pas jhāna. La concentration seuil est comme une maison en bois franc avec un toit de tuiles. La pénétration fixe est comme un bâtiment en béton immobile. C'est à ce moment que nous faisons « un » dans une préoccupation unique sur le chemin unique ou direct (*ekāyana-magga*). C'est comme s'asseoir seul sur une chaise ou être allongé seul sur un lit, sans que personne n'essaie de venir prendre notre place, ou comme être seul dans une pièce sans que personne d'autre ne vienne nous déranger. Lorsque nous sommes seuls dans une pièce, nous pouvons être à notre aise. Nous pouvons même nous déshabiller si nous le voulons. Nous pouvons nous comporter avec de bonnes ou de mauvaises manières et personne ne viendra se plaindre. C'est pourquoi un esprit, avec jhāna comme demeure, peut se sentir à son aise. Il a un puits profond et dispose de beaucoup d'eau – au point de pouvoir laisser tomber la pensée dirigée et l'évaluation, ne laissant place qu'au seul plaisir : là où la sensation devient votre cadre de référence (*vedanānupassanā-satipaṭṭhāna*). Le corps se sent rempli. Les quatre éléments – la terre, l'eau, le feu et le vent – sont solides. Quand l'esprit se sent rempli de cette manière, rien ne manque. C'est le ravissement. Vous ne voulez plus des quatre éléments.

Lorsque l'esprit baigne pendant longtemps dans ce sentiment de ravissement, c'est comme lorsqu'on laisse tremper quelque chose dans l'eau : l'eau fini par l'imprégner jusqu'à le saturer. Ce sentiment de ravissement est le deuxième niveau de jhāna. Lorsque le sentiment de ravissement commence à bouger, vous ressentez comme de l'inconfort, de la même manière que lorsqu'un bateau commence à tanguer, vous voulez rentrer à terre. Donc, une fois que le ravissement remplit le corps, vous lâchez prise, ne laissant que le plaisir et l'unicité de préoccupation. Lorsque l'esprit s'est imprégné de plaisir jusqu'à saturation, il lâche prise, laissant un vide d'équanimité. Lorsque l'esprit est vraiment vide, il semble spacieux et léger. Plus il s'imprègne d'équanimité, plus il devient calme et donne naissance à un sentiment intérieur de lumière. Lorsque la lumière est réellement intense, vous arrivez à Sati Juste.

§ La pensée dirigée – se concentrer sur la respiration sans se laisser distraire – c'est comme planter un arbre. L'évaluation consiste à ameublir le sol autour des racines, à lui donner de l'engrais et à l'arroser depuis les racines jusqu'aux branches les plus hautes. Le corps, qui peut être comparé au sol, va se détendre, permettant à l'engrais et à l'eau de pénétrer jusqu'aux racines. Le ravissement, c'est comme lorsque l'arbre est frais et vert et qu'il fleurit.

(Il existe cinq types de ravissement :

- 1 - la sensation inhabituelle de lourdeur ou de légèreté dans le corps ;
- 2 - la sensation d'avoir un corps qui flotte ;
- 3 - la sensation de fraîcheur ou de chaleur ;
- 4 - des frissons sur la surface du corps ;
- 5 - le corps commence à se balancer.)

Le plaisir signifie l'immobilité du corps et de l'esprit, libre de tout empêchement. L'unicité de la préoccupation signifie être neutre envers les autres choses, parfaitement immobile dans une seule préoccupation. C'est ce à quoi le Bouddha faisait référence quand il disait que la concentration qui a mûri avec la vertu procure un grand bénéfice, de grandes récompenses.

§ La pensée dirigée, c'est comme se tenir debout et regarder par la fenêtre. Si des personnes passent, nous le savons, mais nous ne les appelons pas, ni n'allons nous occuper d'eux alors qu'ils marchent sur la route. Nous restons simplement parfaitement immobiles à la fenêtre.

11 Voir le renvoi n° 4 de l'avant propos

§ La pensée dirigée et l'évaluation, appliquées à la respiration, sont comme la mécanique auto. L'esprit est comme le mécanicien en chef. Lorsque nous utilisons notre voiture, nous devons être attentifs et vérifier continuellement les pièces mécaniques ; la direction, les amortisseurs, les pneus, l'alimentation en carburant, pour voir si quelque chose s'use ou ne fonctionne pas correctement. Si nous constatons que quelque chose ne fonctionne pas correctement, nous devons le réparer immédiatement. De cette façon, la voiture nous emmènera en toute sécurité à notre destination. Lorsque vous pratiquez la concentration, vous devez être observateur, vérifier votre inspiration pour voir si elle douce ou non, et l'ajuster pour la rendre confortable. Votre concentration progressera alors pas à pas et vous mènera finalement vers le transcendant.

§ Quand les gens vous critiquent, disant que vous êtes dans un état aveugle de jhāna, c'est toujours mieux que de ne pas avoir de jhāna dans lequel se trouver. Et s'ils disent que vous êtes comme un poussin qui n'est pas sorti de l'œuf, ce n'est pas grave non plus. Quand un poussin est encore dans l'œuf, aucun faucon ne peut s'y jeter et l'attraper. C'est quand il sort de l'œuf, qu'il devient une proie.

§ Ils peuvent dire que vous êtes assis concentré comme une « souche », mais ne leur prêtez pas attention, car les souches peuvent être utiles. Parfois, elles développent de nouvelles branches, avec des feuilles tendres que vous pouvez manger. Mais si la souche prend feu et brûle jusqu'à devenir pareil au charbon, c'est là que ce n'est pas bon du tout.

§ Au fur et à mesure que nous entraînons l'esprit, il devient de plus en plus mature, plus trempé et vif, capable de trancher n'importe quoi. Comme un couteau que nous gardons toujours bien aiguisé : il n'y a aucune raison pour qu'il s'émousse. Nous devrions donc aborder la pratique de la même manière que nous aiguisons un couteau. Si une partie du corps ou de l'esprit n'est pas en bonne forme, nous continuons à l'ajuster jusqu'à ce que nous obtenions de bons résultats. Lorsque de bons résultats surviennent, nous serons dans un état de bonne concentration. L'esprit sera fermement établi dans le présent, dans un état d'unicité de préoccupation. Nous gagnerons en puissance à la fois au niveau du corps et de l'esprit. La puissance au niveau corporel signifie que partout où il y a des douleurs, nous pouvons ajuster les propriétés de la terre, de l'eau, du feu et du vent pour obtenir un sentiment de confort, de la même manière que nous taillons un arbre. Si des branches sont cassées ou pourries, nous les coupons et greffons de nouvelles branches. Si elles se cassent à nouveau, nous en greffons d'autres. Nous continuons jusqu'à ce que l'arbre soit en bonne santé et fort.

§ Rendre l'esprit immobile permet deux choses : supprimer et couper. Avant de pouvoir couper, nous pouvons toujours supprimer. « Supprimer » signifie qu'il y a des souillures dans l'esprit, mais nous ne les laissons pas s'enflammer et passer à l'action. Nous les avons à l'œil. « Couper » signifie que nous ne les laissons même pas surgir.

§ En travaillant l'esprit, nous devons être attentifs pour voir quelles choses doivent être corrigées, quelles choses doivent être encouragées, quelles choses doivent être abandonnées. Si vous ne faites rien d'autre que corriger, cela ne fonctionnera pas. Il en va de même pour le simple lâcher prise. Nous faisons tout ce que la pratique exige.

§ Lorsque l'esprit est en état de concentration, il ne se laisse pas distraire par les pensées qui passent. C'est comme une personne entièrement concentrée sur son travail : si quelqu'un passe et essaie d'engager une conversation, il ne veut pas répondre ni même lever les yeux de son travail. De la même manière, lorsque l'esprit s'est vraiment coupé de ses préoccupations extérieures, il va forcément rester complètement avec l'objet de sa méditation.

§ L'esprit plein de souillures est comme l'eau salée de l'océan. Vous devez utiliser beaucoup de pensée dirigée et d'évaluation pour filtrer et distiller l'esprit au point que l'eau salée se transforme en eau de pluie.

§ Les gens dans le monde sont pareils à des gens naviguant dans des bateaux au milieu d'une mer houleuse sous les vents de la mousson. Certaines personnes sont tellement au large qu'elles ne peuvent même pas voir la terre. Certaines tanguent, voyant parfois la terre et parfois ne la voyant pas. Cela peut représenter les gens qui méditent avec le mantra « *Boud-dho* ». D'autres sont sur le point

de rentrer au port, ils peuvent voir des pièges à poissons, des voiliers et les arbres verts sur la côte. Certains ont tant navigué qu'ils sont presque à terre, mais pas encore tout à fait. Quant au Bouddha, il est comme quelqu'un qui a atteint le rivage et qui se tient sur la terre, libre de toute sorte de danger. Il voit tous les périls auxquels les êtres humains sont soumis, et il éprouve de la compassion pour nous, essayant de nous aider à atteindre le rivage et à échapper aux dangers de la mer. C'est pourquoi il nous enseigne le développement de la générosité, de la vertu et la méditation, qui sont des choses qui vont nous amener en toute sécurité vers un endroit solide.

Lorsque nous aurons développé les qualités du Bouddha, du Dhamma et du Saṅgha en nous-mêmes, nous n'aurons pas à souffrir. Nous transformons l'esprit en Dhamma, et les diverses souillures qui le gâchent disparaîtront. C'est ainsi que nous pouvons échapper aux dangers de la mer.

Une fois sur terre, nous pourrions prendre beaucoup de plaisir, car il y a tellement de choses que nous n'avons jamais pu voir en mer. C'est comme quand nous arrivons à l'embouchure de la rivière Chao Phraya, où l'on trouve des plantes des marais et de la végétation verte et fraîche. Nous sommes enchantés et continuons à avancer plus vers l'intérieur des terres jusqu'à Sukhumvit Road. On y voit des bicyclettes, des camions, des jeeps et de belles automobiles de toutes les couleurs. Cela nous excite encore plus, et certains d'entre nous sont séduits par ce que nous voyons sur terre. En d'autres termes, nous tombons dans le piège des visions et des signaux qui viennent dans la méditation. Par exemple, nous pouvons commencer à nous souvenir de vies antérieures. Si nous nous souvenons de mauvaises choses, nous devenons tristes. Si nous nous souvenons de bonnes choses, nous sommes heureux. Cela se transforme en envie, en désir d'être ceci ou cela, et certaines personnes se font vraiment des films, pensant qu'elles sont, pour de vrai, les choses qu'elles voient.

Si notre discernement n'est pas assez fort, alors tout ce que nous verrons se transformera en perspicacité corrompue (*vipassanūpakkilesa*) – comme les gens qui sont tout excités la première fois qu'ils voient une voiture. Ils courent vers la voiture, voulant y monter, voulant la conduire, mais ne regardent ni à droite ni à gauche, ne s'arrêtent pas pour prendre note de quoi que ce soit ; ils courent au milieu de la route, meurent écrasés ou se cassent un bras ou une jambe. Après tous les efforts qu'ils ont déployés pour sortir de la mer, ils se font des films et se mettent à nouveau en danger.

Mais si notre discernement est assez fort, ce que nous verrons se transformera en nobles trésors (*ariya dhana*). Si nous voyons une forêt de plantes marécageuses, nous pourrions les utiliser à notre avantage. Nous pouvons les débiter en bois de chauffage pour notre propre usage ou les vendre au marché. Si la terre est un enchevêtrement de mauvaises herbes, nous pourrions la défricher et la transformer en champs. Si nous ne laissons pas le champ en jachère, il est sûr de produire des récoltes.

Tomber dans le piège des visions est aussi appelé la « perception biaisée ». La bonne façon d'agir, lorsque vous avez une vision, est de vous rappeler qu'il est nécessaire de l'évaluer et de la laisser aller conformément à sa nature véritable. Ne vous accrochez pas à ce que vous voyez, car toutes les choses sont inconstantes. Si vous êtes né pauvre, vous souffrez du désir d'être riche. Si vous êtes né riche, prendre soin de vos biens vous fait souffrir, vous craignez qu'ils ne se dévaluent, vous craignez d'être trompé, vous craignez que des voleurs ne s'introduisent et les volent. Il n'y a rien qui soit certain ou fiable du tout. C'est exactement la même chose pour les visions. Donc, quoi que vous voyiez, vous devez le laisser aller conformément à sa nature. Laissez les arbres dans la forêt, l'herbe dans les prés et le riz dans les champs. Si vous pouvez le faire, vous pourrez être à l'aise, parce que vous savez comment tout cela fonctionne sur terre, comment cela fonctionne dans l'eau ; quand entrer et quand sortir. Une fois que vous avez ces compétences, vous pouvez voyager sur l'eau ou sur terre, vous serez partout à l'aise. Vous pouvez avancer ou reculer sans aucun obstacle. C'est ce qu'on appelle *lokavidū*, connaître le monde. Vous pouvez rester avec ce que vous savez sans y rester coincé. Vous pouvez vivre dans l'océan sans vous noyer. Vous pouvez vivre dans le monde sans vous y enfoncer, comme une feuille de lotus immergée : l'eau ne s'infiltre pas du tout dans la feuille.

§ Lorsque vous êtes vrai dans ce que vous faites, votre travail réussira pleinement. Par exemple, si vous êtes vrai en observant les préceptes, vos préceptes produiront des résultats. Si vous êtes vrai dans la pratique de la concentration, votre concentration produira des résultats. Si vous êtes vrai dans

le développement du discernement, votre discernement donnera des résultats. La raison pour laquelle nous ne voyons pas de résultats, c'est parce que nous ne sommes pas vrais dans ce que nous faisons.

Il n'y a seulement que cinq préceptes et pourtant, nous ne pouvons pas les attraper, ni par la tête ni par la queue. Et quand malgré tout nous y arrivons, comment pouvons-nous espérer gagner notre vie, d'une manière ou d'une autre ? Il n'y a seulement que quatre concentrations – les quatre étapes de jhāna – et pourtant nous continuons à tâtonner sans pouvoir les trouver.

Il y a des gens qui peuvent gérer des fermes qui couvrent des dizaines et même des centaines d'hectares, et pourtant, nous ne pouvons même pas gérer ne serait-ce que quatre concentrations.

N'est-ce pas étrange ? Embarrassant ?

§ Si nous ne sommes pas fidèles aux enseignements du Bouddha dans nos pensées et dans nos actions, les résultats de cette absence de sincérité, nous éloignerons de plus en plus du Dhamma. Nous devons avoir faim et souffrir de diverses manières. Pour cette raison, le Bouddha nous a enseigné à être vrai dans tout ce que nous faisons. Lorsque nous sommes vrais comme il nous l'a enseigné, alors même si nous vivons dans le monde, nous pouvons être à l'aise. Nous savons comment éliminer la souffrance de notre cœur, au point où le corps peut se sentir à l'aise dans chacune de ses parties. La paix et le calme dépendent du fait que le cœur a reçu suffisamment et qu'il est rassasié. Si le cœur est rassasié, les feux extérieurs ne pourront pas s'y infiltrer. Lorsque le corps est rempli de sati, où pourrait-il y avoir quelque chose qui manque dans le cœur ?

C'est pourquoi, si nous voulons être rassasiés, nous devons faire un effort pour développer notre méditation autant que possible. Le ravissement apparaîtra alors. Lorsque le ravissement survient, nous n'y restons pas coincés parce que nous réalisons qu'il n'est pas fiable et devra, au final, disparaître. Alors, nous laissons filer le ravissement. Lorsque nous lâchons prise du ravissement, l'esprit est à l'aise, dans un sentiment de plaisir. Ce sentiment de plaisir et d'aisance est beaucoup plus raffiné et profond que le ravissement, aucun des symptômes du ravissement n'est alors actif. Le ravissement est comme une personne qui est satisfaite de quelque chose et le montre en souriant ou en riant. Quant au plaisir, il n'a pas de signe extérieur. Il est caché dans le cœur, comme quand une personne est très riche, mais ne montre pas sa richesse de manière ostentatoire. Ce plaisir est ce qui calme l'esprit. S'il devait se montrer à l'extérieur, cela serait inutile. Un plaisir de ce genre peut rafraîchir le cœur et lui donner du répit, et c'est ce qui conduit au calme et à la paix. Quand l'esprit est en paix, il devient brillant et clair, tout comme une mer sans vague : vous pouvez voir les bateaux à dix milles de distance. Tout ce qui vient du nord, du sud, de l'est ou de l'ouest, vous pouvez le voir clairement, sans avoir à utiliser de longue-vue. Notre vision va plus loin que la normale. C'est ainsi que nous donnons naissance à *vipassanā*, ou la vision pénétrante, qui nous permet de connaître et de voir les vérités du monde.

§ Si nous avons une noix de coco, que nous l'ouvrons, et que nous en mangeons la chair, elle ne nous rassasie qu'une fois. Si nous renonçons à la manger et la plantons dans la terre jusqu'à avoir un cocotier avec ses noix, puis que nous prenons ces noix de coco et que nous les plantons, nous finirons par devenir un planteur de noix de coco millionnaire.

Si nous avons de l'argent et que nous le cachons simplement, cela ne sert à rien, et le jour viendra où il ne sera plus en sécurité. Nous devons donc trouver un bon endroit pour le mettre, en faisant des dons à la religion, c'est là qu'il générera d'autres résultats.

Si l'esprit ne va pas plus loin que la concentration, il obtient simplement une sensation d'aise. Nous devons investir cette sensation d'aise pour éveiller le discernement. C'est alors que nous rencontrerons le plus grand bonheur.

§ Si l'esprit ressent intérieurement un état de plénitude, alors, lorsque nous serons avec d'autres personnes, elles capteront également cette sensation de plénitude. Si nous sommes malheureux, alors quand nous serons avec d'autres, nous les rendrons malheureux.

§ Si nous pouvons développer le pouvoir de l'esprit, nous pouvons envoyer des pensées de bienveillance pour aider à atténuer les souffrances des autres. Mais si en tout premier lieu nous ne faisons pas l'effort de nous redresser, nous ne pourrons pas vraiment aider quiconque d'autre, de la même manière qu'un fou ne peut pas aider un autre fou à devenir sain d'esprit. Si nous sommes en feu et que d'autres personnes sont en feu, comment pouvons-nous les aider ? Nous devons d'abord éteindre nos propres foyers avant de pouvoir aider les autres à se refroidir. Nous devons « avoir » avant de pouvoir « donner ».

Les Ailes de l'Éveil

§ Lorsque vous restez avec la respiration à l'esprit, vous avez les quatre cadres de référence, rassemblés en un seul. La respiration c'est le « corps », les sensations se trouvent dans le corps, l'esprit se trouve dans le corps, les qualités mentales se trouvent dans l'esprit.

§ Lorsque nous nous asseyons en méditation, les quatre cadres de référence sont les suivants :

la respiration est le « corps »,

le confort et l'inconfort sont les « sensations »,

la pureté et la clarté sont les états d'« esprit »

la stabilité de l'esprit est la « qualité mentale ».

§ Lorsque nous pratiquons la concentration, nous devons l'imprégner des quatre fondements qui conduisent au succès :

Chanda (le désir) : Portez un intérêt amical à la respiration, sans la perdre de vue, pour savoir quand nous inspirons, ce que nous inspirons avec elle. Si nous n'expirons pas, nous allons mourir. Si nous expirons mais que nous n'inspirons pas, nous allons mourir également. Nous restons focalisés sur cela, sans concentrer l'esprit sur quoi que ce soit d'autre.

Viriya (la persévérance) : Soyez diligent dans tout ce qui se rapporte à la respiration. Vous devez avoir l'intention : « Maintenant, je vais inspirer, maintenant je vais expirer ; Je vais rendre le souffle long, court, lourd, léger, frais, chaud, etc... » Vous devez vous occuper de la respiration.

Citta (l'attention) : Concentrez-vous attentivement sur la respiration. Soyez attentif à la façon dont la respiration externe entre et se connecte à la respiration interne dans les parties supérieure, moyenne et inférieure du corps ; dans la poitrine – les poumons, le cœur, les côtes, la colonne vertébrale ; dans l'abdomen – l'estomac, le foie, les reins, les intestins ; le souffle qui sort par les extrémités des doigts et des orteils et qui sort de chaque pore.

Vimāṇā (la discrimination) : Observez et évaluez la respiration qui vient nourrir le corps pour voir si elle le remplit, pour voir si vous la ressentez à l'aise et naturelle, pour voir s'il y a des endroits où vous devriez encore l'ajuster. Remarquez comment la respiration externe va à la rencontre de la respiration interne, pour voir si elles se connectent partout ou non, pour voir les effets de la respiration sur les propriétés de la terre, celles de l'eau et celles du feu, comment ces effets apparaissent, restent et disparaissent.

Tout cela relève de la méditation sur les événements physiques, et s'intitule également le grand cadre de référence (*mahāsatipaṭṭhāna*). Lorsque l'esprit a pleinement développé les quatre fondements qui mènent au succès, avec *sati* et vigilance, le résultat au niveau corporel est l'apaisement de la douleur. Au niveau de l'esprit, cela peut conduire jusqu'au transcendant : l'étape de l'entrée dans le courant, celle du retour unique, celle du non-retour et l'état d'arahant.

§ Si vous développez vraiment la concentration, il en résultera les cinq types de force : (1) la conviction ; lorsque vous gagnez en conviction dans les résultats que vous voyez provenir de vos efforts, alors (2) la persévérance survient sans que personne n'ait à vous forcer. À partir de là, (3) *sati* devient plus complet dans ce que vous faites, (4) la concentration devient fermement établie dans ce que vous faites, donnant lieu au (5) discernement de toutes les choses bonnes et mauvaises. Ensemble, elles sont appelées les cinq forces.

§ La méditation de la tranquillité de l'esprit (*samatha*) c'est un esprit confortable avec une préoccupation unique. Il n'établit aucun contact avec quoi que ce soit d'autre ; il se maintient affranchi des préoccupations extérieures. La méditation de la vision pénétrante (*vipassanā*) c'est lorsque l'esprit lâche toutes les préoccupations dans un état de *sati* et de vigilance. Lorsque la tranquillité, imprégnée de discernement, surgit dans l'esprit, cinq facultés apparaissent et deviennent dominantes simultanément :

(1) *Saddh'indriya* : Votre conviction devient solide et forte. Quoi que quelqu'un d'autre puisse dire, bon ou mauvais, votre esprit n'est pas affecté.

(2) *Vīriy'indrīya* : Votre persévérance devient résiliente. Que quelqu'un vous enseigne la voie ou non, vous la poursuivez constamment sans fléchir ni vous décourager.

(3) *Sat'indrīya* : *Sati* devient dominante, élargie dans le grand cadre de référence. Vous n'avez pas à la forcer. Elle se répand sur tout le corps, de la même manière que les branches d'un grand arbre protègent tout le tronc, sans que personne n'ait à les tirer vers le bas ou à les secouer. Notre conscience devient entièrement rayonnante dans chaque posture : assis, debout, en marchant et allongé. Elle sait par elle-même sans que nous ayons à réfléchir. Cette prise de conscience globale est ce que l'on entend par le grand cadre de référence.

(4) *Samādh'indrīya* : Notre concentration devient dominante aussi. Quoi que nous fassions, l'esprit ni ne vacille ni ne s'égare. Même si nous parlons au point où notre bouche s'ouvre d'un mètre de large, l'esprit est toujours à la normale. Si le corps veut manger, s'allonger, s'asseoir, se tenir debout, marcher, courir, penser, peu importe, c'est son affaire. Ou si une partie du corps se lasse ou souffre, encore une fois, c'est son affaire, mais l'esprit reste droit et immobile dans une seule préoccupation, sans s'égarer dans quoi que ce soit d'autre.

(5) *Paññ'indrīya* : Le discernement devient également dominant en nous, au point que nous pouvons amener l'esprit à l'entrée dans le courant, amener l'esprit dans l'état de celui qui ne revient qu'une fois, dans l'état de celui qui ne revient pas ou même à celui d'arahant.

§ Afin de dépouiller nos cœurs de vues, de sons, d'odeurs, de goûts, etc. , nous devons développer la concentration, qui est composée de sept qualités fondamentales :

1. *Sati* comme facteur d'éveil (*sati-sambojjhaṅga*) : L'esprit est fermement centré sur la respiration, conscient du corps, des sensations, de l'esprit et des qualités mentales.
2. L'analyse des qualités comme facteur d'éveil (*dhamma-vicaya-sambojjhaṅga*) : Nous laissons la respiration se répandre dans tout le corps, créant un cadre de référence élargi. Nous savons comment ajuster, améliorer, choisir et utiliser nos respirations pour qu'elles nous réconfortent. Nous rejetons les respirations nocives et favorisons celles qui sont bénéfiques.
3. La persévérance comme facteur d'éveil (*virīya-sambojjhaṅga*) : Nous n'abandonnons pas ou n'oublions pas la respiration. Nous nous y tenons, et cela nous colle à la peau tandis que nous continuons à tenir les empêchements à l'écart du cœur. Nous ne nous attachons pas ou ne nous impliquons pas dans des perceptions distrayantes. Nous continuons à essayer de rendre notre tranquillité d'esprit de plus en plus forte.
4. Le ravissement comme facteur d'éveil (*pīti-sambojjhaṅga*) : Lorsque l'esprit est calme, la respiration est pleine et rafraîchissante. Nous sommes libérés des empêchements et de toutes sortes d'agitation, comme un chiffon blanc propre à la perfection. Lorsque l'esprit est ainsi clair, il ne ressent rien d'autre que le confort et la plénitude, ce qui fait naître un sentiment de satisfaction, appelé ravissement.
5. La sérénité comme facteur d'éveil (*passaddhi-sambojjhaṅga*) : La respiration est solide dans tout le corps. Les éléments sont en paix, et l'esprit aussi. Rien ne semble irritant ou excité.
6. La concentration comme facteur d'éveil (*samādhī-sambojjhaṅga*) : La respiration est ferme, régulière et inébranlable. L'esprit prend une position ferme avec une préoccupation unique.
7. L'équanimité comme facteur d'éveil (*upekkhā-sambojjhaṅga*) : Lorsque le corps, les sensations, l'esprit et les qualités mentales sont complètement ajustés les uns avec les autres dans ces deux types de respiration¹² – lorsque l'esprit reste avec ces aspects de la respiration – il n'a rien à fabriquer du tout. Il ne s'accroche à aucune manifestation de bien ou de mal. Neutre et imperturbable, il n'approuve ni ne désapprouve rien.

§ 1. Prenez une résolution, avec l'intention de garder *sati* et la vigilance fermement concentrées. Gardez un œil sur l'esprit pour qu'il reste avec la respiration en accord avec votre intention initiale.

12 NDT : Il s'agit sans doute du souffle et de l'énergie respiratoire

Continuez à conjurer les empêchements, les diverses distractions qui viendront gâcher l'énergie de votre concentration. C'est *sati* comme facteur d'éveil.

2. Une fois que la respiration est bien nettoyée et purifiée, laissez cette respiration purifiée se propager pour prendre soin du corps à travers ses différentes parties. Une fois que le corps est nourri avec cette respiration purifiée, il devient également purifié. Nos paroles et nos pensées se purifient aussi. Ce que nous expérimentons maintenant, c'est le plaisir et l'aise. Ou, si vous voulez utiliser la respiration pour prendre soin d'une partie du corps en particulier – beaucoup ou un peu, fortement ou légèrement, ouvertement ou subtilement – vous pouvez le faire comme vous le souhaitez. C'est l'analyse des qualités comme facteur d'éveil.

3. Prenez soin de la respiration, en veillant sur l'esprit, en ne le laissant pas s'égarer à la recherche d'autres préoccupations qui briseraient votre résolution initiale. Ne vous découragez pas face à la fatigue ou aux difficultés pour le corps ou l'esprit. Soyez résolu à éliminer les empêchements, quelle que soit leur direction, même si vous devez mettre votre vie en danger. (La respiration est solide.) C'est la persévérance comme facteur d'éveil.

4. Lorsque ces trois premières qualités sont pleinement développées et pures, elles font germer un sentiment d'éclat, de plénitude et de satisfaction. La respiration est pleine. C'est la respiration de la compétence cognitive (*vijjā*). En d'autres termes, la respiration se trouve sous la direction de *sati*. C'est le ravissement comme facteur d'éveil.

5. Lorsque l'esprit reste avec la respiration, il ne vacille pas ni ne relâche son emprise du fait de distractions passagères, comme lorsque des sons rentrent en contact avec l'oreille et ainsi de suite. Les sensations sont toujours ressenties comme telles, mais à ce stade, elles ne donnent pas lieu à l'envie, à l'attachement, à des états d'existence ou à la naissance. La conscience est simplement consciente. C'est la sérénité comme facteur d'éveil.

6. Lorsque la conscience est solide et sûre, rayonnante et pleine à tous égards, la connaissance surgit. À la fois nous savons et voyons d'où vient notre condition actuelle et où elle va. Nous voyons cela si clairement que nous percevons le *kamma* et ses fruits, à la fois en nous-mêmes et chez les autres. C'est la concentration en tant que facteur d'éveil.

7. Une fois que l'esprit a suivi ces étapes de la première à la sixième, puis qu'il lâche prise pour être immobile avec un sentiment spacieux de relaxation, ne s'attachant à aucun signe, aucune préoccupation ou quoi que ce soit, c'est l'équanimité comme facteur d'éveil.

Lorsque nous comprenons ces sept qualités et que nous pouvons les développer pleinement dans le cœur, elles se réunissent toutes en un seul point et en un seul moment.

La raison pour laquelle on nous apprend à développer ces sept qualités dans notre respiration est que nous pouvons calmer les sentiments en nous, parce que les sentiments se trouvent à l'essence des empêchements. Les empêchements sont la respiration imprégnée d'ignorance et d'obscurité. Quand cela se produit, nous sommes comme une personne debout dans l'obscurité qui ne peut pas se voir elle-même ni voir quelqu'un d'autre, parce que nous sommes en train de fermenter dans nos souillures, pleines de conditionnements. C'est la respiration ordinaire, non surveillée et non dirigée. D'accord elle est pleine, mais pleine d'obscurité. Cet état est important car c'est celui qui coupe et ferme la voie. Ce n'est que lorsque nous nous débarrasserons de ces empêchements que l'esprit sera radieux et lumineux, voyant clairement le *Dhamma* en termes de cause et d'effet.

§ Lorsque *sati* sature le corps tout comme la flamme sature chaque fil du manchon d'une lampe à gaz, les éléments dans tout le corps travaillent ensemble comme une équipe qui s'affaire à une même activité : chaque personne aide un peu ici et là, et en un rien de temps – presque sans effort – le travail est fait. Tout comme le manchon d'une lampe à gaz dont chaque fil, trempé dans la flamme, devient léger, blanc et éblouissant, de même si vous trempez votre esprit dans *sati* jusqu'à ce qu'il soit conscient de tout le corps, le corps et l'esprit deviennent flottants. Lorsque vous pensez à utiliser le pouvoir de *sati*, votre sens du corps deviendra immédiatement très lumineux, aidant à développer à la fois le corps et l'esprit. Vous serez capable de rester assis ou debout pendant de longues périodes sans vous fatiguer, de marcher sur de grandes distances sans vous fatiguer, de passer des périodes

inhabituellement longues avec juste un peu de nourriture sans avoir faim, ou de vous passer de nourriture et de sommeil pendant plusieurs jours sans perdre d'énergie.

Quant au cœur, il deviendra pur, ouvert et dépourvu de défauts. L'esprit deviendra brillant, énergique et fort. *Saddhā-balaṃ* : votre conviction avancera comme une voiture qui roule sur une route sans s'arrêter. *Viriya-balaṃ* : Votre persévérance se renforcera et avancera. *Sati-balaṃ* : Votre sati sera robuste et vigoureuse. *Samādhi-balaṃ* : Votre concentration deviendra inébranlable et résiliente. Aucune activité ne pourra l'affecter. En d'autres termes, peu importe ce que vous faites – assis, debout, marcher, parler, peu importe – dès que vous pensez à pratiquer la concentration, votre esprit sera immédiatement centré. Chaque fois que vous le voulez, vous-y pensez et vous l'avez. Lorsque votre concentration est puissante de la sorte, la méditation vipassana n'est pas un problème. *Paññā-balaṃ* : Votre discernement sera comme une épée à double tranchant : votre discernement pour l'extérieur sera tranchant, votre discernement pour l'intérieur sera tranchant.

Lorsque ces cinq forces apparaîtront dans le cœur, le cœur sera pleinement mature. Votre conviction, votre persévérance, votre sati, votre concentration et votre discernement seront tous matures et prééminents dans leurs propres sphères. C'est dans la nature des adultes accomplis qu'elles coopèrent. Lorsqu'elles coopèrent sur un travail, elles le terminent. C'est donc lorsque vous avez ces cinq adultes qui coopèrent pour vous que vous serez en mesure d'accomplir n'importe quelle tâche. Votre esprit aura le pouvoir de démolir toute souillure dans le cœur, tout comme une bombe nucléaire peut démolir n'importe quoi, n'importe où dans le monde.

§ Lorsque votre concentration a de la force, elle donne naissance au discernement : la capacité de voir le stress, sa cause, sa dissolution, et le Chemin vers sa dissolution, le tout clairement dans la respiration. Nous pouvons expliquer cela ainsi : l'inspiration et l'expiration sont stress – l'inspiration est le stress du commencement, l'expiration est le stress de la fin. Ne pas être conscient de la respiration lorsqu'elle entre et qu'elle sort, ne pas connaître ses caractéristiques : c'est la cause du stress. Savoir quand la respiration entre, savoir quand elle sort, connaître clairement ses caractéristiques, c'est-à-dire garder vos points de vue en accord avec la vérité de la respiration : c'est la Vue Juste, qui fait partie du Noble Sentier.

Savoir quelles façons de respirer sont inconfortables, savoir varier la respiration ; sachant : « Cette façon de respirer est inconfortable ; nous allons devoir respirer comme ça pour se sentir à l'aise » : c'est la Résolution Juste.

Les facteurs mentaux qui réfléchissent et évaluent correctement tous les aspects de la respiration sont la Parole Juste.

Connaître les différentes façons d'ajuster la respiration ; par exemple, prendre une longue inspiration et une longue expiration, une inspiration courte et une expiration courte, une inspiration courte et une expiration longue, une inspiration longue et une expiration courte, jusqu'à ce que vous trouviez les caractéristiques de la respiration qui vous conviennent le mieux : c'est l'Action Juste.

Savoir comment utiliser la respiration pour purifier le sang, comment laisser ce sang purifié nourrir les muscles du cœur, comment ajuster la respiration pour qu'elle soulage le corps et apaise l'esprit, comment respirer pour que vous vous sentiez rassasié et rafraîchi dans votre corps et votre esprit : c'est le Moyen de Subsistance Juste.

Essayer d'ajuster la respiration pour qu'elle réconforte le corps et l'esprit et continuer à l'ajuster tant que vous n'êtes pas complètement à l'aise : c'est l'Effort Juste.

Conserver à l'esprit l'inspiration et l'expiration à tout moment, connaître les différents aspects de la respiration – la respiration ascendante, la respiration descendante, la respiration dans l'estomac, la respiration dans les intestins, la respiration qui s'écoule le long des muscles et vers chaque pore de la peau – garder une trace de ces choses à chaque inspiration, à chaque expiration : c'est Sati Juste.

Un mental qui ne s'occupe que des questions de la respiration, n'attirant aucun autre objet pour interférer, jusqu'à ce que la respiration soit raffinée, donnant lieu à une absorption fixe et alors à une vision libératrice : c'est la Concentration Juste.

Lorsque tous ces aspects de la Noble Voie – la vertu, la concentration et le discernement – sont réunis et pleinement mûrs dans le cœur, vous obtenez un aperçu de tous les aspects de la respiration, sachant que « Respirer de cette façon-ci génère de bons états mentaux ; Respirer de cette façon-là génère de mauvais états mentaux. Vous lâchez les facteurs – c'est-à-dire la respiration dans tous ses aspects – qui fabriquent le corps, les facteurs qui fabriquent la parole, les facteurs qui fabriquent l'esprit, qu'ils soient bons ou mauvais, en les laissant être tels qu'ils sont vraiment, en accord avec leur propre nature inhérente : c'est la dissolution du stress.

La Vie Monastique

§ Pourquoi le *Bouddha* s'est-il lassé du monde ? Parce qu'il s'est demandé : « Quand nous venons au monde, qu'est-ce qu'il a à offrir de vraiment satisfaisant ? Parents ? Serviteurs ? Amis ? Richesse ? Il n'y a rien de vraiment satisfaisant dans toutes ces choses. Si c'est ainsi, pourquoi devrions-nous supporter de rester dans le monde ? » C'est pourquoi il a suivi une vie de sans-abri, afin de pouvoir trouver le moyen de nous préserver d'avoir à revenir et à renaître dans le monde.

§ Lorsque nous prenons les ordres, nous devons pratiquer conformément aux règles d'entraînement établies par le *Bouddha* si nous voulons être à la hauteur de notre titre de Fils des Sakyan. Les enfants du *Bouddha* sont les quatre groupes de Nobles Disciples : ceux qui sont entrés dans le courant, ceux qui ne reviendront qu'une fois, ceux qui ne reviendront pas et les arahants, ils ont pas à pas libéré leur cœur des souillures et des fermentations mentales selon la force de leur esprit. Ce sont de véritables parents en religion, les enfants du *Bouddha* qui sans aucun doute, méritent de recevoir son héritage. Ce genre d'ordination que n'importe qui peut prendre – femmes, hommes, novices, n'importe qui, c'est l'ordination interne. Quant aux moines qui se rasent la tête et portent la robe de couleur ocre, c'est l'ordination extérieure. Tant mieux pour celui qui peut à la fois intérieurement et extérieurement prendre les ordres.

§ Chaque fois que vous trouvez du plaisir, vous devez le transformer pour qu'il ne se gâte pas. C'est ce que font les femmes qui vendent des fruits sur le marché. Quand elles voient que leurs mangues deviennent trop mûres et qu'elles ne pourront ni les manger ni les garder toute la nuit ou les vendre avant qu'elles ne se gâtent, elles font de la confiture. De cette manière, elles peuvent les garder longtemps. La confiture a bon goût et peut valoir un bon prix. C'est ce qu'on appelle avoir l'intelligence d'empêcher les choses mûres de se gâter. De la même manière, lorsque nous trouvons du plaisir, nous ne devrions pas nous reposer sur nos lauriers. Nous devrions prendre ce plaisir et le pulvériser dans la douleur afin de pouvoir découvrir le genre de plaisir intérieur et de bien-être qui ne change pas, qui est solide, durable et précieux.

Par exemple, il y a des moines et des novices qui se retrouvent bien pourvus de ce qui est nécessaire à la vie car d'autres personnes les leur ont données, sans avoir à travailler dur comme le font les laïcs qui ont des charges et des responsabilités, qui apprivoisent le désert, exposés au soleil et à la pluie. Tout ce qu'ils ont à faire est de « récolter du riz cuit » et ils peuvent manger à leur faim. C'est le genre de plaisir qui vient avec la vie de renoncement. Mais si ces moines se contentent des biens matériels – robes, aumônes, logements et médicaments – sans se comporter correctement conformément aux sacrifices que d'autres personnes ont faits pour eux, alors ils ne sont pas vraiment des contemplatifs. Ils profitent simplement de leurs donateurs.

Donc, lorsque vous constatez que vos besoins sont pris en charge, vous devriez prendre ce sentiment d'aisance et de plaisir et le pulvériser dans la douleur, en fournissant des efforts dans la pratique, en sacrifiant le plaisir que vous recevez en adoptant les pratiques *dhutaṅga* conformément à l'exemple du *Bouddha*. De cette façon, vous comprendrez la douleur et le stress qui vont de paire avec le fait d'être incarné.

Vous devriez contempler le plaisir que vous recevez des autres pour réaliser par vous-même qu'il n'y a là rien de durable. Le plaisir d'essence durable doit être celui que vous vous donnez. Cela signifie que vous devez pratiquer la patience et l'endurance, en luttant contre le stress et la douleur qui viennent du corps. Lorsque vous pouvez faire cela, l'esprit deviendra stable et solide, si fort qu'il s'élèvera pas à pas à des niveaux plus élevés. Finalement, vous réaliserez le plaisir véritable et le bien-être que le *Bouddha* appelait la plus haute forme de bonheur.

§ Où que vous viviez, vous devriez en prendre soin comme de votre maison. Où que vous dormiez, vous devriez en prendre soin comme de votre maison. Où que vous mangiez, vous devriez en prendre soin comme de votre maison. Ainsi vous pouvez trouver le bonheur où que vous restiez et où que vous alliez.

§ Ouvrez grand vos oreilles et vos yeux, afin que vous puissiez faire un travail approfondi pour aider à prendre soin du monastère. Chacun de nous devrait avoir de grands, grands yeux. Lorsque vous restez ici dans le monastère, vos yeux et vos oreilles doivent être aussi grands que le monastère.

§ Les personnes qui ont une bonne opinion d'elles-mêmes mais qui ne sont pas bonnes dans leurs comportements sont pénibles et lourdes, générant des fissures partout où elles se posent. C'est pourquoi on dit que les personnes sages sont légères comme les chats avec leurs pattes douces et poilues, avec des endroits sûrs pour conserver les griffes intactes quand elles s'avèrent vraiment nécessaires. S'ils se déplacent, ils ne font pas de bruit et ne laissent aucune empreinte. Quant aux imbéciles, les gens qui ne savent pas comment se comporter, on dit qu'ils sont comme des chiens. Ils sont lourds. S'ils se déplacent, leurs griffes font du bruit et leurs pattes laissent des traces.

§ Lorsque nous vivons ensemble dans un groupe comme celui-ci, il y a forcément toutes sortes de sons lorsque nous entrons en contact les uns avec les autres. A titre de comparaison, nous sommes comme un orchestre qui doit inclure le son des hautbois, le son du gong, le son des xylophones, les sons aigus et les sons graves. Si tous les instruments avaient le même son, il n'y aurait aucun plaisir à écouter un orchestre, car un orchestre à un son ne sonnerait pas agréablement. De la même manière, lorsque beaucoup de gens vivent ensemble, il y a forcément de bons et de mauvais sons dans le groupe. Chacun de nous doit donc prendre soin de son propre cœur. Ne laissez pas se développer de la colère ou de l'aversion pour les mauvais sons, car quand il y a beaucoup d'aversion, cela se transforme forcément en colère. Quand il y a beaucoup de colère, elle se transforme forcément en malveillance. Quand il y a de la malveillance, cela conduit inévitablement à des querelles et des troubles.

§ Pour cette raison, nous devrions répandre des pensées de bienveillance aux personnes au-dessus de nous, au-dessous de nous et au même niveau. Lorsque les gens en dessous de nous font preuve d'attitudes désagréables dans leurs paroles ou leurs actions, nous devrions leur pardonner. Lorsque nous pourrions le faire, nous contribuerons à la paix et au calme du groupe.

§ Ne traînez pas avec le groupe plus que nécessaire, sinon vous perdrez du temps pour votre méditation. Les dangers de socialiser sont : (1) si votre comportement n'est pas au même niveau, cela provoque une irritation. (2) Si vos points de vue ne sont pas en accord avec ceux des autres, vous allez argumenter, ce qui générera des souillures. Comme l'eau qui s'écoule dans une chute. En chutant l'eau provoque un grand tumulte. Dans un bief, l'écoulement de l'eau fait à peine de bruit.

Traîner avec le groupe, c'est mélanger du curry avec une assiette de riz : cela se gâte rapidement et vous ne pouvez pas le garder longtemps. Si le riz et le curry sont conservés dans deux plats séparés, ils ne se gâtent pas aussi rapidement. Lorsque les gens restent seuls, ils ont rarement des problèmes.

§ Être un moine sans passer de temps dans la nature, c'est comme connaître le goût du riz mais pas celui du curry. Les moines qui vont chercher l'isolement dans la forêt sont tenus de connaître le goût du Dhamma, comme une personne qui mange du riz et du curry. Le goût est sûr d'être très différent. Prenez les coqs, par exemple. Les coqs sauvages sont très différents des coqs domestiques. Leurs yeux sont vifs, les plumes de leur queue sont courtes, leur appel : court, leurs ailes : fortes. Ils doivent être ainsi parce qu'ils doivent toujours rester sur leurs gardes. Quant aux coqs domestiques, les plumes de leur queue sont longues, leurs yeux : lents, leurs ailes : faibles et leur appel : long. Ceux là sont voués à devenir la proie des léopards. Cela pour dire que le goût d'une vie dans la forêt, diffère de celui d'une vie dans une zone habitée.

Il y a eu des fois où l'on m'a reproché d'aller dans la forêt, mais je souriais en moi-même. Ils disent que je suis un lâche, que je ne peux pas supporter les gens, et donc je m'enfuis et je me cache. Alors je me tais en riant en moi-même jusqu'à ce que je doive prendre la parole et je dis : « Vivre en ville, c'est bien, d'accord, mais cela ne nécessite aucun talent particulier. Pourquoi ? Je n'ai jamais vu les citadins résister longtemps dans la forêt, mais en ville – sans parler des moines – on trouve des chiens et des poulets partout. »

Enseignement et Apprentissage

§ Les personnes avec des souillures bien épaisses sont plus faciles à enseigner que celles qui ont de fines souillures. Les premiers ont comme une épaisse coquille qu'il est facile d'ouvrir. Si leur peau est fine, elle est difficile à éplucher. (Cela pour évoquer les gens qui se sentent suffisamment bons et qui ne sont pas prêts à abandonner les souillures qu'ils ont encore.)

§ Les gens viennent sous des formes différentes. Certains se transforment en cochons, d'autres en poulets, certains en buffles d'eau, certains en personnes. Ce n'est que lorsque les gens sont comme des personnes que vous pouvez leur donner du riz – et encore les personnes viennent à différents niveaux. Certains mangent le meilleur riz, d'autres mangent du riz de second choix et d'autres prennent ce qui reste.

§ Quelqu'un est venu me voir un jour et m'a dit : « L'inconscience et l'ignorance sont des choses qui amènent les gens à réfléchir, alors en fait, c'est positif – parce que si les gens ne pensent pas, comment vont-ils devenir intelligents ? Mais voilà, vous enseignez aux gens à rester assis avec leur esprit calme et sans réfléchir. Quel bien cela peut-il accomplir ? » Alors je lui ai répondu : « Il n'est pas nécessaire de parler de choses subtiles comme l'inconscience. Parlons de choses simples. Quand vous étiez petit et que vous appreniez à lire, ils ont commencé par vous demander d'associer des lettres – s avec o donne « so », n avec o donne « no », g avec o donne « go », et ainsi de suite – jusqu'à ce que vous sachiez que g avec o donne « go ». Maintenant, vous êtes à Bangkok. Supposons que vous mettiez votre apprentissage de côté et que vous alliez à Chantaburi. Si vous rencontrez un panneau qui dit « go », vous pouvez immédiatement dire qu'il dit « go », sans avoir à penser – n'est-ce pas ? – parce que vous le savez déjà. Si quelqu'un sait vraiment, pourquoi doit-il réfléchir ? La personne qui doit penser est celle qui ne sait pas vraiment. »

Parfois, si vous voulez servir un but, vous devez prendre leurs propres mots et les leur verser dans la gorge. Cela les oblige à s'asseoir et à prendre note.

§ Quand je suis à Bangkok, tous ceux qui viennent me voir restent assis et méditent, non pas parce que je leur dis de le faire, mais parce que c'est ce que je fais moi-même. Cela suffit en soi à leur enseigner. Je m'assois les yeux fermés ; quand ils me voient assis les yeux fermés, ils s'assoient aussi les yeux fermés et n'osent rien dire. Si je devais m'impliquer dans leurs problèmes, ils s'impliqueraient dans les miens.

§ Lorsque votre vision est floue, vous devez apprendre à mettre des gouttes dans vos propres yeux vous-même. Si vous demandez l'aide d'autres personnes, vous les alourdissez. Cela signifie que vous devez prendre note des choses. Par exemple, elles peuvent vous parler ou non, mais si vous remarquez quelque chose à propos de ce qu'elles disent, vous en prenez note : « Quand cette personne fait cela, qu'est-ce qu'elle cherche ? Quand elle agit de cette façon, qu'est-ce qu'elle veut ? » Juste cela est suffisant pour que vous commenciez à comprendre les choses.

C'est ce que signifie mettre des gouttes dans nos yeux. Avec certains, vous devez ouvrir leurs paupières avec une tige, et même dans ce cas, ils ne veulent pas les ouvrir. Là, il est impossible de leur enseigner quelque chose. Si votre vision n'est pas trop floue, vous n'avez pas besoin de voir les choses trop souvent. Si vous voyez quelque chose une fois, il vous suffit de la prendre comme modèle pendant longtemps, sans avoir besoin de trop d'exemples. Comme des cordonniers experts : tout ce dont ils ont besoin est un modèle et ils peuvent se lancer en affaires, fabriquant des centaines et des milliers de chaussures.

§ Voilà ce que signifie être une personne qui a de bonnes oreilles : Votre professeur peut ne dire quelque chose qu'une fois, mais vous le mettez en pratique pour le restant de votre vie.

Naître, Vieillir, Tomber Malade et Mourir

§ Tout ce qui apparaît et prend forme ne peut que donner lieu à du stress.

§ Si nous revendiquons comme étant nôtres les choses instables, nos vies seront également instables.

§ Lorsque la douleur survient, restez là avec elle. Quand le plaisir survient, restez là avec lui. Apprenez à les connaître. Apprenez à savoir ce qui se produit alors. Lorsque vous restez avec eux, concentrez-vous vraiment sur l'observation, pour les voir jusqu'au bout. En fin de compte, ils disparaîtront, de la même manière que lorsque nous plaçons une pierre sur une pelouse, l'herbe en dessous meurt progressivement d'elle-même.

§ Lorsque la douleur survient, vous pouvez concentrer votre attention sur quelque chose ou quelqu'un d'autre afin d'oublier la douleur, d'accord, mais c'est juste *sati*, ce n'est pas *sampajañña*. Votre conscience doit être présente à ce qui se passe en vous si vous voulez avoir, ensemble, *sati* et *sampajañña*.

§ Le vieillissement, la maladie et la mort sont des trésors pour ceux qui les comprennent. Ce sont de nobles vérités, de nobles trésors. S'il s'agissait de personnes, je me prosternerais devant elles tous les jours. C'est grâce à la maladie que j'ai pu rester moine aussi longtemps.

§ Manger juste un peu de nourriture est très utile dans la pratique. Quand je veux étudier minutieusement ma respiration, je mange le moins possible. Quand le corps a faim, je peux voir exactement là où surviennent toutes les sensations de respiration douloureuse. Si le corps est bien nourri, il est difficile d'observer ces choses, car rien ne se passe généralement dans le corps dans son état normal. Donc, de mon point de vue, quand j'ai faim ou que je suis malade, c'est favorable à la pratique. Quand j'ai vraiment mal, tant mieux. Je peux fermer la porte sans avoir à m'impliquer avec quiconque.

§ Le corps est « mort ». L'esprit est « naissance ». Si nous pouvons les séparer l'un de l'autre, nous serons libérés de la naissance et de la mort.

§ Si l'esprit est pourvu de souillures et de fermentations mentales, de toute évidence il fera l'expérience de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort. C'est comme des grains de riz, conservés avec leur balle dans un grenier. Dès que les conditions sont bonnes en termes de sol, d'humidité, de lumière du soleil et d'air, les grains vont inévitablement germer et devenir des plants de riz, ce qui, sans fin, conduit à encore plus de grains de riz. Mais si nous grattons la balle et faisons griller le riz dans une casserole, les grains ne pourront pas germer. De la même manière, si nous utilisons l'effort de la pratique pour brûler les souillures qui surviennent dans l'esprit – en pratiquant la concentration et en contemplant constamment les qualités de l'esprit conformément aux quatre cadres de référence (corps, sensations, esprit et qualités mentales) – les souillures sortiront de l'esprit de la même manière que le riz en grillant sautera de la casserole. Lorsque nous arrivons à ce point, nous atteignons l'esprit immortel, l'esprit qui se libère de la mort. Quand nous voyons l'aspect du corps qui ne meurt pas et l'aspect de l'esprit qui ne meurt pas, c'est alors que nous atteignons la vérité.

§ Les gens sages comprennent que mourir c'est comme enlever de vieux vêtements en lambeaux et les jeter. L'esprit est comme un corps ; le corps comme des vêtements en lambeaux. Il n'y a rien d'essentiel dans les chiffons, mais ils nous effrayent. Dès que nous voyons qu'il y a le moindre trou dans nos vêtements, nous nous précipitons afin de trouver quelque chose pour les rapiécer. Plus nous rapiéçons nos vêtements, plus ils sont épais. Plus ils deviennent épais, plus ils tiennent chauds. Plus ils tiennent chaud, plus nous les aimons. Plus nous nous attachons à eux, plus nous sommes dans l'erreur. En conséquence, nous ne nous en sortirons jamais.

Les personnes sages, cependant, voient que la question importante n'est pas de savoir si nous vivons ou mourons mais de savoir si nous pouvons servir un but. Si vivre sert un but pour eux-mêmes ou pour d'autres personnes, alors même si leurs vêtements ne sont rien d'autre que des chiffons, ils accepteront de les porter. Mais s'ils voient que vivre ne servira à rien, alors quand viendra le temps de se déshabiller, ils le feront sans attendre.

§ Pratiquer la concentration, c'est comme recueillir des graines de légumes et de les stocker jusqu'à ce qu'elles soient mures. Dès qu'elles seront humidifiées, elles germeront et deviendront des plantes avec des branches, des feuilles et des fleurs. De la même manière, notre concentration germera en discernement, nous donnant un aperçu complet des affaires du monde et des affaires du Dhamma. Nous en arriverons à savoir quels sont les éléments, les agrégats et les médias sensoriels dans le corps – au point de voir qu'il n'y a aucune raison de craindre le vieillissement, la maladie et la mort. C'est comme quand nous grandissons et que notre puérilité disparaît.

§ Ne faites pas un problème de savoir si vous allez mourir ou non. N'y pensez même pas. Il suffit de purifier votre esprit, et cela s'occupera de tout.

Le Discernement Tous Azimuts ¹³

§ Le *Dhamma* est en chacun. Que vous vous en rendiez compte ou non, il est là. Que vous l'étudiez ou non, il est là. Il s'agit simplement de savoir si vous savez comment le déchiffrer. Une fois que vous connaissez les codes formulés par le *Bouddha*, vous pouvez le déchiffrer par vous-même, de la même manière que vous apprenez à lire. Prenez un bébé qui ne sait rien : dès sa naissance, il crie : « Waow ! » C'est le ressenti. Si en mangeant il tombe sur quelque chose qu'il n'aime pas, il le jette et demande quelque chose de mieux : c'est la formation de la pensée. Avec l'âge, il peut commencer à se souvenir de choses : c'est la perception. Le *Dhamma* est ainsi en chacun de nous.

Alors pourquoi étudions-nous ? Nous étudions pour apprendre les noms des choses, puis nous devons finalement nous débarrasser de toutes les perceptions, anciennes, nouvelles, passées et futures. C'est à ce moment-là que nous atteindrons *nibbāna*. Les policiers qui restent en uniforme, auront du mal à mettre la main sur les criminels et à percer leurs secrets. C'est pourquoi nous devons pratiquer la vertu, la concentration et le discernement afin de pouvoir nous familiariser avec les cinq agrégats. C'est ce que méditation *vipassana* veut dire. La concentration est quelque chose que vous faites. Le discernement dans la méditation *vipassana*, vient du lâcher prise. Vous ne pouvez pas « faire » le discernement dans la méditation *vipassana*. C'est un résultat. Par la vertu on arrive à la concentration. Par la concentration on arrive au discernement. Par le discernement on arrive à la libération.

§ Les compétences concernant la vision pénétrante sont des choses qui ne peuvent pas être enseignées. Tout au plus, vous pouvez apprendre aux gens à pratiquer la méditation, mais vous ne pouvez pas leur apprendre le discernement.

§ Vous devez « faire » avant de pouvoir « savoir ». Vous devez savoir avant de pouvoir lâcher prise. Il faut faire naître les causes, et ensuite les résultats viendront d'eux-mêmes.

§ Quand les gens continuent de courir au soleil, ils ne se rendent pas compte à quel point le soleil peut être chaud. Si vous voulez savoir à quel point il fait chaud, vous devez vous asseoir au milieu d'un champ en plein soleil, pendant environ cinq minutes. C'est alors que vous saurez à quoi ressemble la chaleur. C'est la même chose avec le stress et la douleur. Si l'esprit court partout sans s'arrêter, il ne voit pas vraiment le stress et la douleur. Pour voir cela il doit être immobile.

§ La concentration est comme un miroir pour se voir clairement nous-même. Le discernement est comme un télescope, qui fait que les petites choses paraissent grandes et que les choses éloignées paraissent proches.

§ Vous devez cesser de chercher – en d'autres termes, l'esprit doit être immobile – avant de pouvoir donner naissance au discernement. La recherche, c'est l'ignorance, ou *avijjā*.

§ La compréhension que vous acquérez en écoutant et en lisant (*sutamaya-paññā*), c'est comme quelqu'un qui s'est réveillé mais qui n'a pas encore ouvert les yeux. Il ne voit pas la lumière, il avance à tâtons dans l'incertitude, parfois il s'empare de bonnes choses et parfois il en saisit de mauvaises. La compréhension que vous acquérez par la pensée (*cintāmayā-paññā*), c'est comme quelqu'un qui s'est réveillé mais qui n'est pas encore sorti de la moustiquaire et n'a pas encore lavé le sommeil de ses yeux. Sa vision est floue. Quant à la compréhension qui vient de la méditation (*bhāvanāmayā-paññā*), c'est comme sortir de la moustiquaire et vous laver le visage pour pouvoir voir les choses clairement. C'est la plus haute forme de compréhension. Essayez de la développer.

§ Pour obtenir des résultats complets de notre méditation, l'esprit doit être aux commandes. *Sati* est ce qui fait le travail et aide à la progression de toutes nos activités, tandis que la vigilance est ce qui

13 NdT : Le terme anglais « discernment » est traduit ici par discernement, parfois par le terme perspicacité ; l'expression « vision pénétrante » peut être également utilisée et parfois le terme *vipassana* est conservé. Dans chaque cas le phénomène peut être plus ou moins profond, plus ou moins « déstabilisant ».

observe les résultats de ce que nous avons fait. Pour parler en termes de cadres de référence, ces qualités s'appellent l'attention et la vigilance. En termes de *jhāna*, on les appelle la pensée dirigée et l'évaluation. Ce sont les qualités qui donnent naissance au discernement. Le discernement vient de l'observation des causes et des effets. Si nous connaissons les effets sans connaître les causes, cela ne peut pas être considéré comme du discernement. Il en va de même si nous connaissons les causes sans connaître les effets. Nous devons les connaître tous les deux en même temps avec notre attention et notre vigilance. C'est ce que l'on appelle la connaissance tous azimuts au sens large du terme.

La connaissance tous azimuts qui surgit en nous, provient de causes et d'effets, et non de ce que nous lisons dans les livres, de ce que nous disent d'autres personnes ou de ce que nous conjecturons par nous-mêmes. Supposons que nous ayons des pièces d'argent dans notre poche. Si tout ce que nous savons, c'est ce que d'autres personnes disent c'est de la monnaie, nous ne connaissons pas les qualités de l'argent. Mais si nous tentons l'expérience et le mettons dans une fonderie pour voir de quoi il est fait et pour voir comment il peut être transformé en d'autres choses, c'est alors que nous connaissons ses véritables qualités. C'est le genre de connaissance qui vient de nos propres actions. Cette connaissance, lorsque nous méditons, se présente sous cinq formes. Nous découvrons en nous-mêmes que certaines choses sont causées par les propriétés du corps, d'autres sont causées par l'esprit, certaines causes viennent de l'esprit mais ont un effet sur le corps, certaines causes viennent du corps mais ont un effet sur l'esprit, certaines causes viennent du corps et de l'esprit agissant ensemble. Ce genre de connaissance, c'est du discernement. Nous devons donc apprendre de la vertu, de la concentration et du discernement en les faisant apparaître. Si nous ne le faisons pas, nous souffrirons d'inconscience et d'illusion. *Sati* est ce qui apporte de la lumière à l'esprit, comme une bougie. Si nous plaçons une bougie dans une pièce la nuit, que nous fermons les fenêtres et les portes et que nous remplissons toutes les fissures des murs, aucun vent extérieur ne pourra s'y glisser et faire vaciller la flamme. La flamme émettra encore plus de lumière et nous pourrions voir clairement tout ce qui se trouve dans la pièce. Fermer les fenêtres et les portes et boucher les fissures signifie exercer une retenue sur nos yeux, nos oreilles, notre nez, notre langue, notre corps et notre esprit, afin que notre attention ne s'égare pas avec des perceptions et des préoccupations extérieures. C'est ce qu'on appelle la retenue par *sati*. Notre *sati* se rassemblera (en une seule attention). Lorsque *sati* est fort, les résultats sont immédiats : un sentiment d'aisance et de bien-être mental. Lorsque *sati* est solide et infatigable, notre concentration devient plus forte. L'esprit sera calme et droit. La lumière surgira de l'une des deux manières suivantes : de l'intérieur de nous-mêmes ou de ce qui est réfléchi sur les murs. C'est pourquoi *sati* est la cause, le facteur de soutien, qui maintient notre concentration en progression. Pour cette raison, nous ne devons pas oublier d'apprécier cette qualité mentale. Lorsque nous savons que certaines causes donnent naissance au bonheur et au bien-être, nous devons nous occuper de ces causes. C'est comme quand d'autres personnes partagent de la nourriture avec nous. Il ne faut pas oublier leur gentillesse. Ou quand nos parents nous élèvent et prennent soin de nous depuis que nous sommes petits : quand nous grandissons et que nous pouvons nous établir dans le monde, nous ne devons pas oublier leur gentillesse. Nous devons leur montrer notre gratitude et prendre soin d'eux à tout moment pour leur rendre leur gentillesse. Ce n'est qu'alors que nous pourrions progresser dans la vie sans faire marche arrière. *Sati*, c'est comme nos parents. Nous devons toujours en prendre soin, car c'est la mère de toutes les qualités habiles. La raison pour laquelle nous ressentons du bonheur dans la vie est grâce à *sati*. Pour cette raison, *sati* est ce qui apporte la paix à l'esprit. S'asseoir ici et amener l'esprit au calme n'est pas vraiment si difficile à réaliser. La raison pour laquelle cela semble difficile, c'est parce que nous comprenons mal les choses. Nos croyances sont erronées, tout comme nos suppositions. Si nous étudions de manière à comprendre cela, nous connaissons la vérité. Par exemple, quand nous pensons que l'esprit va ici ou là, ce n'est pas la vérité. Ce n'est qu'une idée préconçue. En fait, l'esprit reste avec le corps à tout moment. Ce qui s'en va, c'est juste la lumière, comme avec une lampe de poche. L'ampoule reste dans la lampe de poche ; C'est simplement la lumière qui s'éteint. L'ampoule et la lumière sont deux choses différentes. L'ampoule a de la lumière, mais la lumière à l'extérieur de la lampe de poche n'a pas d'ampoule. L'esprit – la conscience elle-même – reste avec le corps à chaque inspiration et à chaque expiration. La connaissance qui jaillit n'est pas la chose véritable. Vous ne pouvez pas prendre la lumière et la

remettre dans la lampe de poche, tout comme lorsqu'une personne essaie d'attraper un faisceau lumineux, il ne reste pas dans ses mains. Donc, si l'esprit est toujours dans le présent, pourquoi pratiquons-nous la concentration ? Nous pratiquons la concentration parce qu'il y a deux sortes de feu ou d'électricité dans l'esprit : le feu qui est chaud, les feux de la passion, de l'aversion et de l'illusion ; et le feu qui est froid, le feu de *jhāna*, ou l'absorption mentale. Si nous comprenons comment entraîner l'esprit, nous rencontrerons le feu qui est froid. Le feu qui est chaud est mauvais pour les nerfs de nos yeux, de nos oreilles, de notre nez, de notre langue et de notre corps. Nos organes sensoriels sont comme des ampoules. Les nerfs des sens sont comme les filaments de ces ampoules. Si nous les branchons au mauvais courant, ils exploseront immédiatement. Si nous les branchons sur le bon courant mais que nous ne les éteignons jamais, ils s'useront. Nous pratiquons donc la concentration parce que nous voulons de l'électricité fraîche, nous voulons le feu qui est froid, le feu de *jhāna*. L'électricité froide n'endommage pas nos sens et nous permet d'utiliser nos sens pour voir la vérité, comprendre tout ce que nous voyons, entendons, sentons, goûtons, touchons et pensons. De cette façon, l'esprit peut être calme et en paix.

C'est l'art de la méditation vipassana. Lorsque les visions frappent l'œil, les perceptions surgissent juste au niveau du contact, et nous pouvons les voir avec discernement. Lorsque les sons frappent l'oreille, lorsque les odeurs balayent le nez, lorsque les saveurs touchent la langue, lorsque les sensations tactiles atteignent le corps ou les idées frappent l'esprit, le discernement se situe juste entre eux. De cette façon : les visions ne collent pas à l'œil, et l'œil ne colle pas aux visions, les sons ne collent pas aux oreilles, les oreilles ne collent pas aux sons, et ainsi de suite. C'est la perspicacité intuitive, ou l'équanimité à six facteurs, qui peut lâcher prise à la fois des sens et de leurs objets. L'esprit véritable reste calme et en paix, comme le feu qui est froid, qui dure et ne représente aucun danger pour personne.

Lorsque les gens n'entraînent pas leur esprit, ils doivent vivre avec le feu qui est chaud, qui use les différentes parties de leur esprit, telles que les nerfs de leurs yeux, de leurs oreilles, de leur nez, de leur langue et de leur corps. Lorsque ces nerfs s'usent, les gens deviennent ignorants. Leur vue est obscurcie. Ils voient des choses, mais n'en connaissent pas la véracité. C'est ce qu'on appelle l'inconscience. Leurs oreilles deviennent sourdes : ils entendent des sons, mais n'en connaissent pas la véracité. Il en va de même pour leur nez, leur langue, leur corps et leur esprit. Quoi qu'ils ressentent, ils ne connaissent pas la vérité de ces choses. C'est ce qu'on appelle l'inconscience. Elle donne naissance à l'avidité et à la souillure, et conduit à la souffrance. C'est ce que signifie être ignorant de la vérité.

Les gens qui ignorent la vérité sont comme les aveugles. Ils se font du mal partout où ils marchent, pensant que les choses hautes sont basses et que les choses basses sont hautes, ils marchent comme un aveugle qui, sur un terrain plat, lève haut ses pieds de peur de trébucher sur quelque chose. De la même manière, les gens qui ne connaissent pas la vérité pensent que le *Dhamma* profond est superficiel, que le *Dhamma* superficiel est profond ; le *Dhamma* élevé est bas, le *Dhamma* bas est élevé. C'est un point de vue erroné. Lorsque vos points de vue sont erronés, votre pratique est erronée ; votre libération est mauvaise, comme si vous leviez les pieds pour monter un escalier qui n'a pas de marches. Il y a des gens qui, sans avoir les bonnes bases, veulent se situer à un niveau élevé. Leur esprit n'a aucune concentration. Ils continuent à marcher, à penser, à se raconter des histoires sur le *Dhamma* de haut niveau, mais finissent par revenir à leur point de départ. Ils sont comme un aveugle qui essaie de monter un escalier à qui manque la première marche. Il continuera simplement à piétiner, à trébucher sur place. De la même manière, les gens débutant qui pensent être à un niveau avancé finissent par s'enfoncer de plus en plus profondément. Plus ils essaient de grimper, plus ils s'enfoncent. Comme un éléphant tombé dans la boue : plus il se débat, plus il s'enfonce. Les marches de l'escalier sont la vertu, la concentration et le discernement. Si nous suivons les étapes, nous arriverons là où nous voulons aller, comme une personne avec une bonne vue qui monte des escaliers qui ont réellement des marches. Les personnes qui pratiquent la concentration peuvent savoir des choses que leurs yeux soient ouverts ou fermés, parce qu'ils ont de la luminosité en eux.

§ « *Saṅkhāra* » signifie fabrication. Les *saṅkhāras* sont des choses que nous devons étudier afin de les connaître clairement pour ce qu'elles sont. Et nous devons aussi être prudent à leur égard. Il y en a de deux sortes. Les *saṅkhāras* du monde sont des choses comme le gain, le statut social, la louange et le plaisir. Ces choses surgissent et disparaissent. Les *saṅkhāras* du *Dhamma* sont des phénomènes physiques et mentaux qui nous sont propres : agrégats, éléments et médias sensoriels. Ces choses aussi surgissent et disparaissent de la même manière. Donc, tant que nous pouvons en disposer, nous devrions les utiliser à bon escient. Sinon, elles se retourneront contre nous et nous tueront. Si nous ne travaillons pas à les entraîner, elles restent simplement au niveau de simples phénomènes. Mais si nous les entraînons, nous pouvons en tirer de plus en plus de valeur. C'est comme l'argile : si nous sommes assez intelligents, nous pouvons en faire une marmite pour cuire nos aliments. Plus encore, nous pouvons en faire des tuiles pour couvrir notre toit. Si nous mettons un glacis sur les tuiles, elles deviennent encore plus précieuses. Tout dépend de notre degré de discernement à comprendre comment travailler avec les choses afin d'en augmenter la valeur.

§ La respiration est le *saṅkhāra* corporel, c'est-à-dire le facteur qui fabrique le corps.

Au niveau de la parole, les *saṅkhāras* sont les pensées que vous mettez en mots afin de les avoir prêtes à être formulées, avant de parler à voix haute.

Au niveau mental, les *saṅkhāras* sont des pensées qui ne sont pas impliquées dans la parole. Vous pensez simplement et vous savez ensuite de quoi il s'agit.

Les *saṅkhāras* verbaux et mentaux sont très similaires. Dans l'entraînement de l'esprit, le point important est de faire un effort pour empêcher les *saṅkhāras* verbaux de surgir. Qu'il s'agisse de perceptions passées ou futures, vous devez toutes les balayer.

§ Les *saṅkhāras* corporels sont l'aspect actuel du corps, c'est-à-dire la respiration. Les *saṅkhāras* mentaux sont l'aspect actuel de l'esprit, c'est-à-dire la conscience qui forme la base de la pensée. Les *saṅkhāras* mentaux forment l'essence de la souffrance. Pour les gens stupides, les *saṅkhāras* sont des objets de valeur. Vous devez vous débarrasser de la fumée si vous voulez voir la flamme. Vous devez vous débarrasser des *saṅkhāras* dans l'esprit si vous voulez voir le Non-Fabriqué.

§ Prendre plaisir aux images, aux sons, aux odeurs, aux goûts, etc. est un désir sensuel. L'état mental qui erre à la recherche d'un objet mais qui n'a encore rien trouvé qui lui plaise, est le désir de devenir. L'état mental qui vacille ou se penche sur sa préoccupation actuelle est le désir de ne pas devenir. Ne pas connaître ces états de l'esprit est de l'inconscience (*avijjā*).

§ Les étiquettes du passé et de l'avenir sont le « monde ». Le présent est le *Dhamma*. Ne vous laissez pas berner par la moindre étiquette. Même si vous ne vous impliquez que légèrement, c'est un état de devenir, et vous devrez souffrir davantage du cycle de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort.

§ L'art de la libération est quand le « passé » est simplement un mouvement, le « futur » est simplement un mouvement, et le « présent » est simplement un mouvement, mais il n'y a pas de *kamma*. Vous pouvez penser au passé, mais l'esprit ne goûte aucun résultat de la pensée. Pour que l'esprit atteigne l'absence de passion, vous devez avoir l'habileté de déterminer ce qui est préjudiciable dans le présent afin de pouvoir cracher immédiatement n'importe quelle passion. Le passé ce n'est pas pour de vrai. L'avenir ce n'est pas pour de vrai non plus. Si c'était le cas, ils seraient toujours là. Si vous êtes intelligent, vous ne vous saisissez pas des choses que vous avez déjà recrachées et ne les porterez pas à la bouche.

§ La passion et l'avidité, c'est comme manger et avaler, ou amasser. La dépassion¹⁴, c'est comme recracher ou envoyer promener. Si vous vous accrochez à des choses qui vous ont échappées ou qui ne vous ont pas encore atteintes, c'est de l'envie et de la passion. La dépassion, c'est comme lorsque la nourriture touche votre langue, vous la remarquez immédiatement et vous la recrachez avant qu'elle ne soit avalée.

§ Quand le *Bouddha* était encore un laïc, il a tenté de trouver la source du bonheur véritable. Il s'est demandé : « Est-ce que le bonheur vient de la richesse ? » Mais quand il a regardé la richesse, il a vu qu'elle avait des contreparties. Il s'est donc tourné vers l'apprentissage, mais l'apprentissage avait aussi des inconvénients. Il s'est tourné vers le pouvoir, mais il a vu que ce pouvoir impliquait le meurtre et la guerre. Il a contemplé les choses de cette façon, se demandant ce qu'il pouvait faire pour trouver le bonheur véritable. Finalement, il s'est rendu compte que le bonheur vient de la douleur, que la douleur vient du bonheur. Le monde ne peut que continuer à tourner en rond comme ça. Et pour que quelque chose tourne, il faut qu'il ait un essieu, sinon, comment pourrait-il tourner ? Donc, quand il y a quelque chose qui tourne, il doit aussi y avoir quelque chose qui ne tourne pas. Il a continué à contempler cela jusqu'à ce qu'il trouve la source de tout ce qui tourne et de ce qui ne tourne pas, qui se trouve ici même dans le cœur.

§ Il y a deux sortes de connaissance : la véritable et l'imitation. La connaissance véritable est ce qui reste ici et maintenant, sans aller nulle part ailleurs. Vous savez quand vous êtes debout, vous savez quand vous êtes couché, quand vous parlez, quand vous pensez, etc. Quant à l'imitation de la connaissance, c'est celle qui va de paire avec les étiquettes et les perceptions. Les étiquettes sont une forme de connaissance, mais elles ne sont pas la connaissance elle-même. Elles sont comme l'ombre de la connaissance. La connaissance véritable, c'est être attentif au présent, voir les causes et les effets. C'est cela le discernement.

§ Savoir en accord avec les étiquettes, en accord avec les livres ou avec ce que les gens disent, c'est une sorte d'imitation du savoir, ce n'est pas la chose réelle. C'est comme l'ombre de la connaissance. La connaissance véritable est celle qui surgit en vous-même. C'est *paccattam*, c'est-à-dire entièrement personnel. C'est le genre de savoir qui ne peut pas être enseigné et qui ne peut pas être dit. Il doit surgir en vous. Ce n'est qu'alors que vous saurez ce qui est inconstant, stressant et non-soi ; et ce qui est constant, fluide et soi. La connaissance qui provient d'un changement de perspective (*gotarabhū-ñāṇa*) voit les deux aspects sans s'y attacher. La vérité du *Dhamma* est *Dhammaṭṭhiti*, l'état de l'esprit qui reste en place sans changer. Les mouvements et les caractéristiques de l'esprit ne sont que des ombres ou des imitations de la connaissance. En pratiquant le *Dhamma*, vous voulez la connaissance véritable. Si vous ne pratiquez pas vraiment, vous ne rencontrerez que les ombres du *Dhamma*. C'est pour cette raison que nous devons pratiquer afin que la connaissance véritable apparaisse en nous.

§ *Dhammaṭṭhiti* est quelque chose qui, par sa nature, reste en place. Elle ne change pas, ne vacille pas, ne s'élève pas et ne s'abaisse pas en fonction des objets mentaux qui entrent à son contact. C'est l'esprit libéré de la souffrance et du stress, l'esprit qui reste en accord avec sa nature véritable. Même s'il peut y avoir des pensées, des paroles ou des actions de toutes sortes, l'esprit est simplement conscient. Il ne montre aucun symptôme de changement par rapport à sa nature primitive. Disons, par exemple, que nous plaçons un verre ici, sans que personne ni rien ne le touche ou ne le déplace, il restera là pendant dix ans, cent ans, sans se briser. L'esprit qu'est le *Dhammaṭṭhiti* est exactement comme cela. Ou vous pouvez dire que c'est comme écrire le chiffre 1 sans le changer en quoi que ce soit d'autre. Il devra rester le même chiffre 1 qu'il était au tout début. C'est ce qu'on appelle le *Dhammaṭṭhiti*.

§ Considérez toujours les choses en termes d'inconstance, de souffrance et de pas-soi, mais vous devez aussi les regarder en termes de constance, d'aise et de soi. Il faut regarder les choses sous leurs deux aspects, et pas seulement sous un seul. Il faut aussi s'intéresser à leurs usages, mais on ne peut pas s'attacher à l'un ou à l'autre. Sinon, vous serez comme une personne borgne : la constance, l'aise et le soi seront capables de se faufiler et de vous donner un coup sur la tête sans que vous ne vous en rendiez compte.

§ La perspicacité a deux faces : celle qui voit en accord avec ce qui nous est enseigné et celle qui voit dans la direction opposée. Voir en accord avec ce que les gens disent peut corrompre la perspicacité. Voir dans l'autre sens, c'est voir en accord avec des choses qu'ils ne disent pas. Partout où l'on dit qu'il y a de l'inconstance, c'est là qu'il y a de la constance. Partout où l'on dit qu'il y a de la

souffrance, c'est là qu'il y a de l'aise. Partout où l'on dit qu'il y a du **pas**-soi, c'est là qu'il y a du soi. C'est une vision intuitive.

§ Le calme immobile du discernement n'est pas ce que recherchait le *Bouddha*, parce qu'il n'est pas vraiment calme, pas vraiment immobile. Le bonheur ultime est quelque chose d'encore plus élevé que le discernement.

§ Ceux qui ont atteint le transcendant – ceux qui sont entrés dans le courant, ceux qui reviendront une fois, ceux qui ne reviendront pas et les *arahants* : ce sont des termes qui s'appliquent, non pas aux personnes, mais à l'esprit.

Lâcher

§ « Nous » sommes comme un arbre et « l'attachement » est comme des lianes. Si nous sommes attirés par ce que nous voyons, elles s'entortilleront autour de nos yeux. Si nous sommes attirés par ce que nous entendons, elles s'entortilleront autour de nos oreilles, et ainsi de suite, jusqu'à ce que, complètement empêtrés, nous en mourions. Certaines personnes ne se laissent pas mourir naturellement. Elles s'étranglent avec leurs attachements.

§ Le monde ressemble aux fourmis rouges qui circulent le long des lianes. Si nous coupons les lianes qui sont enchevêtrées autour de notre arbre, les fourmis ne pourront pas l'atteindre.

§ Nous devons couper tout ce que nous pouvons. Si l'esprit est long, raccourcissez-le. S'il est court, arrondissez-le. S'il est rond, polissez-le. S'il est lisse, faites-le briller. De cette façon, il peut rouler sans rester coincé sur quoi que ce soit et se libérer de toute souffrance et de tout stress.

§ Souffrir vient « d'avoir ». C'est pourquoi les gens dans le monde souffrent autant. S'ils en ont cinq, ils en veulent dix. Une fois qu'ils en ont dix, ils pensent qu'alors ils pourront se détendre. Mais lorsqu'ils les obtiennent, ces dix ! ils visent 100. Et sans cesse, ils doivent continuer à en chercher d'autres, de peur de perdre ce qu'ils ont. Ce n'est que lorsqu'ils cesseront de respirer qu'ils cesseront d'en chercher d'avantage. C'est pourquoi on nous enseigne qu'avoir, c'est souffrir. Et c'est pourquoi le *Bouddha* s'est arrangé pour ne rien posséder du tout. Il a dit : « La forme physique, les sensations, la perception, les formations de pensée et la conscience ne sont pas les miens. Le sens de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût, du toucher et de l'idéation ne sont pas mien. » Comme rien ne lui appartenait, comment pouvait-on lui enlever quoi que ce soit ? Qui pouvait venir l'opprimer ? Si les gens nous donnent des choses, nous disons que nous les « obtenons », que nous les « possédons ». S'ils les enlèvent, nous disons que nous les « perdons ». Mais quand il n'y a rien à posséder, il n'y a ni gain ni perte. Et quand il en est ainsi, où pourrait-il y avoir de la souffrance ?

§ *Nibbāna* est la fin de toute possession et de tout manque.

§ Si nous ne savons pas lâcher, nous allons souffrir. Supposons que nous ayons quelque chose dans la main. Si nous ne le lâchons pas et ne le posons pas, nous ne serons pas en mesure de nous emparer de quelque chose qui serait mieux que ce que nous tenons. C'est pourquoi le *Bouddha* nous a enseigné à lâcher prise. D'une part, notre main ne transpirera pas en portant des objets. Deuxièmement, nous pouvons prendre ce que nous avons posé, le retourner et le regarder sous toutes les coutures pour voir ce que c'est vraiment. Disons que nous tenons un couteau serré dans notre poing. Nous ne pouvons pas le regarder et voir de quel genre de couteau il s'agit. Mais si nous ouvrons notre poing et posons le couteau, nous pouvons alors le regarder attentivement et voir s'il est fait d'acier, de bois, de corne ou d'ivoire, s'il est bien confectionné ou non, et à quoi il peut être utile.

§ S'accrocher au corps, c'est s'accrocher au vieux *kamma*. Lâcher le corps, c'est lâcher prise du vieux *kamma*. Et quand nous pourrions ainsi lâcher prise, il n'y aura plus de *kamma* dans le corps. C'est la même chose pour un bien immobilier. Si nous en prenons possession, avec un acte de propriété et un bornage, généralement cela va de paire avec des problèmes d'intrusion, d'escroquerie, de litiges sur les limites et des poursuites judiciaires. Mais si nous n'en prenons pas possession, et si nous le laissons simplement être propriété publique, il n'y aura ni trouble ni querelle. De cette façon, le cœur peut être à l'aise.

§ Si le cœur est pris par quelque chose, c'est que c'est mauvais. Si vous pouvez voir le fait de naître et de ne pas naître comme équivalent, d'être malade et d'être en bonne santé comme équivalent, de mourir et de ne pas mourir comme équivalent, comme ayant la même valeur, alors l'esprit peut se détendre et ne pas être pris par quoi que ce soit du tout.

§ Dans une première étape, nous nous détournons du mal et commençons à faire le bien. Ensuite, nous nous détournons du mal et de certaines formes de bien. Au final, nous laissons aller tout ce qui est bon et mauvais, parce que tout est fabriqué par la nature et donc tout est incertain. Nous faisons

le bien mais nous n'y sommes pas attachés. Lorsque vous lâchez prise, vous devez le faire intelligemment, et non d'une manière ruineuse, c'est-à-dire en ne faisant pas le bien. Vous ne pouvez même pas vous accrocher à vos opinions, et encore moins aux choses matérielles. Quand vous faites le bien, vous le faites pour le bien des êtres vivants du monde, pour vos enfants et vos petits-enfants. Vous faites tout de la meilleure façon possible, mais vous n'y êtes pas attaché, parce que vous savez que toutes les choses fabriquées sont inconstantes. De cette façon, votre cœur peut être clair et brillant comme un bijou. Si vous vous laissez prendre par les éloges ou les blâmes, vous êtes stupide. C'est comme boire la salive des autres. Lorsque vous agissez correctement, il y a des gens qui diront que vous avez raison et d'autres qui diront que vous avez tort. Lorsque vous agissez mal, il y a des gens qui diront que vous avez tort et d'autres qui diront que vous avez raison. Il n'y a rien de constant dans ce qui est bien ou mal, dans ce qui est juste ou faux.

§ Le mal vient du bien, et le bien du mal. Par exemple, lorsque nous mangeons du riz, nous disons qu'il est délicieux, mais lorsqu'il descend dans le corps, il se transforme en quelque chose qui est totalement à l'opposé. Les voleurs existent parce qu'il y a des gens riches. Si les gens n'avaient pas de biens et de trésors, où trouverait-on des gens pour les voler ? Le *Bouddha* a vu que le mal n'est pas quelque chose sur lequel on peut compter. Le bien n'est pas quelque chose sur lequel on peut compter. C'est pourquoi il a abandonné le bien et le mal en déconnectant leurs fils de son cœur. Il s'est ainsi libéré de tout bien et de tout mal et a ainsi transcendé toutes les affaires du monde (*loka-dhamma*). C'est ainsi qu'il est entré dans le plus grand bonheur.

§ Le pouvoir du bien et du mal est comme un aimant qui attire l'esprit à faire le bien ou le mal, puis à naître dans des endroits bons ou mauvais en fonction de son attraction. Si nous faisons le bien ou le mal, c'est comme si nous laissions derrière nous des aimants dans le monde. Ces aimants attireront nos esprits à leur niveau. Les gens qui ne sont pas assez intelligents pour savoir comment éviter ou s'extraire du pouvoir du bien et du mal sont sûrs d'être entraînés par le champ de force de ces aimants. Ils devront continuer à évoluer dans le monde des renaissances. C'est pourquoi les gens sages essaient de trouver un moyen de couper le champ de force afin d'échapper à son pouvoir et flotter librement. En d'autres termes, ils font le bien et coupent le champ de force. Ils font des choses qui ne sont peut-être pas bonnes, et ils coupent le champ de force. Ils ne laissent pas ces choses se connecter. En d'autres termes, ils ne s'attachent pas aux choses qu'ils ont faites. Ils ne continuent pas à les caresser. C'est ce que signifie être perspicace : savoir comment couper les champs de force du monde.

§ L'esprit n'est ni bon ni mauvais, mais c'est lui qui connaît le bien et qui connaît le mal. C'est ce qui fait le bien et c'est ce qui fait le mal. Et c'est ce qui laisse aller le bien et le mal.

§ Ce n'est pas vrai que les choses progresseront si nous nous y accrochons, ou se détérioreront si nous les laissons aller.

§ L'attachement est comme un pont. S'il n'y a pas de pont, qui va le traverser ? Il n'y a que ce côté-ci de la rivière et l'autre côté. L'œil existe, donc il peut voir les deux côtés, mais il n'y a pas de connexion. L'esprit qui n'est pas rattrapé par ses préoccupations est comme une feuille de lotus dans l'eau. L'eau ne peut pas s'infiltrer dans la feuille et roule simplement comme une perle à sa surface. Il y a une prise de conscience, mais pas d'attachement.

§ La conscience sans attachement est comme l'électricité sans fil. Il n'y a que de la luminosité. Quand il n'y a pas de fil, personne ne peut être électrocuté. Ou vous pourriez dire que c'est comme une flamme qui n'a pas besoin de lampe. Aucune mèche ne s'épuise, aucune huile n'est consommée, et pourtant il y a de la lumière.

§ Si nous séparons le corps et l'esprit l'un de l'autre, notre conscience ordinaire disparaît, mais cela ne signifie pas que la conscience est annihilée. Elle est toujours là, mais c'est une conscience spéciale qui n'a pas à dépendre du corps ou de l'esprit. C'est la même chose que lorsque l'on sépare la cire d'une bougie de sa mèche : la flamme disparaît, mais le potentiel de feu n'est pas annihilé. Qu'il y ait ou non du carburant, il existe dans le monde par sa nature même. C'est la conscience de *nibbāna*.

§ Les *Arahants* peuvent parler et agir, mais ils ne parlent pas ou n'agissent pas comme le font les gens ordinaires. Ils savent faire la distinction entre les choses. Comme une personne qui parle à la radio : même si nous pouvons frapper la radio, cela n'atteint pas la personne qui parle.

§ L'expérience de la libération fait perdre tout sens « d'avant » ou « d'après », et même de « présent ».

§ Quand le cœur est vide, il se sent léger et libre, sans aucune préoccupation. Comme un oiseau : même s'il a des pattes, il ne laisse aucune trace dans l'air. De la même manière, lorsque l'esprit est vide, même si les gens vous critiquent, il n'y a pas d'inscription dans l'air. Rien ne reste coincé dans le cœur.

§ La méditation *samatha* signifie garder l'esprit tranquille dans l'envie. La méditation *vipassana* signifie connaître à la fois l'esprit avec l'envie et l'esprit sans l'envie. Connaître les perceptions du passé et de l'avenir pour ce qu'elles sont est une connaissance intuitive. Ce genre de connaissance n'est pas du tout bloquée sur des perceptions. C'est ce qu'on appelle l'art de la libération. Ce n'est pas coincé dans l'esprit avec l'envie ou dans l'esprit sans envie. C'est comme écrire des lettres dans les airs. L'air ne s'use pas, l'écriture ne demande aucun effort et vous ne pouvez rien lire du tout. Que vous écriviez de bonnes ou de mauvaises choses, vous ne pouvez pas les lire. L'air est là, mais pour ce qui est des traces, il n'y en a pas.

Glossaire

Ajaan : Enseignant ; mentor.

Arahant : Un être digne ou pur. Une personne dont le cœur est libre de souillures et qui ainsi n'est plus destiné à une nouvelle renaissance. Un titre pour le *Bouddha* et ses Nobles Disciples du niveau le plus élevé.

Ariyadhana : Noble richesse. Des qualités qui servent de « capital » dans la quête de la libération : conviction, vertu, honte saine, componction, érudition, générosité et discernement.

Avijjā : L'ignorance. La cause fondamentale de la souffrance et du stress.

Bouddho : Éveillé. Une épithète du *Bouddha*.

Dhamma (dharma) : Événement ; phénomène ; la façon dont les choses sont en tant que tel ; leurs qualités inhérentes ; les principes fondamentaux qui sous-tendent leur fonctionnement.

Également, les comportements que les êtres humains devraient observer afin d'être en accord avec l'ordre naturel des choses ; les qualités de l'esprit qu'ils devraient développer de manière à réaliser les qualités inhérentes de l'esprit en tant que tel.

Par extension, « *dhamma* » est également utilisé pour désigner toute doctrine qui enseigne de telles choses. Ainsi, le *Dhamma* du *Bouddha* se réfère à la fois à ses enseignements et à l'expérience directe de la qualité du *nibbāna* vers laquelle tendent ces enseignements.

Dhutaṅga : Une pratique ascétique volontaire que les moines et autres méditants peuvent suivre pour renforcer leur pratique, comme ne manger qu'un repas par jour, **vivre** dans la forêt ou ne pas s'allonger pendant une durée déterminée.

Gotarabhū-ñāṇa : Connaissance transcendante. Niveau de discernement qui élève une personne de l'état d'un être ordinaire à celui d'un membre du Noble *Saṅgha* (voir ci-dessous).

Jhāna : Absorption dans un seul objet ou une seule préoccupation, soit une sensation physique, soit une notion mentale.

Kamma (karma) : Acte intentionnel qui conduit à des états de devenir et de renaissance.

Lokadhamma : Affaire du monde. La liste standard en dénombre huit : la richesse, la perte de richesse, le statut social, la perte de statut, les louanges, les critiques, le plaisir et la souffrance.

Lokavidū : Celui qui connaît le cosmos. Une épithète du *Bouddha*.

Mahāsatiṭṭhāna : Le grand cadre de référence. Terme utilisé par *Ajaan* Lee pour décrire les sensations corporelles comme base pour la pratique de *sati* lorsque l'esprit est en *jhāna*.

Nibbāna (nirvāṇa) : Le « déliement » de l'esprit des sensations et activités mentales, des préoccupations et des suppositions. Comme ce terme est également utilisé pour l'extinction d'un feu, il revêt une connotation de tranquillité, de rafraîchissement et de paix. (Selon la physique enseignée à l'époque du *Bouddha*, la propriété du feu existe à des degrés différents, sous forme latente, dans tout objet. Quand il est allumé, il s'accroche et est attaché à son carburant. Tant qu'il reste sous forme latente ou qu'il est éteint, il est « délié ».)

Nīvaraṇa : Empêchement. Qualités mentales qui empêchent l'esprit d'atteindre la concentration et le discernement : désir sensuel, malveillance, torpeur et léthargie, agitation et anxiété, et incertitude.

Sampajañña : en anglais alertness autrement dit l'alerte. Le mot alerte couvrant des aspects qui peuvent prêter à confusion, c'est le mot Pāli qui est retenu dans cette traduction.

Saṅgha : La communauté des disciples du *Bouddha*. Au niveau noble ou idéal, cela fait référence à tous ceux, laïcs ou ordonnés, qui ont atteint au moins le premier stade de l'Éveil. À un niveau conventionnel, cela fait référence aux ordres monastiques bouddhistes.

Saṅkhāra : Fabrication - les forces et les facteurs qui fabriquent toutes choses (physiques ou mentales), le processus de fabrication, et les choses fabriquées qui en résultent.

Sati : en anglais mindfulness autrement dit la pleine conscience. Le terme « pleine conscience » couvre des aspects pouvant prêter à confusion et le mot reste en *Pāli* dans cette traduction.

Stress : lorsque ce terme est utilisé seul il doit être compris comme stress et souffrance (ndt).

Vipassanā : Méditation de la vision pénétrante. Percevoir les événements tels qu'ils se présentent d'eux-mêmes à la conscience en termes des trois caractéristiques de l'inconstance, du stress et du « pas-soi ».

Vipassanūpakilesa : Vision pénétrante corrompue. Expériences intenses qui peuvent se produire au cours de la méditation et peuvent faire croire que l'on a atteint le bout du chemin. La liste standard en compte dix : lumière, connaissance psychique, ravissement, sérénité, plaisir, conviction extrême, effort excessif, obsession, indifférence et contentement.

* * *