

Les Livrets du Refuge



Conscience globale

Ajahn Sucitto Bhikkhu

Enseignements du Refuge n° 14

Conscience globale

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

www.refugebouddhique.com

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

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

Ajahn Sucitto Bhikkhu



Ajahn Sucitto est né à Londres en 1949. Sa première rencontre avec le Bouddhisme se produit à travers la littérature japonaise. La recherche d'un sens à la vie lui fait entreprendre un long périple vers l'Est. Il passe quelque temps en Inde puis, en 1975, il arrive en Thaïlande dans la région de Chiang Mai. Très vite, il décide de s'engager dans la vie monastique et passe trois années en Thaïlande où il rencontre Ajahn Sumedho qu'il retrouve en rentrant au pays, en 1978 et auprès de qui il décide de rester, assumant la responsabilité de l'édition et la publication de ses enseignements ainsi que d'autres publications du Sangha. Lui-même publie de nombreux ouvrages disponibles pour une distribution gratuite (www.forestsangha.org/sucitto.htm).

Ajahn Sucitto fait partie de ceux qui ont fondé « Cittaviveka », le monastère de Chithurst, en 1979. Il a aussi aidé en 1981 à établir un vihara dans le Northumberland, « Aruna Ratanagiri ».

En 1984, il fait partie de la communauté qui commence le monastère bouddhiste « Amaravati » devenu le grand centre du « Sangha Forest », au nord-ouest de Londres. Cela fait une vingtaine d'années qu'Ajahn Sucitto Bhikkhu enseigne et dirige des retraites en Europe, Etats-Unis, Afrique du Sud, Australie. De 1992 à 2014, il a assumé la responsabilité du monastère de Chithurst.

Les Livrets du Refuge

Conscience globale

Ajahn Sucitto Bhikkhu

Retraite du 14 au 23 octobre 2011

Au monastère de Ségries à Moustier Sainte-Marie

Traduit de l'anglais par Geneviève Hamelet

Avec nos remerciements

pour les personnes qui ont contribué aux transcriptions
et fait les relectures nécessaires à la réalisation de ce livret.

Enseignements du Refuge n°14

Premier jour

Enseignement du soir

Bonsoir à tous. Bienvenue. Nous allons passer dix jours ensemble. Alors bienvenue.

Cette retraite sera à la fois individuelle et collective, comme le sont nos vies. Exactement comme nos propres vies. Dans la vie courante, on ne peut pas réellement se séparer de ses amis, sa famille, son père, sa mère, ses enfants. Nous ne sommes réellement séparés de rien de ce qui nous entoure. De même, dans une retraite, nous avons à la fois notre propre centre, mais nous devons, en outre, inclure tous les autres.

Nous n'avons pas vraiment le choix, parce que c'est ainsi que fonctionne l'esprit. Il reçoit en permanence de l'extérieur des images, des sons, des pensées, il les emporte et les compare à ce qui est à l'intérieur. Et ce qui est à l'intérieur, on l'extériorise. L'esprit est sans cesse en mouvement entre l'intérieur et l'extérieur et essaye de trouver de l'harmonie dans ce mouvement. Il incline toujours à trouver l'harmonie. Comment toutes ces choses s'adaptent-elles les unes aux autres ? Comment tout cela est-il en paix, et organisé de façon que les choses soient confortables, à la fois intérieurement et extérieurement ? C'est l'activité naturelle de l'esprit que d'accomplir cette tâche.

Généralement, nous le faisons en choisissant certaines personnes, en essayant de trouver un lieu agréable à vivre, une façon de vivre avec les autres qui soit bonne et harmonieuse. Nous essayons de rendre confortable la situation extérieure. De même, nous faisons en sorte que notre soi (notre ambiance intérieure, notre centre) soit heureux, confortable et solide. Voilà l'histoire de nos vies.

Mais, est-ce que quelqu'un a déjà atteint ces objectifs ? Les choses tournent toujours mal, n'est-ce-pas ? Les gens qui nous entourent nous ennuiant, nous déçoivent, ne sont pas là quand nous avons besoin d'eux, sont là quand on ne le veut pas, parlant trop, ou pas assez, et ainsi de suite. Alors, intérieurement, il y a un sentiment de manque, quelque chose dont nous avons besoin, ou, au contraire, quelque chose dont on voudrait se débarrasser, quelque chose que l'on voudrait changer en nous.

C'est le problème de la condition humaine et, dans la pratique du *Dhamma*, nous travaillons dur pour étudier ce problème en profondeur. Nous le faisons d'une façon très directe : au lieu de changer tout ce qui nous entoure de façon à le rendre plus confortable pour nous, nous allons travailler sur deux points particuliers. Le premier point c'est l'intention, c'est-à-dire notre attitude et notre approche mentale, émotionnelle, spirituelle. C'est sans doute la chose la plus immédiate avec laquelle pratiquer, en établissant et en maintenant des attitudes, des intentions de bonne volonté, partage, générosité, compassion, tolérance, patience.

Cela n'est peut-être pas si inhabituel, mais ce qui est plus difficile et cependant tout à fait crucial, c'est que nous travaillions aussi à vider l'esprit, qui est généralement occupé par des souvenirs, des impressions, opinions, perceptions, suscités par les personnes que l'on rencontre, des idées sur ce que devraient être les choses, ce qu'elles ne devraient pas être. Tout ce mobilier mental.

Lorsque, bébé, vous démarrez dans la vie, vous n'avez pas beaucoup de perceptions, d'impressions, d'idées sur ce que devraient être les choses. Votre esprit est tout à fait ouvert. Voyez les enfants regarder autour d'eux : tout est magique pour eux ! Ils ne savent encore rien, leur esprit n'est pas encombré. Puis, progressivement, cette qualité va être recouverte par une masse d'impressions, d'interprétations, souvenirs, jugements, attitudes, opinions, etc. Ce sont des impressions et des perceptions par rapport à nous-mêmes : notre ressenti, ce que nous sommes ou ne sommes pas, ce que nous

pourrions être et pourquoi nous ne le sommes pas. Nous avons quantité d'idées sur nous-mêmes, sur ce que devrait être la vie. Nous élaborons aussi des opinions sur les autres. Généralement, quand vous ne connaissez pas quelqu'un, vous vous dites « qui est cette personne ? », puis vous commencez à remarquer s'il est amical ou non, plaisant ou déplaisant, et vous commencez à constituer une petite bibliothèque au sujet de cette personne, un mode d'emploi. D'abord un livre, puis plus seulement un livre, mais là, dans votre cœur, toute une bibliothèque remplie de gens, de lieux, d'évènements, si bien que votre cœur devient une bibliothèque faite de toutes ces perceptions, souvenirs, impressions au sujet des autres, de vous-même, du monde et ainsi de suite.

Et dès que quelqu'un mentionne le nom d'une personne, aussitôt le livre s'ouvre ! Et quand vous méditez parfois, c'est comme si ces livres s'ouvraient tout le temps et que vous ne puissiez plus sortir de la bibliothèque. Vous ne trouvez pas la sortie ! Donc, dans la pratique de la méditation, nous devons d'abord prendre ces livres et les jeter tranquillement par la fenêtre, afin de maintenir l'esprit vif et ouvert, allégé des tracas du moment présent. Si bien que, lorsque vous méditez, vous n'avez pas à l'esprit ce bavardage intérieur continu. Vous avez alors un ressenti de paix et d'harmonie parce que l'espace ainsi libéré ne contient aucun conflit, de quelque nature que ce soit. Dans un tel espace, un éléphant pourrait se mouvoir ; des éléphants, des fanfares, n'importe quoi ! Mais vous devez vous assurer que chacun sache où est la porte. C'est cela, notre pratique : avoir cette porte et l'ouvrir, simplement laisser passer les choses. Nous pourrions parler de cela.

Donc, il y a deux aspects. L'un d'eux est cette qualité de relâchement, cette purification. Quand on médite, il y a souvent bien des choses du passé qui entrent dans la pièce avec nous. On s'assoit ici et il y a tout ce fatras qui traverse l'esprit : nous le nettoyons, nous vidons tout cela. Il s'agit essentiellement d'établir les murs et les fondations de l'esprit, de s'occuper de mettre en place la base de l'esprit, maintenir ouvert cet espace sans ajouter d'énergie à ces

pensées, sans s'engager émotionnellement dans le ressenti ; simplement inspirer, expirer, et maintenir ouvert l'espace mental.

La façon la plus simple d'exprimer cela est celle du Bouddha dans « les quatre lieux ou quatre fondements de l'attention ». Il s'agit d'établir un lieu où reconnaître vos pensées et sensations, plaisantes ou déplaisantes, vos états d'esprits, plaisants ou déplaisants, comme étant les occupants de la maison. Ils sont les hôtes et les visiteurs, mais il n'y a pas de propriétaire dans la maison. Ce qui arrive normalement, c'est que lorsqu'un visiteur désagréable se présente à l'esprit, le propriétaire surgit et lui saute dessus. Si au contraire, il s'agit d'une pensée ou d'une émotion agréable, alors le propriétaire surgit et essaye de la garder. Mais, quand il n'y a pas de propriétaire, les visiteurs regardent un petit peu alentour et finissent par sortir.

Le propriétaire, c'est ce sentiment de soi qui dit « ceci est à moi, c'est moi, c'est ainsi que je suis ». La méthode consiste à remarquer les choses simplement comme des phénomènes, des objets qui traversent l'esprit, ce qui requiert une certaine fermeté, une attention stable, continue, un support. Ce support, c'est par exemple de sortir de sa maison, laisser son travail, ses habitudes, pour un lieu qui ne nous est pas familier. On met de côté ses attitudes personnelles, ses occupations, si bien qu'en arrivant à cette retraite on laisse déjà derrière soi une partie de ce qu'on possède.

On maintient le cap et on ne considère pas ceci comme étant « à moi », cela comme « quelque chose à quoi j'appartiens », ceci encore comme « quelque chose qui devrait être comme je le désire ». On laisse simplement un espace ouvert. Et c'est une aide précieuse d'avoir autour de soi tout un groupe de personnes qui œuvrent dans le même sens car cela nous fournit le support, procure le soutien et la solidarité du groupe. Il s'agit de suivre une méthode, peut-être assez inhabituelle si on la compare à notre vie quotidienne, une méthode où l'on ne suit pas ses chemins personnels. Et, parfois, cela crée un conflit intérieur parce que les choses inhabituelles ne sont pas simples à gérer comme le sont les choses familières. Mais il y a une raison à

cette pratique : on y trouve l'aide pour lâcher prise de ses habitudes, du sentiment familier d'être le propriétaire de sa vie. Dans ce lieu, nous ne sommes que les hôtes, les visiteurs.

Ce qui est utile dans un groupe, c'est qu'on s'engage à avoir un comportement harmonieux, pacifique et non intrusif, avec un sentiment partagé d'éthique et d'intégrité. C'est l'occasion de partager un lieu, la nourriture, des moments, dans une ambiance de courtoisie mutuelle, qui s'exprime par la façon de se déplacer tranquillement, de garder le silence, si bien que chacun se sent détendu, libre du bruit et de la confusion. On arrive à l'heure pour les pratiques et on s'installe tranquillement. Tout cela est utile.

Dans les retraites, nous sommes fortement encouragés à garder le silence. Ce n'est pas dans un but inamical, mais juste pour permettre à chacun de « maintenir ses livres ouverts ». On observe ce qui se passe, on porte une grande attention à nettoyer, clarifier l'esprit de façon que de nouveaux objets ne viennent pas s'y ajouter : nouvelles relations, conflits, attitudes et autres. On maintient juste cette clarté.

Il faut s'efforcer d'aller dans ce sens, en avoir conscience, garder le silence, ne pas déranger. Et aussi se souvenir que, dans un lieu silencieux, même si seulement deux personnes parlent, le son va partout et rompt l'harmonie.

Bien entendu, en cas de nécessité, par exemple si quelqu'un perd ou casse quelque chose, ou se sent malade, ou quoi que ce soit, il faut le dire, nous sommes là pour nous entraider. Mais l'idée générale est d'éviter les bavardages qui nous entraînent hors de notre pratique. Tout le monde est d'accord avec cela ? C'est une bonne idée !

Ensuite nous prenons un engagement de groupe, et nous allons le déclarer ensemble ce soir. Je vais vous guider pour cela. Il y a ce qu'on appelle les huit préceptes. Le premier est de s'abstenir de prendre la vie d'un être vivant, quel qu'il soit, jusqu'aux mouches, aux petits insectes et de maintenir ce comportement inoffensif de

façon que notre orientation, nos intentions, notre attitude à l'égard du monde soit non-violentes. Vous vous appliquez à parfaire cette qualité de non-violence. Dans notre environnement, c'est utile.

Le deuxième précepte est d'éviter de prendre ce qui ne vous est pas donné, pas offert. Cela entraîne l'esprit à ne pas convoiter, à ne pas chercher à acquérir. C'est un excellent entraînement car le consumérisme qui sévit dans le monde vous affirme sans relâche que vous avez besoin de quelque chose que vous n'avez pas. On veut vous faire acheter tout un tas de choses. Alors observez cet esprit qui veut et désire ce qu'il n'a pas, entraînez-vous à être simplement présent à ce qui vient, à ce qui est offert, la nourriture, la boisson, etc.

Le troisième précepte est d'éviter toute activité sexuelle ou érotique, afin de calmer l'esprit, de générer une énergie douce « basse consommation ». C'est très utile pour la méditation. Cela fait 36 ans que je pratique ainsi et je ne suis pas encore devenu fou ! Cela permet à l'esprit de commencer à voir les personnes, les corps, d'une façon différente, de s'orienter vers une qualité de cœur, une chaleur émotionnelle et de devenir moins sensuel. Il est également bon de développer une certaine retenue, une modestie. C'est important de développer ce précepte à notre époque, qui le rejette presque en totalité.

Le quatrième précepte concerne la parole, la parole nuisible. En l'occurrence, comme nous suivons la consigne de silence, il s'agira d'éviter de mentir, tromper, bavarder, cancaner, précepte qui est très utile car on prend conscience, en le suivant, qu'une grande partie de ce type de parole ne contient pas d'information, ne fait qu'exprimer une nervosité. Il n'y a pas véritablement de communication, mais une forme de nervosité et d'agitation intérieure. Vous voyez cela dans le train avec les personnes au téléphone : « Allo. Je suis ici, tu es où ? Tu es là, ok. Très bien. A tout à l'heure. Tu es où, maintenant ? Moi, je suis ici. Tu es là-bas ? Ok, très bien, à bientôt. Tu étais où ? Moi j'étais là-bas, maintenant je suis ici ». Tout le monde parle à ce petit machin dans l'oreille ! Personne ne parle à personne d'autre. Ils

parlent juste avec le vent.

En fait, nous avons une certaine tendance à vouloir être connectés aux autres, une inclination naturelle à établir des liens de sympathie, d'empathie avec notre environnement. Les autres personnes font partie de cet environnement, donc nous voulons établir un contact, souhaitant, avec une attitude pacifique et bienveillante dans notre esprit, qu'ils aillent bien. Avoir avec chacun un contact qui vient du cœur.

Le cinquième précepte c'est d'éviter toute consommation d'alcool, de boisson intoxicante, de drogues car cela émousse l'esprit, le rend moins affûté, et parfois maussade et très confus. Même une petite quantité diminue l'acuité et la clarté de l'esprit. Imaginez que vous soyez sur le point de subir une opération du cerveau et que le chirurgien dise « tiens, je vais prendre quelques verres de vin avant l'opération », comment allez-vous vous sentir ? Nous-mêmes allons maintenant pratiquer une opération très délicate, très méticuleuse pour laquelle il faut avoir toute sa clarté d'esprit. Et plus nous pratiquons ainsi, plus nous prenons conscience qu'une grande quantité d'habitudes sociales, culturelles, qui sont liées à la boisson, peuvent être mises de côté et qu'il existe d'autres façons d'être convivial et amical avec les autres.

Le sixième précepte c'est d'éviter de manger après le milieu de la journée, c'est-à-dire le moment où le soleil est au-dessus de nos têtes. C'est donc un moment approximatif. Le but est de développer un sentiment de simplicité. Dans une retraite méditative, le repas n'est pas une occasion gastronomique ou d'échange social, mais simplement un moyen de soutenir le corps. On peut aussi noter que la nourriture a un effet légèrement soporifique parce que le corps utilise de l'énergie pour la digestion. Donc, si vous ne mangez pas après-midi, vous remarquerez que le soir votre énergie est très stable et claire. Et, par conséquent, il est bon de pratiquer cette modération dans l'alimentation.

Le septième précepte, c'est d'éviter les différentes formes de

divertissement : le jeu, la musique, s'embellir, porter des vêtements spéciaux, et ainsi de suite, pour le plaisir. C'est une certaine forme de sobriété.

Le huitième précepte, c'est d'éviter de trop dormir, de perdre son temps à paresser.

Voilà donc les huit préceptes. Je vous recommande de pratiquer le vide de l'esprit. Vous n'avez pas à lire quoi que ce soit. Nous n'interdisons à personne de lire, mais si vous le faites, essayez de lire par petites doses et réfléchissez vraiment à ce que vous lisez ou entendez.

La plupart du temps, vous devriez lire ces livres qui sont déjà en vous, et vous demander comment les choses se passent avec votre famille, vos amis, avec votre corps, avec vous-même, quels sont vos rapports avec la naissance, la vieillesse et la mort. Que se passe-t-il en vous lorsque vous lisez ces livres ?

Est-ce que cela suscite une forme d'animosité ou de peur, d'inquiétude, de culpabilité, que je dois réellement observer ? Si oui, je dois le voir et ensuite pratiquer la gentillesse, la bonne volonté, le lâcher-prise.

Bien, ce soir, nous allons maintenant chanter les refuges et simplifier l'énonciation des huit préceptes.

Deuxième jour

Enseignement-méditation

L'un des aspects les plus importants de la pratique est de pouvoir rassembler et canaliser l'énergie, la maîtriser, particulièrement l'énergie mentale, cette énergie d'où proviennent nos émotions et nos pensées. Elle est aussi la base de notre intelligence qui n'est autre que le mouvement de cette énergie quand elle reconnaît l'expérience, la situation du moment.

Il y a un mouvement de l'énergie appelé contact, qui évolue d'un état actif à un état passif, d'un état passif à un état actif, et qui nous donne un sentiment de connaissance, de connaître quelque chose. Quand il y a trop d'énergie, on se sent tendu et agité, quand il y en a trop peu, on ressent un ennui, une apathie. Si l'énergie est contrainte, on se sent tendu, si elle est dispersée, on se sent avachi, dissipé.

Quand nous commençons la journée ensemble avec le chant, dans l'assise, cela entraîne une montée d'énergie douce mais régulière. Il se peut que cette qualité de respect, d'hommage, soit quelque chose que nous ne comprenions pas, mais c'est lié au fait que, lorsque nous respectons quelque chose, notre cœur s'élève, il y a une énergie qui s'élève. De même, s'il y a un hymne national ou un chant collectif, le cœur s'élève parce qu'il y a une montée d'énergie. Ici nous utilisons cette capacité de l'esprit, cette montée de l'énergie, en direction du Bouddha, du Dhamma, de la Sangha, qui représentent notre pratique, notre culture, notre ligne. Vous pouvez aussi méditer sur ces termes,

cette montée fondamentale de l'énergie, vous pouvez observer ce que cela signifie, et ainsi associer la qualité de la foi avec celle de la sagesse.

Vous méditez sur le Bouddha, qui signifie l'éveil, la connaissance, le savoir profond. Ce type de connaissance n'est pas purement intellectuel. Cela met en jeu une aptitude à être tout à fait réceptif, pleinement « accordé », pleinement conscient à tous les niveaux de l'esprit. Une profonde réceptivité. Et aussi une aptitude à déceler les aspects habiles de l'esprit, et ceux qui ne le sont pas. Les pensées et attitudes utiles et habiles, et ceux qui ne le sont pas. Ainsi il y a cette qualité du Bouddha que nous essayons de mettre en œuvre quand nous méditons, en s'efforçant de ne pas être passif, mais ouvert, et de vraiment réfléchir, investiguer, considérer ce qui se passe ici et maintenant, ce qui est utile, habile, sain, ce qui nous est bénéfique ou pas. Cultiver ce qui est bon, écarter ce qui ne l'est pas.

C'est là que nous commençons à recevoir l'aide du *Dhamma*, qui est la voie fondamentale, pas seulement une série de pensées, mais toute une culture pour la pratique, l'entraînement. Et puis l'aide de la Sangha, cette communauté de tous les êtres humains qui pratiquent avec leurs difficultés, leurs réussites. Elle nous donne un sentiment d'appartenance, de connexion, d'empathie, et apporte à notre pratique une certaine force, une humanité. Alors que nous sommes ensemble, ce matin, accordons quelque considération à ces aspects.

Entrons maintenant dans l'assise tranquille. Quel est le moyen d'être profondément conscient de cette assise ? Nous observons comment la conscience du corps génère une bonne énergie. Si la pratique est correcte, l'énergie devient calme, lumineuse, régulière. Pour cela, nous entrons dans la conscience du corps,

en nous posant la question « comment est-ce que je sais que j'ai un corps ? Quel est le ressenti du corps ? » Vous pouvez faire l'expérience d'une certaine pression, d'une solidité, une chaleur ou une fraîcheur, de subtils mouvements tels que ceux de la respiration, des pulsations de la circulation sanguine, du sentiment d'une cohésion d'ensemble. Ce sont toutes ces qualités assemblées qui donnent la sensation du corps.

Il y a différentes qualités d'énergie. La première qualité est la solidité, elle correspond à l'élément terre : c'est l'énergie qui soutient, qui supporte. La deuxième qualité, c'est la chaleur : elle réchauffe le corps, lui confère sa vitalité.

Et puis, il y a un mouvement, une énergie qui traverse le corps, le rafraîchit, le nettoie. Cette énergie alerte et virevoltante est liée à l'élément air.

Enfin, la dernière forme d'énergie correspond à l'élément eau, qui permet que toutes choses demeurent connectées, assemblées. Ainsi, vous sentez des sensations dans vos mains, qui se diffusent dans vos bras, puis dans votre poitrine, et tout cela se mélange.

Quand on contemple le corps, on contemple ces différents aspects et on voit aussi comment équilibrer ces quatre qualités de l'énergie. L'élément terre, la solidité, vous donne un sentiment de stabilité, qui n'est cependant pas rigide. A partir de là, on peut redresser la colonne vertébrale, en appuyant la base sur le coussin, ce qui procure un puissant sentiment de redressement. Vous portez votre attention sur la base de la colonne vertébrale, puis sur le milieu, vous remontez au sommet jusqu'au cou, la tête. Vous êtes comme une montagne. En pratiquant ainsi, vous sentez que le bas du dos se cambre légèrement. C'est un peu comme une source de souplesse et

d'équilibre, de fermeté. En fait, cela vous permet de vous relaxer, parce que, lorsque vous avez ce point d'ancrage bien ferme, le reste du corps peut se détendre : les muscles des épaules, le visage, le cou, se détendent à partir de la solidité de cet axe central, deviennent souples et ouverts. C'est ce mélange de fermeté, de force et de douceur qui permet à l'énergie de se mouvoir librement et de vous réchauffer. Vous découvrez que si vous pratiquez correctement cette assise, le corps se réchauffe réellement parce que l'énergie peut circuler correctement.

Dans la pratique de la posture assise, un élément devient plus apparent : c'est la respiration. Si le haut du corps est bien étiré, il n'y a pas de pression sur l'abdomen, et la respiration peut descendre jusqu'au niveau abdominal. Le poids du corps repose sur la base de la colonne, ce qui libère la zone abdominale, permet une ouverture, un approfondissement du souffle. Et, en relâchant les épaules, vous permettez à la poitrine de s'ouvrir et, là encore, au souffle de s'approfondir, sans aucun effort. Et tandis que vous établissez la posture avec cette base ferme, vous ressentez le rythme de la respiration. Il n'y a pas de concentration sur un point particulier, mais simplement une sensation générale du rythme respiratoire.

Dans la méditation particulièrement, il est important de respirer à partir de l'abdomen plutôt que de la poitrine. Les gens placent souvent leur respiration au niveau thoracique, ce qui la rend assez courte et ne permet pas une diffusion de l'énergie dans la partie basse du corps. Gardez le plexus solaire très détendu, pas de crispation au niveau thoracique, respirez tranquillement au niveau abdominal. Il y a une sensation de libérer ces deux verrous qui se situent dans le plexus solaire et dans la gorge, l'énergie peut alors diffuser librement du bas du corps vers le haut du corps, avec un sentiment de calme et d'unité. Au niveau

de la gorge, faites comme si vous soupiriez. Vous détendez les cordes vocales, le souffle se déplace librement dans la zone de la gorge. Le cou, les mâchoires se relâchent, la bouche se relâche. Si la gorge est nouée, il y a une nervosité, une agitation, et l'effet puissamment apaisant de la respiration ne peut pas parvenir au sommet de la tête.

Quand la respiration est plus complète, vous prenez conscience de l'expiration, vous sentez l'énergie descendre dans le bas du corps, jusqu'au bas ventre. Il est bon alors de ralentir la respiration, de marquer une pause, d'attendre un peu après l'expir. N'inspirez pas tout de suite. Attendez un peu. Quand vous débutez, ou si vous vous sentez un peu assoupi, ou encore si votre énergie n'est pas bien équilibrée, vous pouvez utiliser cette astuce simple : à la fin de l'expir, attendre qu'il y ait une certaine pression qui demande l'inspiration.

Si vous sentez cette légère pression, détendez-vous et laissez le ventre aspirer l'air à travers les narines, on inspire par les narines, pas par la bouche. Plutôt que d'inspirer à partir de la poitrine, laissez-vous inspirer à partir du ventre, comme s'il y avait, dans le ventre, une paille qui aspire l'air. Il importe de relâcher tous les muscles du visage, les joues, le tour des yeux, afin que tout soit desserré et que rien ne bloque la diffusion de l'énergie à travers la tête.

A l'inspir, prenez conscience de la racine du nez et des fosses nasales, avec la sensation que quelque chose s'élargit, s'éclaire derrière les yeux. Là aussi, gardez bien cette zone détendue, car si la zone autour des yeux est crispée, l'énergie sera bloquée. Les yeux sont détendus comme s'ils flottaient dans les paupières.

Le dernier endroit où nous portons notre attention, et où nous avons tendance à être tendu est toute cette zone du crâne depuis

les tempes jusqu'au front. Elle est associée à une forme de pensée intense, d'effort mental, de concentration. Détendez cette zone, la concentration que l'on développe dans la méditation ne provient pas de cet endroit. Il s'agit beaucoup plus d'une forme d'unification du corps et de l'esprit, c'est l'ensemble qui est concentré, et non la tête exclusivement. Il faut avoir cela à l'esprit car, quand nous méditons, nous essayons de nous concentrer, d'être plus stable, et, dans cette pratique, nous avons tendance à nous crispier au niveau de la tête, à amener une tension. L'expérience devient alors déplaisante et difficile. Donc, portez votre attention sur toute cette zone du front, de la sphère visuelle, avec la sensation de lisser le front, de détendre l'ensemble. Laissez votre tête s'ouvrir comme une fleur. L'énergie du souffle peut alors circuler librement à travers tout le corps et c'est cela qui permet la concentration méditative.

La respiration est le support le plus répandu dans la méditation car c'est le plus naturel. On travaille sur une respiration à la fois, sur un intervalle de temps assez court. Un inspir complet, une pause, un expir complet. Ce type d'effort est raisonnable. Si vous trouvez cela difficile, détendez-vous puis reprenez l'exercice lors d'une prochaine respiration. Si vous vous trompez, si votre esprit s'évade, détendez-vous, puis reprenez à la prochaine respiration.

Gong

Enseignement

Lorsqu'on m'a demandé de donner le thème de cette retraite, j'ai indiqué « attention holistique », ce qui a été traduit, je crois,

par quelque chose comme « conscience globale ». Mais « attention holistique » renvoie à une présence qui comprend tous les aspects de notre être, et quand on dit « comprend tous les aspects », cela se réfère à toute chose située dans le champ de votre conscience. Il ne s'agit pas d'inclure tous les objets qui vous entourent, mais d'inclure ce qui vous concerne, votre « subjectivité ». Toute votre expérience passe par le corps, le cœur ou la pensée. C'est lorsque vous assemblez ces trois bases que vous obtenez une pleine attention holistique. Ce sont les trois fondements de l'intelligence, l'attention, la réceptivité, la sensibilité.

Nous avons tendance à croire que l'intelligence est quelque chose qui se passe là-haut dans la tête, alors qu'il ne s'agit là que de l'aspect cognitif, la façon d'organiser l'expérience en concepts. Mais nous pouvons aussi reconnaître que nous avons une intelligence émotionnelle, qui fait que nous nous sentons amical, nerveux, anxieux, content, détendu, joyeux. Tout cela n'est pas une question de pensée. Nous avons un cœur qui peut être touché et réagir, être chaleureux, ouvert, ou au contraire nerveux, contracté. C'est une forme d'intelligence. De même, nous avons une intelligence corporelle qui fait le même type d'expériences. Le corps peut être nerveux, sous pression, sur la défensive ou bien chaleureux, à l'aise, comme le cœur.

Par conséquent, lorsqu'on médite, on ne peut pas se contenter de gérer les pensées. Vos pensées ne sont que la surface, les vagues sur la mer. Vous devez gérer la totalité du contenu de l'expérience, car vous ne pouvez pas « réfléchir à devenir joyeux ou anxieux ». Les trois formes d'intelligence sont reliées. Vous pouvez les relier.

Le Bouddha enseigne que, lorsqu'on considère les choses avec sagesse, que l'on emploie son intelligence rationnelle, à

décider de vivre une vie éthique et intègre, alors le cœur devient plus libre de l'anxiété et de la culpabilité. Et quand le cœur est rendu heureux, cela aide aussi le corps à se détendre. Vous n'avez pas à le faire. Cela se fait naturellement. Quand le corps est relâché et le cœur heureux, tout à fait naturellement vous vous sentez calme et concentré. Sans effort, naturellement. Et, avec cette concentration et ce calme, vous acquérez aisément une compréhension profonde. Un esprit concentré est libre du doute, de la malveillance, de l'envie, et donc il n'est pas continuellement pollué par des forces négatives. Une part importante de notre pratique consiste précisément à relier la pensée, le cœur et le corps. C'est une façon de décrire l'expérience du *samadhi*, ou concentration méditative.

C'est une chance qui nous est donnée de rassembler ces éléments car souvent, dans nos vies, nous n'utilisons qu'une faculté. Soit nous sommes plongés dans nos pensées, et complètement déconnectés du corps. Nous réfléchissons, planifions, écrivons, lisons, étudions, parlons, et nous « perdons notre corps ». Soit notre cœur est stimulé émotionnellement et nous perdons la clarté de l'esprit. Soit encore nous sommes entièrement dans le corps, comme dans le sport ou une activité de ce type, et de nouveau nous pouvons perdre la clarté de l'esprit. C'est donc vraiment le sentiment de rassembler ces éléments qui importe.

C'est pourquoi la première de nos pratiques va être d'établir la pleine conscience du corps. Et c'est à partir de ce plein ancrage dans le corps que nous allons pouvoir commencer à faire l'expérience de nos émotions, de nos pensées, à partir de cet état pleinement incarné. « L'esprit pensant » est utilisé là très simplement : on prend note simplement de ce qui est en train de se passer.

Marche méditative

Nous allons prendre un temps maintenant pour cultiver la pleine conscience pendant que nous marchons. La marche est quelque chose que nous effectuons fréquemment mais, dans cette expérience méditative, nous allons vraiment entrer dans le ressenti même de la marche, de la façon dont le corps marche. Quelle est cette expérience de la marche ? Parce que bien sûr, nous ne nous dirigeons pas vers un lieu quelconque, nous n'allons pas en direction de quelque chose. Nous marchons simplement pour marcher.

Lorsque vous marchez, vous entrez dans le ressenti du corps qui est debout, bien ancré sur les pieds, en gardant le corps bien étiré vers le haut. Remarquez la tendance à être courbé ou penché en avant. Nous sommes dans un état d'ouverture, mais les facultés sensorielles sont restreintes, et non pas ouvertes à tout ce qui se présente. Nous sommes ouverts simplement à l'espace immédiat.

On peut prendre l'exemple d'un serveur qui a un plateau avec toutes sortes d'assiettes, de couverts et de plats. Il n'observe pas du tout ce qui est autour, mais il a conscience de la position des tables et il porte son plateau en équilibre. Son déplacement est souple, conscient de sa destination, de la position des tables, des gens, il ne se projette ni à l'extérieur, ni à l'intérieur. Équilibré. Parce que s'il rentre trop à l'intérieur de lui-même, il y a le risque qu'il tombe sur quelqu'un et qu'il fasse tomber son plateau. La même chose, s'il se laisse entraîner trop à l'extérieur.

Vous devez vous situer au centre avec la conscience de ce qui vous entoure, de la position de vos pieds, de votre corps, de la proximité d'une autre personne, etc.

Commencez à sentir ce qui se passe lorsque vous marchez. En permanence, il y a un équilibre. Si vous perdez l'équilibre, vous tombez. Vous basculez le poids du corps sur une jambe et l'autre jambe peut avancer. Puis vous basculez sur l'autre jambe. C'est bien sûr quelque chose que le corps fait naturellement mais ici l'esprit accompagne ce mouvement, il est en contact avec les différents mouvements que fait le corps. Et du coup, cela lui permet aussi d'être docile, d'être en paix, d'être calme. Au lieu d'avoir son propre projet, il suit le mouvement du corps. Et tandis que l'esprit accompagne le corps, il va lâcher prise de ses propres préoccupations, de toutes formes d'anxiété, de souvenirs.

Nous allons faire 30 minutes de marche et ensuite nous reviendrons dans la salle pour quelques minutes d'assise. Vous allez pouvoir aller dehors et commencer votre marche tranquillement. Trouvez votre endroit. Jouez simplement avec la sensation de la marche, de manière informelle, en ayant vraiment conscience de ce qui se passe dans la marche.

Bien entendu, vous pouvez aussi trouver un sentier et faire des aller retours, mais toujours avec la conscience de la marche.

Maintenant un temps de pose pour se préparer au repas.

Sachez aussi que nous, moines et nonnes, nous mangeons la nourriture qui nous est proposée. Dans notre tradition, nous ne sommes pas autorisés à préparer la nourriture, à acheter de la nourriture, à l'entreposer et donc nous mangeons uniquement ce que les personnes veulent bien nous offrir. Ce qui est une façon intéressante d'aborder cela.

Qui plus est, nous devons manger dans notre bol, dans lequel toute la nourriture du repas est mise, aussi bien le dessert, que la salade, que le reste des légumes etc... Ce qui en fait une

expérience gastronomique très intéressante.

Au bout d'un moment, vous réalisez que ce que vous mangez, c'est la générosité des gens. Cela permet d'amener cette nourriture dans notre cœur.

Nous allons nous rendre dans la cuisine et tous ceux qui voudront pourront faire une offrande ou simplement être présents. Après quoi, nous chanterons afin d'exprimer notre reconnaissance pour cette offrande qui nous est faite.

Enseignement de l'après-midi

Cet après-midi, nous continuons la pratique de méditation de la pleine conscience du corps en rassemblant et en unifiant les énergies qui y sont présentes.

Pour cela, il nous faut reconnaître que l'énergie est le fondement de tout phénomène. Tout ce dont nous faisons l'expérience se manifeste à partir de l'énergie.

Dès lors qu'il y a un contact, quelque chose résonne, quelque chose s'agite, bouge, répond.

Parfois cela peut être un choc fort ou violent, l'explosion d'un ressenti agréable ou désagréable ou de souvenirs puissants, qui fait qu'il y a un mouvement qui s'établit, il y a quelque chose qui est remué à l'intérieur, une réponse.

Et lorsque vous avez une fondation ferme, un contenant ferme et que ce mouvement d'énergie s'élève, alors il se déploie et ensuite il peut passer. C'est la forme la plus simple de cette énergie.

Alors que ce qui se passe la plupart du temps, c'est que nous recevons cela comme un choc, nous sommes affecté, ce qui va

générer un effet émotionnel qui lui-même va engendrer des pensées liées à cette émotion, puis une autre émotion provenant de ces pensées, et de nouveau des pensées liées à cette nouvelle émotion, puis une autre émotion liée à nos pensées sur la première émotion. Cela n'arrête pas de bouger !

C'est pourquoi, dans l'assise immobile de la méditation, vous pouvez observer la totalité de cette création. Et cela devient de plus en plus apparent car l'on peut commencer à voir toutes les formes subtiles de l'attraction, l'aversion, l'hésitation, la confusion, le doute, et avoir un tableau plus complet de l'extraordinaire panoplie des énergies qui coexistent à un instant donné.

C'est ainsi que notre vie a une très forte densité de causes et d'effets. Et c'est ce que l'on appelle le *kamma*. *Kamma* est la cause et *Vipāka* est le terme pour les effets. *Kamma* est l'action ou la réaction immédiate qui apparaît dans notre esprit. *Vipāka* est le résultat de cela. Ainsi, nous ressentons la montée d'une émotion ou d'une pensée, puis nous avons le résultat et nous réagissons à cela, ce qui perpétue l'enchaînement incessant de *kamma-vipaka*, cause-effet.

Une des expressions qu'utilise le Bouddha pour tout ce processus, c'est celle de *kamma*, *kamma* positif, *kamma* négatif. Et puis ensuite, il y a l'action mentale qui va permettre de mettre un terme à ce processus, de l'alléger, l'éclaircir, d'avoir plus d'espace et de moins en moins de réactions qui se produisent.

Et le *kamma* qui mène à la fin du *kamma*, c'est, fondamentalement, la méditation. Car grâce à la méditation, nous apprenons à moins ajouter, « surajouter » aux choses existantes, à moins réagir.

Ainsi, au lieu d'ajouter toujours davantage, de devenir de plus

en plus agités, nous réagissons, au contraire, beaucoup moins, grâce à l'attention au corps qui va éviter le mode réactif.

Cela, c'est la fonction de *Sati*, l'attention, la pleine conscience et *sampajañña*, la pleine présence.

Cela signifie que, lorsque vous expérimentez des pensées ou des ressentis, au lieu de réagir, d'ajouter des éléments à cette expérience, de vous plaindre, de vous raconter des histoires, vous revenez à ce qui est : « Comment est-ce que je ressens cela ? Comment est-ce que je le perçois dans mon corps ? Comment est-ce que cela se manifeste à tous les niveaux de mon expérience ? » Et vous ramenez ainsi l'esprit à quelque chose de plus stable, de plus immobile.

Donc on est un peu comme un berger et son chien qui s'occupent d'un troupeau de moutons. Lorsque les moutons commencent à être anxieux ou effrayés, ils entrent dans un état de panique et se mettent à courir à droite, à gauche, dans tous les sens.

Le berger, c'est l'attention. Il dit : « Une minute ! Qu'est-ce qui se passe ici ? Normalement ils sont censés avancer dans cette direction... »

Et le chien, c'est la pleine conscience qui va ramener les moutons égarés.

On a l'idée que la méditation est une sorte d'activité. C'est une forme particulière de *kamma*. C'est un *kamma* qui assemble, qui apaise et régule. Il n'a pas d'autres objectifs que de rassembler, stabiliser et comprendre. Il s'agit donc d'une intention assez simple mais régulière, stable.

La qualité de l'attention juste repose sur une compréhension juste. Si nous adoptons une attitude apaisante, stable, et dirigée

vers notre bien-être, c'est le résultat que nous obtenons. Dans la pleine conscience vous mettez en œuvre cette faculté de rassembler, calmer, réguler.

C'est en pratiquant de la sorte que vous obtiendrez des résultats. Ce n'est pas une attitude neutre. C'est une attitude qui vise à votre bien-être. Si on persévère dans cette voie et si on s'en souvient, on obtient des résultats.

Et ainsi, quelles que soient les techniques de méditation que l'on va utiliser, elles doivent être guidées par ces notions d'attitude juste et d'intention.

Ainsi, le berger et son chien ont cette intention pleine de compassion. Et c'est donc l'attitude qui va être vraiment la plus importante, quelle que soit la méditation dans laquelle nous nous engageons car si on a une attitude dure, qui est dans l'attente de résultats, qui est exigeante, nous n'obtiendrons pas de résultats. Dans la pleine attention au corps, il est question de s'établir, d'effectuer ce mouvement de retour vers toute cette zone d'attention qu'est le corps, d'y revenir avec douceur. Il ne s'agit pas d'entrer dans une concentration intense, mais d'être dans cette présence, cet accueil, avec beaucoup de douceur.

Nous faisons l'expérience des sensations du corps telles qu'elles s'expriment par le corps, en termes de pressions, chaleur, de mouvements à l'intérieur. Toutes ces sensations qui sont propres au corps.

Cette fonction s'établit en orientant l'esprit dans cette direction et ensuite en essayant d'en avoir le ressenti. Donc toujours, la première étape est de pointer, et ensuite entrer dans le ressenti de ce qui est pointé. Ainsi vous pouvez effectuer une sorte de balayage du corps, déjà sur les membres inférieurs, sur les jambes et puis progressivement toutes les parties des mains,

des bras et l'ensemble du corps. Et dans chaque partie du corps, une fois que vous avez dirigé l'attention, vous vous dites « Comment est-ce que je ressens cela ? Qu'est-ce que je sens là ? ». Et puis la deuxième question va être « Comment est-ce que cela peut être plus confortable, avec moins de stress ? », « Est-ce qu'il y a des tensions dans mon corps que je peux commencer à relâcher ? », « Est-ce qu'il y a quoi que ce soit que je suis en train de faire et que je n'ai pas besoin de faire, qui n'est pas véritablement quelque chose d'utile (comme par exemple de penser au futur ou au passé), et donc que je peux me permettre de le laisser de côté pendant un temps ? ».

Y a-t-il un lieu dans votre corps, une certaine qualité avec lesquels l'esprit peut établir le plus aisément une connexion, dans lesquels il peut s'installer plus facilement ?

En premier lieu, je trouve que c'est la respiration, le rythme du mouvement respiratoire qui possède cette qualité satisfaisante et calmante. Il s'agit d'un mouvement lent, avec un effet calmant qui se répand dans tout le corps, comme un massage interne. Il ne s'agit pas de se focaliser sur un point particulier, mais simplement d'avoir ce ressenti de la respiration.

C'est très utile car cela permet aussi de sentir s'il y a des zones où nous sommes plus tendus et de prendre le temps justement de laisser s'y établir le souffle et de pouvoir relâcher ces zones et aussi peut-être de sentir la cage thoracique par exemple ou des zones qui sont beaucoup plus contraintes, réprimées, et là aussi de pouvoir s'aider du souffle pour les détendre. Cela commence à guider votre pratique.

Lorsque vous ressentez l'énergie du souffle, qu'on appelle *kāya-sankhārā*, l'énergie du corps, vous pouvez aussi ressentir en même temps de légers effets derrière les yeux, le front,

l'énergie qui circule dans tout le corps.

La respiration apporte de l'énergie à tout le corps, elle ne concerne pas que vos poumons et votre nez. C'est votre corps tout entier qui en récupère les bienfaits parce que cela voyage à travers tout le système nerveux.

On comprend maintenant que la respiration et le souffle sont deux aspects très proches, que l'énergie respiratoire et l'énergie mentale fonctionnent ensemble. On peut le reconnaître par exemple lorsqu'une personne est dans un état de panique, immédiatement la respiration se rétrécit, elle devient très courte et très saccadée. Il y a un excès d'énergie. Et si elle est déprimée, au contraire, une énergie « plate », très ralentie. Et puis lorsque votre énergie devient très calme et bien on s'assoupit !

Ainsi, l'esprit et la respiration fonctionnent ensemble, sont très proches l'un de l'autre. Ils s'affectent mutuellement. Les émotions, les états mentaux et l'énergie se combinent et s'influencent mutuellement.

Le Bouddha a ainsi découvert des vérités très importantes sur la respiration et la façon dont l'esprit fonctionne. Tout d'abord, il y a cette association très rapprochée entre la respiration et l'esprit. Si on arrive à une régularité de la respiration et que celle-ci soit complète et calme, et bien cela va provoquer également la même régularité au niveau du fonctionnement de l'esprit qui va devenir aussi complet et calme. Puis il y a aussi un plaisir qui se dégage de cela, de la régularité de la respiration, c'est quelque chose que l'on va éprouver comme étant plaisant et il se trouve que justement l'esprit est attiré par ce qui est plaisant. Évidemment ce n'est pas nouveau de se rendre compte que l'esprit est attiré par ce qui est agréable, plaisant, mais en fait c'est simplement que le Bouddha ayant remarqué cela, eh bien, plutôt

que d'essayer de l'éviter, il s'est dit au contraire « utilisons ce fait ». Nous pouvons utiliser le plaisir de façon habile, avisée, et pas seulement sous forme d'avidité, d'excitation quelle qu'elle soit, mais au contraire pour calmer l'esprit.

Vous pouvez savourer, goûter ce type spécifique de plaisir de la même façon que vous pouvez goûter le plaisir qui est lié à la bonne intention. Ainsi l'intention dirigée vers la générosité, la compassion, le fait de rendre service, porte en elle une qualité de plaisir. Et si nous cultivons ces plaisirs, ce plaisir de la clarté, du calme, en lien avec la respiration et avec les sensations du corps, alors nous observons que l'esprit commence à s'unifier, parce qu'il est attiré par le plaisir.

Il est important de toucher cela, d'en avoir la saveur, d'en avoir l'expérience. Il ne s'agit pas d'une recherche idéologique qui ne prendrait pas en compte notre inclination naturelle au bonheur. Il s'agit de découvrir un bonheur intérieur qui est régulier et satisfaisant.

Gardons cela à l'esprit, pour notre propre bien-être. Et puis, bien sûr, si nous pouvons développer une attitude envers nous-même qui est plus paisible, plus calme, plus généreuse, cela va impliquer que notre relation aux autres sera sans doute plus adaptée, plus calme et plus généreuse. C'est le chemin vers plus de joie et de contentement et qui nous permet de comprendre aisément aussi quel est le chemin qui nous rend plus malheureux. Vous pouvez commencer par penser d'abord à toutes les mauvaises choses que vous avez faites et à toutes les bonnes choses que vous avez oublié de faire. Ensuite vous commencez à rassembler toutes les choses désagréables que les autres vous ont faites, si bien qu'aujourd'hui encore vous vous sentez blessé, en colère. Puis vous ressentez une colère envers vous-même de penser à cela, et donc vous essayez de mettre un terme à ce type

de pensée, vous vous dites « je devrais méditer pour me débarrasser de ces problèmes, je dois y mettre plus de zèle », et si vous n'y parvenez pas, vous dites « c'est qu'il y a quelque chose qui ne fonctionne pas du tout chez moi » ! Et, là, il ne vous faudra que quelques minutes pour vous sentir vraiment très malheureux !

Donc même si nous ne savons pas vraiment quel est le chemin pour nous sentir heureux, par contre nous connaissons très bien le chemin pour nous sentir malheureux. Et si vous pouvez comprendre cela, eh bien, arrêtez juste de le faire. Essayez donc de vous accepter tel que vous êtes. N'essayez pas d'être quelqu'un d'autre. Soyez plus bienveillant envers vous-même. Prenez votre temps. Ne soyez pas trop ambitieux dans votre méditation. Ne vous forcez pas à méditer. Faites-le dans un esprit de générosité et de compassion, avec une note d'humour. Vous diminuerez alors la quantité de souffrance présente dans l'esprit.

Parce qu'il y a toujours le moment d'après. Vous êtes assis là et vous vous endormez doucement, « Ah ! Je me réveille ! », et au moment où vous vous réveillez vous vous dites « Ah ! j'ai encore raté » et on s'y remet. Ainsi quand votre esprit s'évade ou est en train de désirer quelque chose ou de se souvenir de quelque chose, ou de penser à quelque chose. Dès que vous observez que vous avez perdu le fil, arrêtez. Marquez une pause, simplement. Stop. Attendez un peu. Ouvrez-vous, sentez ce qui se passe dans le corps. La plupart du temps, il y a une fermeture généralisée. C'est, en fait, ce qu'on fait la plupart du temps en méditation : chaque fois que nous nous égarons, nous revenons simplement, sans juger. On s'ouvre, on recommence. On s'égare, on recommence.

Donc il s'agit simplement de recommencer, de revenir à nouveau, à l'instar du berger qui va ramener à nouveau son

troupeau avec beaucoup de douceur et le guider à nouveau. Et c'est que l'on appelle « la pratique de non-violence envers vous-même » !

Commencez à remarquer ce qui se passe dans votre corps lorsque votre esprit s'évade ou s'égare. Et au moment où vous en prenez conscience, où vous remarquez cela, sentez ce qui se passe dans votre corps, s'il est tendu d'un côté, s'il est crispé, s'il est fermé. La plupart du temps, cela a des effets. Il est important de voir cela et de prendre le temps de relâcher, de s'ouvrir à nouveau. Ainsi vous commencez à voir comment ces formations mentales affectent vos sens et tout votre corps.

Parfois ça peut être une tension au niveau abdominal, ou la plupart du temps c'est au niveau de la tête que ça se passe, comme l'impression d'être comprimé, d'être comme écrasé, sous pression. Revenez alors au ressenti du corps tout entier, dans sa globalité. Ouvrez-vous. Prenez de profondes respirations. Laissez le souffle parcourir le corps. C'est ce « retour à la maison », répété encore et encore, qui montre aux moutons égarés la route à suivre.

Nous revenons à la conscience du corps et petit à petit à celle de la respiration, du mouvement de la respiration, en prenant le temps de sentir quel est le lieu où nous pouvons nous établir le plus confortablement dans la respiration. Il y a toujours un lieu où notre attention peut se poser plus facilement et qui va justement nous permettre de développer une plus grande concentration. Cela peut être à l'arrière du nez, ou au niveau de votre poitrine, ou de votre ventre. Apprenez à trouver le lieu où votre esprit s'installe le plus confortablement. Accordez-lui plus d'attention et construisez la force de la pleine conscience et de la concentration là où vous en possédez la capacité maximale.

Questions

Nous allons commencer la soirée par des offrandes et des chants, et ensuite nous procéderons aux questions et nous terminerons par une méditation.

Donc maintenant s'il y a des personnes qui ont des questions.

Question : La différence entre sati et sampajañña. Sati l'attention et la pleine présence, la pleine conscience, n'est pas très claire pour moi. Dans mon expérience, il semble que les deux s'élèvent ensemble. Dans ce que je vois, ce qui est la pleine conscience, l'attention, c'est le moment où le berger et le chien de berger agissent immédiatement. Il semble qu'il s'agisse là d'une seule fonction, comme si l'intention et l'action ne sont qu'un.

Réponse : L'intention et l'action sont effectivement synonymes. Le Bouddha dit qu'ils sont synonymes, *cetanā* étant l'intention et *kamma* l'action. Cela avait beaucoup de sens à l'époque du Bouddha parce que la compréhension du *kamma*, était liée à une action rituelle qui permettait d'obtenir les faveurs des dieux, de les garder en harmonie. Donc il y avait toutes sortes de préparations rituelles, qui mettaient en jeu le corps : préparer le feu, les offrandes, etc... C'était votre *kamma*. Cette notion de *kamma* était quelque chose de mécanique, une action mécanique.

Pour le Bouddha, en revanche, le *kamma* c'était justement ces impulsions qui s'élèvent dans l'esprit, donc on peut dire aussi l'intention. Ce qui est en arrière-plan de toutes nos paroles, nos pensées et nos actions. Et cela n'est jamais mécanique, c'est quelque chose qui doit être clair. Et donc ce doit être basé sur une

forme d'éthique et non pas sur un fonctionnement mécanique.

Par rapport à la première partie de la question sur l'attention et la pleine conscience, *sati*, est le fait de maintenir quelque chose à l'esprit, qu'il s'agisse d'un souvenir, d'une intention ou d'une direction, de pouvoir le garder à l'esprit et de bien garder cette direction.

Vous pouvez porter votre attention sur le Dhamma, les Enseignements. Sur les Quatre Nobles Vérités, de façon que, si vous êtes confronté à la souffrance, vous ayez à l'esprit ceci : « la souffrance doit être observée. Je dois investiguer plutôt que rejeter la faute sur quelqu'un ». C'est un acte d'attention. Vous pouvez être attentif au souffle, focaliser l'attention sur la respiration, et si l'esprit s'égare, se rappeler : « la respiration ! ». Et vous revenez au souffle, parce que votre attention est dirigée vers le souffle.

On peut dire que cette pleine conscience, cette pleine attention, est un agent de concentration qui permet de rester concentré sur un point. C'est aussi un agent de sagesse car si l'on garde quelque chose à l'esprit, on a une plus grande chance de pouvoir l'explorer, l'investiguer, d'en avoir une compréhension.

Sampajañña la pleine conscience, est cette capacité à reconnaître justement le fait que je ne suis pas dans la pleine attention. C'est cette sensibilité qui supervise et qui vous rappelle lorsque vous avez perdu votre pleine attention, qui vous rappelle que vous êtes en train de partir dans une rêverie et qui vous ramène sur le point d'attention.

Et aussi, quand l'attention est établie, la pleine conscience est la fonction de l'esprit qui supervise. Si vous êtes attentif au souffle, alors la pleine conscience est ce qui explore l'expérience vécue et en tire une compréhension. C'est pourquoi nous

l'utilisons dans la méditation.

Il y a deux fonctions de la pensée qui viennent en soutien de ces deux aspects. *Sati*, l'attention, est soutenue par *vitakka*, qui est le fait d'amener quelque chose à l'esprit, de pointer dans la direction, d'aller là, voilà, par là. *Vitakka*, c'est le pointeur.

Sampajañña, la pleine conscience, est soutenue, elle, par l'élément de pensée qui est *vicara* et qui est le fait de goûter ce qui est présenté, de le prendre en considération, de le considérer.

Ainsi, tandis que *sati*, l'attention, et *vitakka* vont permettre aux choses de demeurer immobiles, au contraire *sampajañña* et *vicara* consistent essentiellement à se mouvoir, explorer, sentir, analyser, tirer compréhension de ce qui est observé. Lorsque vous méditez, *sampajañña* vous aide à ressentir plus pleinement votre souffle ou votre corps. Les ressentir pour ce qu'ils sont, dans leur nature changeante. Il s'agit d'un ensemble d'énergies qui apparaissent et disparaissent, pas d'un objet solide, il s'agit de se familiariser de plus en plus avec cette expérience.

Dans la marche méditative, l'attention se porte sur l'acte de marcher, tandis que *sampajañña* est l'expérience des sensations de pressions ou corporelles en lien avec la marche. C'est ce qui vous prévient aussi que vous êtes en train de marcher sur quelque chose de solide ou quelque chose qui pourrait être dangereux, ou que vous arrivez trop près d'un mur ou d'une personne. Donc cela explore non seulement l'objet mais aussi son environnement.

Sampajañña est cet aspect de l'esprit qui est réceptif, accordé et alerte. Sans cette fonction nous serions tout à fait mornes, éteints. Nous serions simplement en train de faire des allers et retours sans vraiment remarquer quoi que ce soit. C'est pourquoi c'est un facteur très important pour vous maintenir en éveil, alerte et sensible.

Question : Une question sur la nature de la saisie. L'attitude méditative est de ne rien saisir au sujet du présent, du passé ou du futur, ce qui permet de diminuer le kamma et donc de nous procurer le bonheur. La suggestion de la question c'est de ne rien saisir du tout de façon à diminuer le kamma et à révéler une sorte de clarté et de bonheur de l'esprit. Mais, d'un autre côté, si je veux avoir une action juste, il semble bien que je doive « saisir quelque chose » pour faire un choix. Du fait d'un manque de sagesse, même si j'essaie de maintenir une attitude « méditative », mon action, qui est un choix, n'est pas si claire en termes d'action juste.

*Réponse : C'est une question qui concerne l'action, l'action sans saisie. Comment est-ce que nous agissons sans saisie ? Comment est-ce que nous effectuons des choix sans nous y accrocher ? Comment est-ce que nous pouvons lâcher prise et en même temps effectuer quelque chose ? C'est d'un certain point de vue un problème de langage. Parce que le terme saisie est la traduction du mot *upādāna*. *Upādāna* signifie en quelque sorte se nourrir de. C'est prendre quelque chose comme soutien, ou encore se nourrir de quelque chose. Un peu comme le feu avec le bois : le feu se nourrit du bois dans la mesure où il tire du bois son énergie. Il est « attaché » au bois. Vous pouvez utiliser le mot « attaché », mais vous pouvez dire aussi que le feu « se nourrit » du bois, ou « qu'il le prend comme support pour en tirer nourriture ». Il ne s'agit donc pas seulement de placer son attention sur quelque chose mais de placer son attention sur quelque chose tout en s'y accrochant et en s'en nourrissant.*

Ainsi nous pouvons porter notre attention sur un fruit en nous disant : « Comment est-ce que je pourrais l'avoir ? Comment est-

ce que je pourrais le manger ? ». Ou nous pouvons aussi le considérer comme un objet et nous demander comment l'offrir à quelqu'un. Nous pouvons donc développer différentes attitudes. Une des forces de conditionnement de *upādāna*, c'est *tanhā*, le désir ardent ou la soif. La soif est cette énergie qui fait que nous voulons nous remplir. Nous ressentons un manque, une incomplétude. Le désir peut concerner un objet sensoriel, un plaisir sensoriel, le prestige, la célébrité. Ce peut être le désir d'être débarrassé de quelque chose, comme un désir d'annihilation. Une tendance suicidaire par exemple n'est autre qu'une forme de désir : le désir de partir. Ainsi, *tanhā* a cette qualité pathologique, malade, de désir compulsif. C'est quelque chose qui n'est pas considéré consciemment. Elle est liée à une sorte d'aveuglement, qui va de pair avec une saisie aveugle, à laquelle on s'accroche.

Maintenant, on peut développer une forme de désir plus positif, qui s'appelle *chanda*, et qui correspond à la motivation. Cela, bien sûr, peut être corrompu, mais peut aussi correspondre au désir de vouloir aider, de rendre service, d'aller de l'avant. C'est une motivation clairement considérée, non compulsive : vous produisez quelque chose de positif, plutôt que de l'enterrer. Avec cette motivation claire, vous avez une intention claire, qui est le guide de l'action juste.

Dans la vie courante, il y a souvent un mélange de compulsion aveugle et de motivation claire. Donc, nous devons apprendre. Par exemple, quand on a la motivation, ce qui est le plus important, c'est d'avoir une intention claire, et d'agir à partir de cette intention claire. Vous êtes content si vous agissez à partir d'une intention claire. C'est quand vous attendez des résultats que « la soif » entre en jeu. C'est ainsi que l'on fait du mieux que l'on peut pour aider, et puis ensuite on se pose la question : «

Mais pourquoi n'est-il pas content avec tout ce que j'ai fait ? J'ai tout essayé pour le rendre heureux et il n'est pas encore satisfait, il n'est pas content. » C'est parce que vous attendiez quelque chose en retour. Vous devriez réellement agir clairement sans attendre les fruits de l'action.

Une fois que vous êtes entré dans le royaume de l'action, souvenez-vous que ce n'est pas seulement votre intention qui est à l'œuvre. Il y a d'autres facteurs qui interviennent. Ce qui fait que les résultats, les fruits, sont mélangés. Cela est-il assez clair ?

Question : Et dans ce cas, est-ce qu'il est préférable d'agir ou de ne pas agir ?

Réponse : Agir avec une présence consciente. Ne vous perdez pas dans l'action, gardez les yeux bien ouverts. C'est vraiment important à comprendre car si tout ce que vous faites doit être un succès, alors vous ne ferez jamais rien. Si vous avez besoin de savoir si ça va marcher, ne vous en souciez pas. Essayez et apprenez de vos erreurs. Si votre intention est bonne, vos erreurs créeront certes une déception, mais pas de réels dégâts.

Question : C'est le moment où il faut savoir quand s'arrêter.

Réponse : Et en particulier quand vous travaillez avec d'autres personnes parce que votre bonne intention alors ne va peut-être pas toucher la bonne cible. Il va vous falloir un outil de navigation.

Question : Par rapport à la question de l'agitation que vous avez mentionnée implicitement ce matin, sur le fait que cette

agitation semble être présente tout au long du chemin jusqu'à l'éveil. Je me demande s'il y a un stade où elle est à moitié présente, c'est-à-dire si cela va durer tout au long du chemin. Cela pourrait être un élément utile dans le processus. Et aussi, comment différencier l'agitation du désir, parce que l'agitation peut être liée au désir ?

Réponse : L'agitation est considérée comme un obstacle, comme un des empêchements, lorsque c'est un mouvement qui n'a aucune valeur, qui ne sert pas l'esprit, qui est juste quelque chose qui démange. Par contre, on peut dire qu'il y a un facteur de l'esprit qui est très utile et qui est le fait de procéder à cette exploration, à cette investigation, dont on pourrait dire que c'est une forme d'agitation. En fait elle a un objectif, elle a un but, et du coup elle devient très utile.

Par exemple, si l'on ressent une insatisfaction dans sa vie, on peut se dire : « Que faire ? Je peux trouver quelque conseil ou un lieu où je pourrai méditer et recevoir un enseignement ». Oui, là, l'esprit est agité mais il essaie de trouver un « objectif habile », pertinent. Alors que l'agitation en tant qu'empêchement correspond à ressasser des choses passées, sans but. Comme un chien qui mâche un os en caoutchouc. Il n'en tire aucune saveur, et pourtant, il ne peut s'arrêter. C'est juste de l'agitation.

Lorsque l'on dit que c'est un des derniers obstacles, ou chaînes, avant l'éveil, on fait référence à une forme très subtile d'agitation où l'esprit continue à être légèrement perturbé par les phénomènes, pas tout à fait calme. C'est une forme très subtile d'agitation.

Je voudrais insister sur un point : le désir n'est pas nécessairement une mauvaise chose, il peut être essentiel car il correspond à la motivation. Pourquoi médite-t-on ? Parce que

nous voulons quelque chose. Stopper la souffrance. Donc nous avons un désir. Cela n'est pas mauvais. Ce qui l'est, ce n'est pas la motivation, c'est la soif aveugle. La motivation signifie que vous êtes prêt à *faire* quelque chose. La soif, le désir compulsif, signifient que vous voulez *avoir* quelque chose.

Question : Le mot « esprit » revient très souvent dans votre enseignement et dans les textes. Comment pourriez-vous le définir précisément ? Est-ce une énergie plus subtile que la pensée ? Est-ce quelque chose qui dure après la mort ?

Réponse : Je voulais aborder ce sujet demain ! L'esprit (mind en anglais) est à la fois réceptif et réactif. Parfois on lui préfère le terme cœur pour le décrire ou encore conscience, ou esprit (spirit en anglais). L'esprit c'est l'expérience de ressentis immatériels, qui ne sont pas basés sur des sensations physiques. L'esprit est ce qui génère des perceptions, des impressions internes. Ainsi, lorsque nous voyons quelque chose, nous pouvons dire « le mur », « la porte ». Nous avons une impression mentale à partir de laquelle nous pouvons les nommer. L'esprit est le miroir interne du monde. L'esprit est le lieu où réside le sentiment d'être, du « je suis ». Voilà différentes façons de décrire l'esprit.

Il a l'aspect de réceptivité où il ressent des impressions, il synthétise. Son action est de se focaliser sur un point ou sur un but, de rassembler l'attention. Comme un objectif photographique, un zoom, qui va immédiatement prendre en compte un aspect et focaliser dessus. C'est le lieu de notre intention, de notre motivation, de nos impulsions à chaque instant. Tout cela s'élève de l'esprit. Et il a un secrétaire qui s'appelle la pensée. Le mode pensant n'est que le secrétaire de

l'esprit. Ce n'est pas l'esprit dans sa complétude. C'est celui qui prend les notes seulement. Donc l'esprit ne se réduit pas aux pensées. Les pensées ne sont qu'un aspect limité de l'esprit. L'esprit concerne aussi les émotions, l'intuition, le ressenti.

Question : Il semble que cette description de l'esprit comprenne les agrégats mentaux. Est-ce que cela va au-delà des agrégats mentaux ou est-ce que cela ne fait que recouvrir ces agrégats ?

Réponse : Oui, cela recouvre les agrégats mais c'est aussi ce qui se perpétue d'une naissance à une autre. C'est aussi ce qui est libéré, et, lorsqu'il y a une libération, c'est celle des agrégats. Ce que l'on appelle les agrégats sont les formulations primaires de l'esprit. L'esprit peut aussi arrêter cela, il peut arrêter de produire des agrégats et c'est ce que nous appelons le *Nibbāna*. Essayez d'y réfléchir !

Question : J'ai toujours eu l'impression que l'esprit est différent de la présence consciente, mais là je me demande si ce n'est pas un peu la même chose ?

Réponse : C'est encore une fois un problème verbal. Parce que ça vient du terme Pali *Citta*, qui peut être traduit comme l'esprit, la présence consciente, le cœur, ou encore l'intention. L'esprit a deux propriétés fondamentales : l'une est cette propriété de réceptivité qui reçoit, qui accueille ce qui se présente. La seconde propriété est celle de *Sankhārā*, qui est toujours en mouvement, à créer, classer. Il y a ces deux qualités. L'une est la conscience, l'autre le travail mental. Les activités mentales sont les émotions, les pensées, l'attention, les intentions, tout ce qui bouge.

Parfois, c'est l'image d'une araignée qui est utilisée pour décrire l'esprit. L'araignée produit un fil à partir duquel elle va tisser sa toile pour ensuite s'y installer. De la même façon, l'esprit crée cette toile pleine de perceptions, de ressentis, d'idées. Ensuite il s'installe là-dessus dans l'attente d'attraper quelque chose. Vous savez que dès que quelque-chose vient frapper la toile, l'araignée le sait immédiatement et s'en empare. L'esprit est la source de la plus grande souffrance et également de la plus grande joie. Ça dépend si vous l'entraînez ou pas.

Question : Mais vous n'avez pas répondu à la deuxième partie de la question : est-ce que cet aspect perdure après la mort ?

Réponse : Oui, j'ai dit que l'esprit est ce qui va d'une existence à l'autre. Ce n'est pas réellement une chose. En fait, il s'agit plus d'un programme, un petit peu comme sur le plan génétique où nous héritons des gènes de nos parents. Donc d'une certaine façon je porte en moi mon père et ma mère. Eh bien c'est un peu la même chose. C'est-à-dire que les causes qui ont été générées dans une vie ne s'arrêtent pas là et se perpétuent, continuent comme un programme.

Ce code s'appelle *Sankhārā*. Le leader de ceci est l'intention. Sur un plan pragmatique ce sont ces intentions et ces motivations que vous mettez en place maintenant qui vont vous emmener vers la prochaine naissance.

Question : En fait dans mon expérience, il me semble, que le programme que nous avons se mette en travers du chemin. Quasiment toute chose va en sens inverse et est un obstacle vers le Nibbāna. J'aimerais savoir si vous avez un commentaire là-

dessus ?

Réponse : C'est ce que l'on est en train de faire ici. Le chemin octuple, vous savez, tous ces trucs. Parce qu'en fait c'est exactement comme la toile d'araignée, elle est très poisseuse, très collante et beaucoup de choses viennent s'y coller. Mais en même temps, si on sait regarder de la bonne façon, on va voir qu'il y a des espaces, qu'il y a des trous dans lesquels on peut s'engager, mais la plupart du temps, on est juste égaré et on se colle sur la toile.

De façon générale, établir l'intention juste, l'attention juste et la pleine conscience, signifie être conscient de ce qui se passe, de ce que vous êtes en train de faire, de façon à être moins imprudent, moins insouciant, plus sage, plus soigneux, plus attentif, moins submergé par la passion. Qu'il s'agisse de passion négative comme le désespoir ou la haine, ou de passion positive comme le désir et qui peut aller jusqu'au désir compulsif. Et donc il s'agit de réduire l'emprise de cela. Lorsque le facteur énergie de l'esprit peut se calmer, alors il devient possible de percevoir l'aspect de clarté de l'esprit et donc d'acquérir cette lucidité qui est une potentialité de libération. L'enjeu est de se situer dans l'espace entre deux pensées : à la fin d'une pensée, avant que la suivante ne surgisse.

C'est vrai que la tâche peut sembler considérable, comme une énorme montagne qu'il nous faut escalader. Mais, en même temps, vous savez, les montagnes semblent énormes quand vous les regardez, mais si vous allez pas à pas, un pas après l'autre, vous finissez par arriver à votre but. Occupez-vous seulement de ce qui est juste en face de votre nez.

Question : *Est-ce que vous pourriez expliquer anattā ?*

Réponse : La chose la plus facile à dire est que l'on ne peut pas vraiment expliquer *atta*. Parce que la notion de soi n'a pas de sens. *Anattā* signifie que le principe d'identification n'a pas de sens. Ce n'est pas une chose mais c'est juste la reconnaissance que l'idée d'une entité possédant quelque chose, ou d'une entité pouvant être possédée, qui soit continue, permanente, immuable, ne résiste pas à l'analyse. C'est une illusion.

Pour le dire très simplement : je vois là Bernard en face de moi, et en fait ce que je vois, ce sont des formes et des couleurs, et je pense que c'est lui. Mais peut-être que l'expérience qu'il a de lui-même n'est pas du tout celle-là. L'expérience que Bernard a de lui-même est probablement tout un lot de sensations changeantes et de ressentis, d'émotions, de pensées, donc qui est-ce ? Il n'y a là rien de stable ou de solide.

Question : *Comment une illusion peut-elle être responsable d'un karma ?*

Réponse : L'existence de l'illusion n'est pas une illusion, l'illusion c'est de croire en sa solidité, sa permanence. Ses énergies, ses intentions, ses inclinations sont une réalité, mais appeler cela une entité est une illusion. Cependant ces énergies produisent des effets. Par exemple lorsque nous sommes en méditation, si l'on vous dit : « Restez simplement là, assis à ne rien faire, simplement en étant en méditation. Si vous voulez, vous pouvez focaliser l'esprit sur la respiration, mais si vous voulez, vous pouvez aussi simplement rester sans rien faire du tout. » Mais ça n'est pas possible, vous n'y arrivez pas.

Donc qui a le contrôle ? S'il s'agissait de *mes* pensées, *mes* émotions, je pourrais leur ordonner de s'arrêter immédiatement, mais il n'y a personne qui tient les commandes. Donc il y a tout

ça qui se produit et qui va faire s'élever des effets. C'est bien le problème, c'est que toute cette histoire n'est pas sous contrôle. L'illusion c'est de penser qu'il y a là quelqu'un qui contrôle, qui fait en sorte que cela se produise ou pas alors qu'en fait ce n'est pas le cas.

Question Alors, ce qui existe, c'est l'esprit ?

Réponse : Parce que l'esprit a cette capacité de créer des choses et donc de provoquer le *kamma*, mais c'est aussi un miroir, grâce à la pleine conscience. Et parce qu'il y a ce miroir qui réfléchit les énergies, il y a une possibilité d'apparition de la sagesse. C'est ce qui va permettre à ces énergies de se dissiper. Car si la présence consciente est vraiment stable, bien ancrée, alors, quand une pensée va s'élever, on ne va pas y mettre une énergie supplémentaire, on ne va pas mettre l'énergie de s'y engager et du coup elle va d'elle-même se dissiper. Une bonne partie de la pratique méditative consiste à juste polir ce miroir, à l'amener de plus en plus au premier plan, sur l'avant de la scène.

Question : Est-ce qu'on peut dire que *citta* est le miroir ?

Réponse : *Citta* est à la fois le miroir et l'énergie. Lorsque les énergies cessent, alors c'est la libération de *citta*. Mais il y a aussi une forme de conscience qui est présente là et qui peut faire l'expérience de cette libération. Lorsque nous avons une forte émotion qui s'élève et puisque cela peut ensuite retomber, et que nous pouvons retrouver la paix, alors c'est justement là l'effet du miroir qui devient de plus en plus apparent. La conscience devient un facteur plus apparent. Tout se dissout dans ce miroir. C'est pourquoi, avec l'attention juste et la pleine conscience, vous réduisez la quantité de choses qui se manifestent à l'esprit.

Ensuite, vous calmez, ralentissez. Avec la vision pénétrante, vous êtes le témoin de ce processus qui s'éteint. Et puis, bien sûr, un autre objet se présente à l'esprit. Mais vous êtes de plus en plus accordé à cette qualité de cessation, à l'espace et à la paix qui accompagnent cette cessation. Ce n'est pas négatif. C'est juste ce qui est.

C'est très profond et, en même temps, ce n'est pas si loin que cela. Par exemple, si vous pensez à quelque chose et que vous allez jusqu'à la fin de cette pensée, alors il y a un petit espace qui se présente. Puis une autre impulsion vers une autre pensée va surgir. Mais, entre la fin d'une pensée et l'impulsion vers la suivante, il y a un moment de pause où vous ressentez un espace, une ouverture faite de calme et de paix. Ce n'est pas négatif. Ce n'est pas une chose morte. C'est au contraire lumineux, paisible. Vous devez avoir foi et confiance en cela. Ce n'est pas si loin de vous.

Question : Vous avez mentionné sankhārā et citta, mais il y a un troisième aspect de l'esprit, quel est-il ?

Réponse : Donnez-moi un indice ! Le ressenti, le plaisir, la douleur, la tristesse, le bonheur.

Question : Quel est le mot Pali ?

Réponse : *Vedanā*, et c'est important. Le ressenti est important.

Question : Oui, mais vedanā est avant la perception. Ce n'est pas dans la classe de l'esprit. C'est classé avant. Vedanā se situe avant.

Réponse : La perception fait aussi partie de l'esprit. Regardons les choses simplement. Vous pouvez dire qu'il n'y a que la conscience et que le reste n'est que l'activité mentale et ce que génère l'activité mentale. Mais une partie de cela est l'activité mentale liée au ressenti. Ce n'est pas quelque chose que vous produisez, mais c'est quand-même une activité qui se produit dans l'esprit. Il est touché, tremblant, il ressent du plaisir, il ressent de la peine. En cela, il y a une activité, certes non intentionnelle. Les perceptions, ce sont ces résonances et ces impressions que l'esprit a. Vous voyez quelque chose et tout de suite : « C'est Mary ! ». Il y a une activité mentale qui porte cette perception à l'esprit et qui est englobée dans l'ensemble du domaine mental.

Tous les ressentis comme la tristesse ou le bonheur sont des ressentis mentaux. Il y a une activité dans le sens où l'esprit est activé par quelque chose. Il est tremblant sous l'impact de la joie ou du chagrin par exemple. Ce n'est pas une activité que nous produisons, mais c'est une activité qui se produit dans l'esprit. Et c'est crucial parce qu'une grande partie des actions mentales est basée justement sur ces ressentis de bonheur ou de malheur, avec leurs différentes tonalités.

Donc l'autre aspect du domaine mental concerne les perceptions. Nous voyons quelque chose avec nos yeux et nous l'intériorisons, nous le stockons en mémoire. Cela se réfère à la bibliothèque dont je parlais le premier soir. Nous avons une énorme bibliothèque constituée de toutes ces perceptions. L'esprit n'expérimente que des perceptions et des ressentis. Il ne peut voir quoi que ce soit, il ne peut entendre quoi que ce soit, il ne peut toucher quoi que ce soit. Il est donc dans ce domaine des perceptions et des ressentis.

C'est pourquoi il ressemble à l'araignée. Tout ce qui arrive

provient de son propre corps. Le monde auquel l'esprit semble collé est, en fait, généré par l'esprit. Ainsi, perception, ressentis, tout cela constitue la matière mentale. Ensuite, il y a la conscience qui est un miroir dans lequel cette matière se refléchit et où on peut la contempler, en devenant de plus en plus capable de refléter ces perceptions, ces ressentis, plutôt que d'en créer de nouveaux. Ainsi, il y a ce bourdonnement de pensées et d'idées, et puis hop ! Tout cela retourne au silence. Et puis, ça recommence !

Question : Lorsque l'esprit justement, ses perceptions et ses ressentis, est en contact avec quelque chose dont on sait que ce n'est pas très sain, pas très bon pour nous, alors il est recommandé d'utiliser la pleine conscience, d'être pleinement conscient. Mais en même temps je me demande si cela est suffisant ? Est-ce que là aussi il faut y intégrer cette dimension d'investigation avant que la prochaine pensée, perception, puisse s'élever ? Vous dites que c'est être sage, mais le facteur sagesse ne s'est pas encore mis en place.

Réponse : Vous ne sauriez pas que c'est malsain s'il n'y avait pas de sagesse. Quand l'esprit est au contact de quelque chose de malsain, je disais non pas d'être en pleine conscience, mais d'être avisé, sage. La qualité de *pañña*, la sagesse ou le discernement, est une faculté normale, qui est là tout le temps. Mais on n'en fait guère usage ! Cette capacité de discerner parmi les choses, celles qui sont bonnes et celles qui ne le sont pas. Si vous savez ce qui n'est pas bon, c'est déjà de la sagesse. Mais il se peut alors que vous ne sachiez pas quoi faire.

La sagesse doit être développée. Elle est là mais doit être développée. Et au moment où vous êtes en contact avec cet

aspect qui n'est pas bon pour vous, qui est malsain, la sagesse va peut-être vous indiquer « alors tiens-toi à l'écart », ou « lâche prise de cela », ou encore « tourne-toi vers quelque chose qui va être meilleur, qui va être plus positif », « calme-toi ». Plutôt que de réagir, vous devez donner à la sagesse une chance d'agir.

Nous arrêtons là pour ce soir. Merci pour vos questions. J'espère que les réponses ont été utiles et qu'il y en aura toujours plus. Mais pour l'instant, utilisons l'énergie que nous avons pour calmer l'esprit et revenir à nos objets de méditation.

Troisième jour

Enseignement du matin

Quand nous procédons à une contemplation du *dhamma* qui signifie la loi naturelle, l'ordre, la vérité des choses, c'est une façon de faire basculer notre perspective depuis un point de vue personnel vers un aspect plus universel. Nous pouvons par exemple être en train de penser à des sujets et préoccupations personnelles – chacun de nous a ses propres souffrances physiques, ses joies, ses émotions, etc. – Tout cela est très personnel, mais si on adopte une perspective universelle, on peut dire que vous expérimentez le vécu d'une personne (qui est vous-même) et devenez le témoin de cette personne. A ce moment-là nous n'essayons pas de réprimer, de supprimer, mais nous faisons comme un pas en arrière pour élargir le champ et nous mettre en perspective.

Alors que l'attitude habituelle consiste à s'impliquer, s'inquiéter, être attiré ou révolté par des aspects de nous-même, la méthode du *dhamma* est de prendre du recul, faire un pas de côté et se dire « oui c'est comme ça ». C'est juste un décalage émotionnel, un désengagement bienveillant, ce n'est pas quelque chose d'éloigné. Au lieu d'être absorbé et engagé, faire juste un pas en arrière et se dire : « c'est ainsi ».

Dans une attitude de gentillesse et de compassion, nous sommes alors les témoins de notre propre personnalité, nos problèmes, nos frustrations. « C'est ainsi ». Ce n'est pas inamical, mais ce n'est pas engagé non plus. Comme si vous

regardiez les choses avec une attitude calme et bienveillante. Et, tandis que vous êtes le témoin de vos émotions, états d'esprit, de votre corps, la réponse pourrait très bien être : « Eh bien, porte simplement ton attention sur l'inspiration, l'expiration, prends un peu de perspective et pose-toi là »

La méditation n'est pas encore une nouvelle chose à faire, où il faille réussir, où il faille être bon et le faire correctement, et qui va nous créer une nouvelle frustration. C'est une réponse. Du fait que nous nous impliquons souvent dans nos états mentaux, dans nos émotions, dans nos sensations corporelles, il est bon, en réponse, de prendre du recul et trouver un lieu où nous pouvons stabiliser l'esprit par le souffle, inspiration, expiration, ce qui peut avoir un effet tout à fait bénéfique. Ce qui importe, c'est ce décalage initial qui donne une perspective plus dépassionnée. S'éloigner un peu pour se désengager.

Parfois, votre esprit ressemble à un enfant ou un bébé : désemparé, en pleurs, dans la confusion. Mais quand vous vous en occupez correctement, vous ne le secouez pas pour le calmer. Vous faites un pas en arrière, vous le regardez, vous vous dites : « Bon, quelle réponse va être adaptée, va aider ? ». Vous ne lui mettez pas nécessairement de pleines cuillères de nourriture dans la bouche en lui disant « Fais ceci ! Fais cela ! »

Parfois, vous avez juste à faire un pas en arrière et observer, être témoin, élargir la perspective : « les ressentis, les émotions sont comme ça, les pensées sont comme ça, les sensations sont comme ça » C'est ce qui s'appelle entrer en relation avec les choses et les amener à notre conscience. Vous reliez ces ressentis, émotions, pensées, sensations à la pleine conscience de l'esprit.

Cette conscience fonctionne comme un miroir, il n'a aucune action ou réaction particulières. Et tandis que vous présentez ces

choses au miroir, c'est un peu comme si vous consultiez ce miroir. Vous portez les choses en ce lieu de conscience, et vous attendez. Il peut y avoir une réponse comme : « Continue simplement à observer. Laisse passer, laisse le changement se faire ». Il se peut aussi qu'un supplément d'énergie soit requis : « Tire un peu les épaules en arrière. Prends quelques respirations. Ouvre les yeux. Rafrâchis-toi un peu »

On peut avoir aussi le sentiment que la réponse correcte est de développer un cœur plus chaleureux, plus bienveillant et si vous découvrez des formes négatives habituelles qui se manifestent, que ce soit du cynisme ou de l'anxiété, ou encore de la dépression, votre réponse peut être : « davantage d'acceptation, de pardon, de compassion ». Acceptez les choses comme elles sont.

Ainsi il y a ce temps de pause où l'on se désengage, on s'écarte un peu : une seconde ou deux, le temps de sentir monter une réponse qui ne soit pas une habitude, une réaction, mais une réponse qui nous vient du miroir de la conscience. A cette fin, vous devez avant tout vous libérer de vos réactions habituelles, votre agitation, réactivité, impatience, et juste amener soigneusement les choses dans le champ de la conscience.

On ne peut pas prévoir la façon dont les choses devraient être. Il peut y avoir ce type de prédisposition d'humeur qui consiste à se dire « je devrais me sentir mieux, me sentir plus calme, plus sage, plus heureux, plus discipliné, je devrais être autre chose que ce que je suis ! » Mais qui dit cela ? Il n'y a pas de prescription indiquant ce que vous devriez être, sinon, vous le seriez déjà. Tout cela n'est que de l'anxiété, de la pression, impatience, frustration.

Par conséquent, laissons tomber « ce qui devrait être » et au

lieu de cela, référons-nous aux choses telles que le miroir nous les renvoie : « Le corps est comme ceci, l'énergie comme cela, l'humeur comme cela ». Ce qui ne signifie pas que nous devons maintenir les choses en l'état. Ce qui est intéressant dans cette pratique de la conscience-miroir, c'est que nous nous libérons, désengageons des énergies qui, justement, nous maintiennent prisonnier dans le même état. Ces frustrations, l'impatience, notre souhait d'être autre, produisent l'énergie qui nous piège et nous empêche de changer.

C'est un peu comme si la porte était ouverte mais avec quelqu'un planté devant vous disant « tu devrais sortir, tu dois sortir ! Essaie de sortir ! Mais pourquoi ne sors-tu pas ? » Mais il vous barre le passage. Toutes ces idées sur ce que vous devriez être, comment vous devriez lâcher prise, être un autre, proviennent de ce quelqu'un qui entrave votre chemin. S'il s'écarte du passage, alors tout naturellement, si vous continuez dans la même direction, vous sortez.

Le pas de la porte, c'est la conscience, le miroir. C'est le lieu où cessent les réactions, les attentes, les exigences, les frustrations, les idées sur ce qui devrait être : elles s'arrêtent là. Avec cet apaisement, cette cessation de ces énergies particulières, la qualité de la présence consciente se développe.

Il y a l'aspect de présence consciente de l'esprit et puis l'aspect énergétique de l'esprit. Vous devez privilégier la présence consciente et atténuer, calmer, stabiliser, laisser tomber l'aspect énergétique.

On commence par nos habitudes. Nous laissons tomber nos fonctionnements habituels consistant à vouloir, attendre quelque chose dans le futur, avoir des idées sur nous-même. On prend du recul, on se désengage de tout cela. Celui qui pratique

correctement n'a pas de futur, il n'a pas de désir de devenir, même pas pour l'instant suivant. Celui qui pratique correctement n'a pas de passé, il n'est pas en train de mâchouiller son vieil os encore et encore. Ainsi, quand on lâche prise du passé et de l'avenir, alors la porte est ouverte.

Le passé et l'avenir sont très séduisants. Même s'ils ne sont pas agréables, ils détiennent toujours un pouvoir de séduction. Vous pouvez commencer à ruminer : « Oh, j'ai un tel *karma*, j'ai fait ceci, jamais fait cela. 25 ans que je médite et je ne suis arrivé nulle part ! »

D'une certaine façon cela peut détenir une vérité, mais c'est l'engagement émotionnel que nous développons autour de cette histoire particulière qui oriente notre énergie dans la mauvaise direction. Nous sommes simplement en train de laisser libre cours à des souvenirs, des émotions, à des pensées.

Le futur peut être : « Bon, il me faut atteindre tel état avant de pouvoir réaliser cela. Je dois développer ce facteur-ci et ce facteur-là, apprendre ceci, pratiquer cela, me débarrasser de ceci, développer cela, accomplir telle pratique pendant cinq ans : je suis déjà épuisé ! ». En cela aussi il peut y avoir une certaine vérité, mais au lieu de regarder tous ces aspects comme des tâches à accomplir, il faut plutôt les voir comme des qualités qui vont advenir, des expériences qui, en fait, vont se produire à partir du moment où nous lâchons prise.

La différence, c'est qu'ici, le véhicule est le *dhamma* et non pas la personne. La personne ne peut pas faire cela, ne peut pas pratiquer, personne ne peut pratiquer, donc c'est un soulagement non ? Il n'y a rien qui cloche chez vous ! Aucun d'entre nous ne peut pratiquer. Mais nous pouvons nous référer à la conscience et la laisser faire la pratique. Il y a juste cette attente, le fait de

regarder ainsi dans le miroir, et peut-être ressent-on déjà là un effet calmant, un soulagement. Cette qualité d'immédiateté et de soulagement qui se manifeste « ah ! Il y a moins de pression, plus de luminosité. Le corps commence à s'éveiller, le cœur s'élève un peu ». La pratique se déroule. Quand nous lâchons prise, le *dhamma* nous guide.

Et il commence à parler ou agir à travers cette forme personnelle. La forme est encore personnelle mais c'est le *dhamma* qui est à l'œuvre à travers ce « corps-esprit » particulier, spécifique. Nous nous maintenons dans un état d'intérêt et de curiosité tandis que cela se déploie. Ce qui est certain, c'est que quelque chose va se passer. Il n'y a pas besoin de planifier ou de prédire quoi que ce soit : quelque chose va se passer, le prochain moment va arriver. Pouvons-nous donc demeurer ouverts à cela, à ce prochain moment ?

Enseignement

L'esprit a deux propriétés fondamentales ou domaines. Il n'est pas réellement une chose. C'est une zone, un domaine. C'est une dimension. Si l'on regarde les plantes, elles fonctionnent selon un principe organisationnel végétal qui fait qu'elles vont s'organiser pour aller à la recherche de l'eau et de la lumière. Il y a donc une forme primaire d'intelligence : elles répondent à leur environnement, une réponse très simple. Elles n'ont pas de plainte, de doutes, de soucis personnels. C'est assez simple.

Chez les animaux il y a aussi une forme d'intelligence qui est un peu plus complexe car ils savent aussi comment aller se nourrir, chasser, s'accoupler, procréer et s'occuper de leurs petits, choses que les plantes ne savent pas faire.

On peut dire que toutes ces formes d'intelligence sont en lien avec le maintien de la vie des créatures auxquelles elles sont associées. Ainsi l'intelligence prend en compte la créature dans sa globalité et agit dans le sens de son bien-être.

Puis, quand on en vient à l'être humain, c'est la même chose : nous avons une forme d'intelligence hautement complexe et développée, pourtant sa mission essentielle reste d'assurer notre bien-être. Cette intelligence organisationnelle, c'est cela, l'esprit.

Et puis l'esprit a un secrétaire, l'intellect, qui lui fait parvenir toutes les informations provenant des yeux, des oreilles, du nez, de la langue. Il a aussi une sorte de « hot line » avec le corps, ce qui est très important car c'est une question de vie ou de mort : il ne peut pas y avoir d'intermédiaires qui viennent interférer, donc, quand vous sentez quelque chose, votre corps-esprit réagit immédiatement.

La réaction immédiate, l'expérience, s'appelle le ressenti. Vos yeux, vos oreilles, votre nez, votre langue n'ont pas de ressenti. Il n'y a pas de réaction immédiate à leur niveau. Notre réaction provient de l'esprit lui-même par association avec ce qui est vu, entendu, touché ou goûté. Avec le corps il y a un ressenti corporel immédiat qui crée immédiatement un ressenti mental : question de vie ou de mort, cela est très immédiat, me touche directement.

Donc le ressenti, la sensation, *vedanā*, est ce déclic immédiat. Et puis autour de tout cela il y a toutes les différentes réponses ou réactions. C'est le ressenti physique qui fait s'élever le ressenti mental, et le sens visuel comme le sens auditif et tous les autres sens vont faire s'élever des impressions mentales, lesquelles donnent naissance à des ressentis mentaux, qui font qu'on va pouvoir être attiré par une peinture ou un parfum,

choqué par des personnes qui portent des couleurs contrastées, ou dégoûté par de la nourriture.

Lorsque vous vous déplacez dans différentes parties du monde, vous trouvez que la nourriture est horrible, pourtant les gens sur place l'apprécient. De la même façon lorsque des personnes viennent de Thaïlande, d'Inde ou de l'Asie dans notre monastère et qu'ils goûtent notre nourriture, ils disent : «ça a le même goût qu'un buvard », « il n'y a aucun goût la dedans ». C'est vrai, mais en Angleterre, on aime le buvard ! Par contre lorsque l'on va en Thaïlande ou en Inde et que l'on y goûte la nourriture : « ouah ! », c'est comme une bataille, quand on mange la nourriture, c'est elle qui nous mange !

Donc qu'est-ce qui est bon, qu'est-ce qui est mauvais là-dedans ? Cela dépend de nos habitudes, c'est très subjectif. Le goût en soi n'a pas de ressenti particulier, c'est l'esprit qui crée une impression, puis nous confrontons la présente expérience à notre perception normale, habituelle et, là, nous jugeons si c'est discordant, désagréable.

Ainsi c'est cette expérience de perception mentale qui va générer le ressenti mental, c'est l'intermédiaire normal que l'esprit emploie pour juger des expériences qui ne sont pas en lien direct avec le corps. L'être humain est ainsi fait que la plupart de nos expériences ne sont pas directement liées à un contact avec le corps : en-dehors des aspects visuel, auditif, gustatif, sensoriels en général, nous avons aussi les perceptions mentales qui deviennent un organe sensoriel supplémentaire. Cela devient même l'organe sensoriel le plus important : l'organe sensoriel interne.

Et cet organe dit : « Tu n'es pas ce que tu devrais être. Tu devrais être ainsi ». Il évalue votre comportement, votre

situation, vos succès, vos échecs, vos amitiés, inimitiés, politesses, impolitesses, toutes ces catégories d'expériences dérivées. Il y a une rétroaction incessante : les perceptions mentales arrivent, les sensations physiques arrivent, et nous répondons à cela, nous évaluons, réagissons.

Tout cela a à voir avec la première caractéristique de l'esprit, que j'ai appelé la caractéristique énergétique parce qu'elle est toujours en mouvement, changeante, mobile, ainsi de suite. Tout ce qui est en lien avec le mouvement de l'esprit ou les résultats de ce mouvement ou les structures fondamentales, c'est tout cela qui crée ce mouvement. Nos points de vue, nos attitudes génèrent ce mouvement, parce qu'elles agissent comme des éléments à l'aune desquels nous évaluons l'expérience, ce qui entraîne une réaction.

Et puis il y a cette autre caractéristique de l'esprit, domaine de l'esprit, qui est la présence consciente. Cette caractéristique ne détient pas de structure spécifique, n'est pas en lien avec des aspects de réponse ou de réaction, c'est juste un miroir. Je l'appelle le miroir de l'esprit et c'est en lien avec la dimension énergétique car généralement nous ressentons quelque chose et en même temps nous sommes conscients du fait que nous le ressentons. Nous pensons à quelque chose et nous pouvons être conscients que nous sommes en train de penser, nous nous sentons malheureux et nous le savons, avant même que la définition se mette en place, il y a quelque chose à quoi l'on se réfère et qui met les choses en perspective.

Ainsi par exemple si je regarde ma main, je peux voir ma main du fait de l'espace qui l'entoure, si ça n'était que ma main je ne pourrais pas la voir. Il y a quelque chose d'autre que je ne vois pas mais je peux voir ma main grâce aux espaces tout autour. Habituellement, nous ne disons pas : « Je vois ma main avec des

Conscience globale

espaces autour », vous dites : « Je vois ma main ». Vous ne parlez pas de cet espace autour.

La conscience, la présence consciente, est ce qui nous permet de connaître une chose pour ce qu'elle est. De la même façon que l'on peut voir la main du fait des espaces qui l'entourent nous pouvons reconnaître aussi les pensées du fait de cette présence, de cette conscience, car cette présence n'est pas la pensée. Mais, la plupart du temps, on est principalement concerné par la main ou même par ce que la main contient, mais très peu par l'espace qui l'entoure. Et c'est la même chose avec les pensées ou avec les émotions, nous ne sommes pas vraiment concernés par l'espace au sein desquels elles se déploient ou par cette présence, cette conscience au sein de laquelle elles se déploient. Nous ressentons juste la pensée comme merveilleuse ou terrible, les émotions comme douloureuses ou joyeuses. Nous nous sentons concernés par cela, mais pas par la conscience que nous en avons.

Cela signifie que notre domaine mental est très occupé et qu'il est toujours en train de rebondir sur une chose ou une autre. Parce que tout ce à quoi notre esprit répond ou réagit va créer un effet et cet effet va à son tour créer une réponse ou une réaction et ainsi c'est un mécanisme en chaîne, qui rebondit comme une balle.

Vous êtes d'accord avec ça ? Au bout d'un moment vous commencez à réaliser que ça ne mène nulle part, c'est juste en train de rebondir dans une cage, sans rien apporter d'autre qu'une autre série d'impressions et ressentis, qui donnent naissance à d'autres impressions et ressentis, etc. Et, à la fin, vous mourez ! Alors, ça voulait dire quoi, tout ça ? C'est ici que cette dimension de conscience prend toute son importance. La conscience n'a pas de temps, d'espace, de naissance, de mort. Elle ne se situe pas

dans le temps. Elle n'est pas dans la dimension temporelle.

La pratique consiste donc à cultiver habilement cette présence consciente à nos pensées, nos émotions, sensations, ressentis, lorsqu'ils se présentent à l'esprit de façon à développer la qualité de cette présence consciente de l'esprit, développer notre degré de connexion à la présence consciente. Et, ce qu'il y a là de particulier, c'est que nous n'essayons pas de « créer de la présence consciente » ou de l'accroître, mais simplement d'être plus habile à nous y référer, puisqu'elle est toujours là.

Cela en soi est un remède parce qu'il y a un effet bénéfique dans cette action de référencement à la présence consciente : nous l'appelons *satisampajañña*, attention et pleine conscience. Nous sommes engagés là dans un type d'action particulier. Ces qualités d'attention et de pleine conscience contiennent des éléments de sagesse. Et lorsque nous nous référons ainsi à cette pleine conscience, cette ouverture sans réaction, c'est comme si l'énergie n'entraînait plus de réactions. Elle ne vous fournit plus de nouvel os à ronger. Elle est calme. Comme si vous aviez retiré le carburant qui alimente le feu. Puis l'aspect de sagesse qui est dans cette présence, *sampajañña*, commence à observer l'expérience et à voir ce qui peut être utile ou inutile, et commence à comprendre.

Tel est le chemin. C'est un processus de pleine attention, pleine conscience, pleine présence qui réfère, ramène tout à cette dimension de pleine présence où il n'y a pas de réaction à la chose observée. Dans ce domaine, l'énergie de nos pensées et de nos émotions est comme suspendue. Elle n'est pas niée, pas désapprouvée, mais elle ne provoque pas de réaction, elle est juste là. Et c'est le point crucial de retournement, parce que lorsque les réactions et les réponses sont momentanément apaisées ou suspendues, alors la sagesse peut intervenir, décider

ce qui est nécessaire ou ce qui est source de souffrance. Elle comprend en profondeur et elle est capable de relâcher, abandonner telle ou telle compulsion, anxiété ou quoi que ce soit de douloureux.

Les pratiques de méditation sont en quelque sorte le contenant ou les filtres qui permettent d'éviter qu'il y ait trop d'éléments qui viennent à l'esprit de façon que nous puissions gérer les choses plus clairement et plus profondément. Dans cette pratique, nous développons la vertu et limitons nos actions de façon à voir plus clairement ce qui est bon pour nous, utile. Et en développant la méditation nous limitons aussi toutes les données sensorielles qu'il va nous falloir prendre en compte. En même temps nous approfondissons notre sens de responsabilité, notre intégrité et notre bienveillance, ce qui aide à calmer l'esprit.

Cela fait de la méditation un contenant confortable, pas trop exigü, pas répressif : confortable, où il fait bon s'établir et rester. Elle n'est pas là pour ajouter des problèmes à ceux que nous avons déjà. Si l'esprit ne peut pas se détendre, si ses fonctions énergétiques ne peuvent pas se détendre parce que trop tendues, trop stressées, alors il n'y a pas moyen d'accéder à la pleine conscience. A ce moment-là, c'est trop serré, trop restrictif. Vous ne pouvez pas accéder. Il faut alors relâcher ces nœuds, adoucir.

Je pense important de mentionner cette dimension de détente, de bienveillance, de ne pas exercer de pression excessive, parce que dans la société occidentale tout le monde est tellement déjà sous pression. La notion de temps est si importante, il faut que tout fonctionne dans les temps donnés.

Il y a des exigences très élevées, il faut que les choses soient faites parfaitement, correctement, parfaitement exécutées sinon vous pouvez vous faire renvoyer de votre travail.

Donc toute la société est très compétitive sur un mode qui fonctionne sur le jugement Il faut être à la hauteur de ce que tous les autres font. Il en découle une forte pression sociale et une condamnation sociale. C'est pourquoi les maladies les plus importantes en occident sont la dépression et l'anxiété, encore plus que les cancers et maladies cardiaques. C'est ce qu'on appelle le monde développé !

Réfléchissez à cela, car les textes traditionnels bouddhistes mettent l'accent sur la notion d'effort, de travail dur, dans la pratique. Mais il faut voir que le Bouddha s'adresse alors aux moines qui vivent dans la forêt, à l'écart de toute pression sociale. Il n'y a pas de rendez-vous, pas même de réveil, pas de précipitation pour les aumônes, pas de compétition particulière car tout le monde porte les mêmes guenilles. Pas de possession dont se soucier ou à entretenir, ou à comparer à d'autres possessions. Il n'y a pas de pression dans une telle vie. Les choses auxquelles ils sont confrontés la plupart du temps, ce sont les animaux sauvages et les maladies, et là, bien entendu vous devez savoir vous battre et vous défendre vous-même, mais, en occident, la jungle est maintenant au sein même de la société.

Cela est en grande partie intériorisé. Et parce que nous sommes des êtres sociaux, naturellement toute la société se reflète à l'intérieur de nous. Même les réponses sont embarquées à l'intérieur, si bien que finalement, nous finissons par vivre dans une jungle, pas de celles avec arbres et animaux, mais une jungle de pensées, angoisses, soucis, pressions, etc. Et alors, il vous faut utiliser un outil différent : pas un couteau ou une épée, mais une plus grande qualité de chaleur, de bonheur et de contentement.

C'est à chacun de voir par lui-même. Là, je ne parle que de mes impressions, ce que je connais et enseigne aux autres. C'est ma façon de voir. Mais vérifiez par vous-même. Faites le travail.

Conscience globale

Qu'est-ce qui se passe lorsque toutes ces choses : phénomènes, sensations, souvenirs, soucis, bonheurs, malheurs, plaisir, souffrance, sont rapportées à la conscience pure sans ajouter encore de réactions supplémentaires ?

Ainsi l'acceptation de soi, le contentement, la bienveillance sont pour moi les thèmes les plus importants à développer.

Quelle que soit l'expérience qui se manifeste, vous l'examinez : « Ok, bien. Que fait cette pensée, cette sensation, cette impression, quand je la place devant la conscience ? » Notez que très souvent on compare la chose observée à une idée de ce qui devrait être ou à quelqu'un d'autre. Vous vous dites : « Quand je regarde autour de moi, tout le monde a l'air si solide, alors que moi, je suis instable et confus ». Puis, vous finissez par trouver quelqu'un qui a l'air plus mal en point que vous et vous vous sentez requinqué ! Un début de sentiment de supériorité ! Mais, si vous regardez ailleurs, là vous vous sentez inférieur. Supérieur, inférieur : c'est le signe de l'esprit qui compare.

Donc on se réfère toujours à des impressions qui nous guident.

Et, dans ce domaine particulier qu'est le domaine spirituel, le « théâtre spirituel », et bien c'est exactement la même chose : lorsque l'on regarde le Bouddha, les *arahants*, les êtres éveillés, tous les grands maîtres, alors immédiatement on se sent inférieur. Vous pouvez en arriver au stade où vous ne voulez même pas penser au Bouddha parce que ça provoque un ressenti tellement désagréable en vous. Mais on peut aussi considérer la chose d'une autre façon et se dire : « Le Bouddha est mon ami, il est celui qui montre que c'est possible et puis il est humain comme moi ». Même s'il est allé plus loin sur le chemin, il est né lui

aussi dans un corps humain, il a eu le même type de problèmes. Mais il a réussi et il nous dit « Toi aussi, tu peux le faire », il le dit de façon amicale, plutôt que comparative.

Ainsi vous vous connectez davantage à la dimension du cœur, à cette dimension empathique qui vous montre les similitudes avec les autres humains, plutôt que de vous connecter avec la dimension intellectuelle qui toujours recherche les différences. Le cœur voit les choses qui sont semblables.

C'est là qu'interviennent les qualités d'un rituel de dévotion. Elles sont le signe du bonheur et de la joie d'avoir le Bouddha comme ami et compagnon, plutôt que quelqu'un qui désapprouve à longueur de temps. En pratiquant cela, vous développerez cette attitude envers vous-même, vous vous regarderez aussi avec l'œil de la compassion, de l'encouragement, plutôt qu'avec celui de la désapprobation. Dès l'instant où l'on s'évalue, se compare, on perd, dans cette attitude de jugement, la dimension d'empathie et d'amitié.

Donc l'acceptation de soi n'est pas juste une forme de résignation, elle consiste plutôt à dire : « Mais venez, venez, je vous accueille, vous êtes le bienvenu ! ». Quand vous accueillez quelqu'un qui est dans le désespoir, vous lui dites : « viens, je vais t'aider. Viens ici et calme toi », plutôt que de le désapprouver. C'est exactement cette attitude qui prime dans notre méditation : plutôt que de développer une intention trop « serrée », trop tendue, développer une intention et une attitude juste.

Parce que cette retraite est très courte comparée à l'ensemble de notre vie, il est important d'y développer justement cette intention et une attitude qui vont pouvoir vous soutenir ensuite également dans votre quotidien. Donc c'est comment lorsque

vous êtes dans l'assise et que vous commencez à penser délibérément à la chose la pire que vous ayez faite ? Sélectionnez soigneusement cette pensée, gardez le contact avec elle jusqu'au bout, jusqu'à la fin de cette pensée. Laissez la passer. Pensez ensuite à la meilleure chose que vous ayez faite. Faites pareil, puis laissez la passer en vous libérant de la réaction, la tension, les pensées et sensations qui lui sont associées.

Parfois ça peut prendre du temps avant de pouvoir même aborder la chose la pire que nous ayons faite, parce qu'il y a un certain nombre de prétendants au titre ! On pense à ses erreurs : « Oh là là ! ». Plutôt que de censurer, restez sur le ressenti. Sentez-le dans votre corps, votre cœur, votre ventre, votre tête, détendez le corps, expirez. Pratiquez comme cela. Vous commencez alors à gérer cette souffrance d'une façon très ouverte. Vous la sentez avec votre corps, vous relaxez le corps, vous expirez, vous laissez passer.

Une des expériences primaires qui va empêcher la présence consciente d'opérer, de se mettre en place, c'est le ressenti, parce que dès que vous êtes touchés par le ressenti, vous avez immédiatement tendance à réagir en faisant quelque chose. Le ressenti c'est le déclic, c'est la flèche, c'est la balle. Dès que vous avez un ressenti il y a une réaction et tout de suite il faut faire quelque chose. Et donc à ce moment précis, au lieu de se référer à la présence consciente, on s'oriente vers l'aspect énergétique : « Fais quelque chose ! Réagis ! Réponds ! » Remarquez-le : lorsqu'il y a quelque chose de douloureux ou un ressenti agréable, votre esprit va se contracter autour de cela, le saisir, s'y accrocher et puis ensuite s'affairer autour de cela.

Le ressenti physique est assez simple tandis que le ressenti mental est beaucoup plus complexe et il pénètre beaucoup plus profondément. Ainsi il y a des ressentis mentaux désagréables

comme celui de se sentir malheureux, le sentiment que les gens ne nous aiment pas, de ne pas être à la hauteur, le sentiment de culpabilité. Ils provoquent immédiatement une réaction sur cette base, nous perdons alors la perspective et tout le plan émotionnel vient nous submerger, nous inonder.

C'est là qu'il est important de reconnaître que nous avons cette connexion directe avec le corps et donc de se référer directement au corps qui est le premier fondement de la pleine attention. Le corps agit comme une digue face à cette inondation. Il arrête, il régule le flot des émotions et des sensations.

Ainsi, quoi qu'il advienne au niveau émotionnel, revenez au corps : « Comment cela affecte-t-il mon corps ? Quel est le ressenti physique ? ». Quand vous êtes submergé, ce qui se passe en général, c'est que vous perdez contact avec votre corps. L'esprit, le domaine mental, se sépare du corps, un peu comme, sur l'océan, un bateau sans voile ni gouvernail : vous pouvez avoir de la chance, peut-être !

C'est le rôle de l'attention, justement, de tenir le gouvernail, d'assurer cette ferme connexion au corps : l'esprit alors ne peut pas trop s'éloigner, il y a comme une corde qui le lie au corps, et l'inondation ne peut pas l'emporter.

Et nous remarquons que toutes ces manifestations émotionnelles ont un impact sensoriel au niveau des sensations. Ainsi il peut y avoir une perturbation au niveau abdominal, ou il peut y avoir une tension au niveau thoracique, ou encore une montée de chaleur au niveau du visage ou vous pouvez vous sentir d'une façon générale tendu ou au contraire complètement effondré, perdu. En particulier, si vous pouvez avoir conscience de ce qui se passe au niveau du visage c'est une bonne indication de ce que l'esprit est en train de faire.

Parce que naturellement lorsque nous avons un ressenti, il vient se manifester au niveau de notre visage car c'est par là que nous allons l'exprimer. Donc remarquez ce qui se passe au niveau du coin des lèvres, si les mâchoires sont serrées ou autour des yeux s'ils sont aussi tendus ou au contraire écarquillés, en train de regarder partout et si la tête est en train de retomber sur le côté, de voir aussi si tout le front est tendu, le front est plissé. Vous pouvez ainsi travailler à relâcher toute cette zone du visage, sentir que vous pouvez lisser le front et également toute la sphère visuelle, à relâcher la tension de la mâchoire, à adoucir tout ce qui est autour de la bouche. Ainsi en travaillant de la sorte et en maintenant donc une présence, une attention vigilante autour du visage et en le gardant détendu vous vous rendrez compte qu'il est très difficile pour les émotions de vraiment avoir un impact, elles vont se manifester mais elles n'iront pas plus loin.

Il en est de même au niveau des mains car nous nous en servons beaucoup pour nous exprimer. Vous pouvez garder les mains posées l'une sur l'autre, main droite sur la paume gauche avec un léger contact des deux pouces. Et là vous pouvez sentir quand ça commence à se crispier ! Ou vous pouvez poser les mains doucement à plat sur les genoux et c'est vraiment un geste très doux, un geste rassurant, il ne s'agit pas de s'agripper au niveau des genoux mais un geste rassurant qui a un effet très calmant. Puis au moment où vous pensez au travail que vous avez à faire lorsque vous allez rentrer à la maison, peut-être remarquerez-vous la façon dont vos mains commencent à s'agripper ou alors à tapoter sur les genoux nerveusement. Mais si vous détendez vraiment les doigts et restez concentré sur cette pratique, vous verrez qu'il est très difficile de s'énerver.

Vous pouvez sentir aussi l'énergie qui passe des mains à la poitrine. Quand vous sentez cela, cette sensation crée une

certaine qualité de conscience de l'énergie qui parcourt cette zone du corps. De nouveau, vous savez si vous allez trop loin grâce à la pression ressentie dans les mains. Par conséquent, vous maintenez cette dimension de calme dans toutes les positions, ce qui est très utile pour la méditation.

Fondamentalement, toutes vos difficultés se manifesteront sous forme de contraction ou peut-être d'accélération. Vous vous sentez happé, tout s'accélère. Vous revenez alors, délibérément, dans cette attitude d'ouverture, d'apaisement où il sera difficile pour toutes ces formes d'agitation de reprendre le dessus. Ce sont des aides pour briser le pouvoir de ces sensations mentales, ces réactions émotionnelles : vous contrôlez l'énergie, et, l'ayant contrôlée, vous pouvez porter les choses à la conscience parce que vous avez stoppé le flot de l'agitation.

Ce sont vraiment des aides. Moi-même, lorsque je dois me rendre à des réunions, des réunions sur les questions financières au monastère, au bout d'un moment je sens que je commence à en avoir assez. Il y a toujours des problèmes, comme partout. Toujours, le futur est un problème, les gens ont des problèmes, tout est problème. Il n'y a pas de réunions autour des succès, il n'y a que des réunions pour traiter de problèmes. Au bout d'un moment, vous vous sentez noyé, fatigué, déprimé. Il est alors utile de revenir simplement à l'ouverture de la poitrine, la détente du ventre, le ressenti des doigts : « Ok, ok. C'est toujours la même chose, juste des réunions de travail.

Ainsi, on se sert du corps pour contrôler le pouvoir de l'esprit, on a la capacité d'amener les choses à la conscience et permettre ainsi à la sagesse d'entrer en action, révélant les addictions et les tendances compulsives, et de nous dire où lâcher prise.

Nous allons prendre un temps pour quelques exercices de Qi

Qong pour justement bien sentir la présence du corps et des énergies, de façon à avoir un repère pour l'équilibre et l'ouverture.

Marche méditative

Nous allons prendre un temps pour une marche méditative, la méditation en marchant. L'instruction du Bouddha sur la marche c'est de savoir clairement que l'on est en train de marcher et d'utiliser cette connexion corporelle pour laisser aller, se délaissier en fait de toute forme de stress, de forme d'activités qui ne seraient pas souhaitables. Nous utilisons le processus rythmique de la marche pour se sentir confortable dans nos corps, sentir comment tout le corps est impliqué dans ce mouvement depuis les pieds, les jambes, également les bras, le torse, de façon à accéder à un ressenti confortable et unifié de notre corps.

Vous avez la sensation du poids de la jambe qui vient se poser sur le sol, la sensation de pression du pied qui vient en appui sur le sol, et c'est une sensation à laquelle vous revenez puisque le mouvement est répétitif. Lorsque les phénomènes mentaux se manifestent à l'esprit, si vous perdez votre concentration, prenez un temps pour vous arrêter, pour vous poser, sentir la position debout, sentir le poids du corps qui repose bien sur les pieds, inspirez, expirez, puis reprenez la marche.

Et du fait qu'en marchant les portes sensorielles sont ouvertes et en particulier le regard puisque les yeux sont ouverts, il faut veiller à maintenir, contenir le regard de façon qu'il ne se disperse pas, ni ne devienne trop crispé, rigide. Pas trop d'intensité dans les yeux, détendez la sphère visuelle dans une ambiance de douceur et d'ouverture, sans être attiré vers

l'intérieur ni poussé vers l'extérieur.

Vous pouvez utiliser la méthode qui consiste à faire 10 ou 20 pas sur une ligne et puis au bout de cette ligne vous arrêter, prendre un temps de pause avant de se retourner, repartir dans l'autre sens, et si vous sentez que vous avez perdu la concentration, vous pouvez vous arrêter de la même façon, vous poser, revenir à la sensation du corps, effectuer quelques respirations et ensuite reprendre la marche. Donc nous allons pratiquer ainsi en marchant pendant 40 mn et lorsque vous entendrez la cloche ce sera le moment de la pause thé.

Enseignement du soir

Lorsque nous venons ainsi en retraite, que nous méditons et que nous considérons les choses avec sagesse, il nous est donné la possibilité de connaître l'esprit et ses qualités. La plupart du temps nous utilisons surtout l'intellect qui est considéré dans le bouddhisme comme un accessoire, comme le secrétaire, comme un organe de l'esprit. Les autres aspects de l'esprit, nous ne les prenons pas vraiment en considération, comme les ressentis, les émotions, nous n'allons pas vraiment les explorer. Pourtant, ils sont réellement l'esprit. Comme je l'ai dit précédemment, vous pouvez reconnaître l'esprit comme étant ce lieu où réside le sentiment de « je suis ».

Si vous vous dites « où suis-je, qui suis-je, que suis-je, comment suis-je ? », ces questions pointent vers cette expérience qu'on appelle l'esprit. C'est donc un lieu de questionnement, de sensibilité aussi, d'impulsions et de mouvement. Et, bien que ce sentiment d'un « je suis » soit présent à l'esprit, nous n'arrivons jamais réellement à le percer à jour, parce que c'est juste un point de référence pour l'esprit. Ce « je suis » peut être toutes sortes

de choses, cela peut être « j'ai faim » aussi bien que « je suis joyeux », « je m'ennuie » aussi bien que « c'est merveilleux », cela peut être tout ce qui se réfère à l'expérience du moment quelle qu'elle soit.

Lorsque l'esprit n'est pas entraîné dans cette direction, le sentiment de « je suis » n'est pas une « grande nouvelle ». C'est une sorte de turbulence qui ne reste pas longtemps à la même place, tout à fait chaotique, accrochée aux circonstances et aux événements. Elle semble toujours avoir besoin d'appui, de stimulation, d'un statut, de quelque chose à faire ou à posséder, quelque chose à quoi s'accrocher.

Mais le véritable entraînement de l'esprit consiste justement à le rendre sans limite, à le libérer de cette dépendance, de cet attachement à toutes sortes de circonstances. Et alors, il se libère même du sentiment d'un « je suis », parce qu'il n'existe rien que vous puissiez définir comme tel. C'est comme un espace ouvert.

Pour cultiver l'esprit, deux aspects fondamentaux sont requis. L'un interne, l'autre externe. L'aspect extérieur est appelé *kalyāna-mitta*, l'ami spirituel. C'est une personne, vivante de préférence, mais le souvenir d'une personne peut aussi être utile ; quelqu'un que vous pouvez avoir à l'esprit, qui vous guide, conseille, qui est un exemple. Idéalement, quelqu'un que vous pouvez rencontrer, à qui parler, mais au moins une personne dont le souvenir peut vous servir d'exemple et de guide.

En fait, l'intellect peut apprendre énormément de choses à partir de lectures, de livres, tandis que l'esprit apprend à partir d'autres êtres humains, parce que la forme fondamentale d'intelligence de l'esprit, c'est cette dimension d'empathie, cette réceptivité qui fait que l'on s'ajuste. Très souvent, nous sommes automatiquement en accord avec les autres et rien ne peut nous

élever davantage ou au contraire nous abatte davantage qu'un autre être humain. Nous sommes profondément affectés par les autres humains alors il est bon de pouvoir s'entourer de bons humains, qui peuvent être de bon conseil et que nous pouvons prendre en exemple. Ainsi lorsque nous sommes en retraite, en compagnie d'autres personnes qui également pratiquent et comme nous sont immobiles, cela nous donne un sentiment de solidarité. Et même si nous sommes dans le silence, il y a un partage qui nous donne de la force.

Et l'autre aspect qui est requis, c'est la réflexion juste ou la capacité de réflexion profonde. C'est l'aptitude à considérer, parmi nos actions, celles qu'il faut prendre en compte et celles au contraire qu'il n'est pas nécessaire de prendre en compte, car du fait justement que l'esprit est réceptif, sensible et empathique, il reçoit l'effet de la chose placée devant lui, quelle qu'elle soit.

Il est bon de garder cela à l'esprit car, ici, nous sommes dans un contexte où effectivement il nous est possible d'amener à l'esprit des aspects utiles, tout en laissant de côté toutes les distractions. Nous devons reconnaître que cette qualité d'attention habile est un besoin constant, car sans elle, nous pouvons passer tout notre temps à ruminer toutes sortes de soucis ou à concentrer tous nos efforts et notre énergie sur des choses qui ne nous apportent aucun soutien.

Ces deux aspects, l'ami spirituel et notre propre capacité de réflexion juste, vont produire dans l'esprit cinq guides forts, qu'on appelle les *indriya* en Pali, et qui correspondent à quelque chose comme un leader, un guide, et, dans le système bouddhiste, il y a de nombreux leaders de l'esprit : les yeux, les oreilles, le nez, la langue. Ils peuvent orienter l'esprit, ils vous entraînent vers les objets sensoriels. Ce sont des facultés innées que nous possédons. Vous avez des yeux, des oreilles, un nez, une langue,

un corps, etc.

Mais nous avons aussi des guides spirituels qui deviennent plus apparents lorsque nous commençons à observer l'esprit. Ils correspondent à des facultés innées de l'esprit. Et bien que j'utilise des mots pour en parler, ce ne sont pas des idées, ce ne sont pas des qualités de l'intellect, ce sont des qualités de l'esprit. Il vous faut donc savoir où regarder, et cela fait partie de la joie de la méditation que de devenir familier avec ce territoire de l'esprit, où vous commencez à discerner ces cinq leaders, ces cinq *indriya*. Le Bouddha les considérait comme très importants : il disait que lorsqu'ils sont pleinement développés, ils fusionnent dans ce qu'on appelle *amata*, ce qui ne meurt pas. Ce terme est utilisé comme une façon d'exprimer la libération finale de l'esprit, la libération de la mort.

Et comme nous le disions auparavant, cette qualité de conscience originelle n'est pas liée par des limites spatio-temporelles, et n'est donc pas soumise à la naissance et à la mort. Ainsi, on peut dire que cette qualité est immortelle, concomitante à l'esprit. Mais cette dimension d'immortalité est perdue de vue, recouverte par l'ignorance, les mauvaises interprétations, les voies erronées et les influences qui corrompent et détournent. Alors, on perd contact avec cette qualité.

Par conséquent, ces cinq qualités, ces cinq *indriya*, peuvent être considérées comme les moyens fondamentaux par lesquels on nettoie l'esprit, on le débarrasse des obstacles, empêchements, de l'ignorance. Et la bonne nouvelle, c'est que nous les possédons déjà ! Mais, probablement ne les avons-nous pas développés !

Le premier *indriya* de la liste est la qualité de *saddhā*. *Saddhā* est un sentiment d'ouverture, de courage et en même temps de

foi. Le terme foi en français comme en anglais, pour beaucoup de gens, a une connotation de croyance : on croit en quelque chose. Mais dans la compréhension bouddhiste, ce n'est pas vraiment de cela qu'il s'agit. Il peut se faire que le Bouddha ou un être éveillé provoque ce type de croyance chez quelqu'un, mais il ne s'agit pas ici d'une croyance en quelque chose. Il s'agit d'une certaine ouverture de l'esprit, une bonne volonté à s'ouvrir, à essayer, avancer, s'efforcer. Avoir *saddhā* signifie avoir cette bonne volonté d'essayer, d'aller de l'avant.

Quand vous n'avez aucune foi, vous êtes déprimé, vous ne ressentez rien, il n'y a pas de but, rien n'a de sens, rien ne vaut la peine. Vous êtes paralysé. La perte de foi est très dommageable. La foi signifie : « Il y a quelque chose que je ne connais pas encore et que je peux découvrir. Quelque chose de mieux dont je pourrais faire l'expérience. Je ne sais pas encore ce que c'est, mais je peux essayer de m'en approcher, j'en suis capable ». Cela signifie que je n'ai pas besoin de m'accrocher à ce que j'ai, mais que je peux essayer quelque chose de neuf. C'est un antidote à la peur, l'angoisse, le besoin maladif de sécurité.

En fait, d'une certaine façon, *saddhā* est quasiment l'opposé d'une croyance, parce qu'une croyance est quelque chose qui confère un certain sentiment de sécurité, et souvent les gens qui ont des croyances solides ne voient les choses que par le biais de leur système de croyances, ce sont des fondamentalistes : « Voici la vérité. Il n'y a rien d'autre. Terminé. Fermez votre esprit »

La foi est donc très importante pour n'importe quel type de développement, c'est cette aptitude à bien vouloir essayer de découvrir quelque chose de nouveau en se disant : « Bon, après tout, ça peut marcher », à sentir qu'on a la capacité d'apprendre et de croître. C'est cela le pèlerinage.

Lorsque nous reconnaissons cela, nous voyons à quel point c'est vrai, c'est tellement vrai parce que finalement, nous ne savons vraiment pas quelle va être la teneur du prochain instant. Lorsque vous venez vous asseoir en méditation, vous ne savez vraiment pas quel va être le prochain moment, mais, si vous avez la foi, alors vous avez la force de continuer plus avant, de vous ouvrir. Cela est particulièrement crucial parce que ce que nous allons découvrir est en rapport avec notre souffrance, notre stress, notre douleur. Cette expérience de confusion, de douleur, perte, incertitude, stress, angoisse, est du genre de celles que l'on veut fuir immédiatement lorsqu'on les rencontre. Et le point réellement décisif c'est qu'il y a, quelque part dans cette expérience de souffrance, la possibilité de grandir.

Le Bouddha disait lui-même que cela était sa première grande réalisation, la réalisation que la souffrance est quelque chose qui doit être compris, qui doit être accueilli plutôt que d'être évité, nié, rejeté, supprimé. La souffrance est quelque chose qui doit être investigué. De quoi s'agit-il ? Que se passe-t-il ? Qu'est-ce qui me pousse ? Qu'est-ce qui me touche ? Explorez. Enquêtez. Cela requiert de la foi. Dans la vie spirituelle, vous êtes invité à chercher le bord du précipice, une zone où vous n'êtes pas très à l'aise, et à explorer cette zone. C'est là que vous vous renforcez, vous gagnez en sagesse et vous lâchez la peur.

Et en même temps, la foi doit être équilibrée par un autre *indriya* qui est la sagesse du discernement, *paññā*. Ce qui signifie que la foi n'est pas aveugle, nous avançons dans l'inconnu en gardant les yeux ouverts. Nous sommes conscients de nos ressources. Où est notre force ? Où est notre stabilité ? Où est notre vertu ? Quelles sont les choses qui peuvent nous aider ? C'est un équilibre : la foi est une ouverture d'esprit, et elle est équilibrée par le discernement.

Cette qualité de discernement est, elle aussi, une qualité innée. C'est ce qui nous permet de repérer tout de suite ce qui est habile, ce qui n'est pas habile, plaisant, déplaisant. Dit très simplement, la capacité d'analyser, d'expérimenter. La sagesse est un antidote à l'aveuglement, à l'ignorance. Ainsi, quand nous méditons, nous sommes confrontés à des situations confuses, mais nous avons suffisamment de sagesse pour savoir si nos intentions sont habiles ou pas, si nous sommes enracinés dans le corps, si la pleine attention est établie. Nous avons des ressources avec nous, et une personne sage est une personne qui explore l'inconnu mais en emportant des ressources avec elle.

La foi génère la motivation. On se sent confiant. On ressent une volonté d'explorer des domaines incertains. On acquiert une certaine assurance, une énergie que l'on peut mettre en œuvre, et cette énergie, *vīriya*, est un autre des cinq *indriya*.

Selon ma propre expérience, la motivation provient d'une chose en laquelle vous accordez foi, et à laquelle vous pouvez appliquer votre sagesse, de façon qu'elle s'adapte au reste. Vous trouvez quelque chose de solide, qui fait sens, et sur cette base, vous développez une motivation. En outre, cela développe, du même coup, votre sagesse et vous donne le sentiment d'un emploi utile de votre énergie.

C'est peut-être pour cela que nous méditons, que nous nous efforçons sur cette voie, nous levant de bonne heure, maintenant la posture du corps malgré la douleur, ne mangeant rien le soir. C'est parce qu'il y a là quelque chose qui fait sens et que, de ce fait, nous sommes prêts à faire des efforts pour cette chose, à nous impliquer avec zèle.

Quand je vivais en Angleterre, j'avais une sorte de sentiment de foi en lien avec le Bouddha, la méditation, la spiritualité ; cela

me paraissait avoir du sens. Je ne savais pas trop quoi faire, je pensais simplement : « Je vais aller en Orient. Je trouverai quelque chose quelque part. Peut-être rencontrerai-je un yogi assis sous un arbre ! »

Donc j'ai tout quitté, pris un sac à dos, et je suis parti en stop dans cette direction, vers l'est ! Mais ça ne s'est pas déroulé exactement comme prévu au départ puisque j'ai atterri en Inde, et là, je suis tombé très malade, au point où j'ai failli mourir. Alors, lorsque j'ai pu rassembler un peu mes facultés de sagesse, j'ai compris qu'il fallait que je prenne soin de ma santé.

Ensuite, je suis parti en Thaïlande où la vie semblait plus facile qu'en Inde. Là aussi, je ne savais pas ce que j'allais trouver, mais je me suis dit « Bon, je vais aller là-bas et on verra bien ». J'avais cette impression que, si j'allais de l'avant avec confiance, alors, tout ou tard, une porte s'ouvrirait. C'est ce qui s'est produit, pour moi, en Thaïlande. J'étais dans le nord du pays, dans un cours de méditation, quelque chose est venu toucher une corde sensible en moi et, sans que je m'en rende compte, à l'étape suivante, je me suis retrouvé dans un monastère. Donc, j'avais une certaine foi, une certaine confiance, et un certain discernement, un bon ressenti, ce qui m'a procuré une certaine énergie, et ensuite, ce que j'ai appris dans ce monastère s'est révélé très important, très profond : la pleine attention, *sati*.

Parmi les facultés innées que nous possédons tous, il y a cette capacité de pleine attention, mais, dans un monastère ou dans un centre de méditation, vous la développez à un haut degré. Au début, c'était pour moi un mystère complet. Je pouvais facilement saisir des termes comme compassion, amour, paix, c'était facile à comprendre, mais avec la pleine attention, de quoi il s'agit ? En quoi fait-elle partie du domaine spirituel ?

Le Bouddha n'a pas utilisé des choses, des facultés faisant appel à l'imagination, ou dans lesquelles on devrait croire ou espérer, mais des facultés que nous possédons déjà. Et c'est là son génie particulier : utiliser les facultés ordinaires qui sont souvent négligées, ou avec lesquelles nous avons perdu contact, auxquelles on ne pense même plus, mais qui, pourtant, sont là à notre disposition, et la pleine attention est l'une d'entre elles. C'est cette faculté de porter quelque chose à l'esprit, de se souvenir, de porter une attention stable à la chose observée. D'un certain point de vue, cela n'a rien de spécial, mais, bien sûr, quand on cultive l'attention, ce qui est spécial, c'est l'attitude en arrière-plan, qui fait que nous portons et maintenons des choses à l'esprit. La base et l'attitude particulières qui sont sous-jacentes ne consistent pas à être attentif pour se souvenir d'un anniversaire ou de l'endroit où on a mis les clés, mais être attentif afin d'étudier ce qui se manifeste à l'esprit.

Et c'est une déclaration véritablement incroyable que celle du Bouddha : il nous dit qu'en étudiant ce qui est déjà à l'esprit, en le maintenant à l'esprit avec la bonne attitude, vous réalisez « ce qui ne meurt pas », l'immortalité ! Il n'y a rien d'autre à ajouter, il suffit d'ajuster, stabiliser, mettre en évidence, observer d'une façon particulière, et voilà. Et si la pleine attention est soutenue par la foi, la volonté de s'ouvrir, d'explorer, d'avoir le courage d'être ce qu'on est, d'avoir le discernement qui permet de savoir ce qui est habile et ce qui ne l'est pas, par la motivation et l'énergie, alors ce qui se manifeste à travers l'attention juste, c'est l'état d'unification, ou *samādhi*, qui est aussi une qualité que nous possédons de façon innée.

Les gens font généralement l'expérience d'une certaine unification de l'esprit dans des circonstances extrêmes de leurs vies, comme dans les sports d'aventures ou les activités créatives

où vous êtes complètement absorbé par un objet particulier : par exemple, jouer de la musique, peindre. Vous vous sentez unifié, puissant, il y a une forme de joie, de richesse.

C'est un potentiel que l'on a, mais dans l'entraînement à la pleine conscience, on cultive ce qui est appelé *sammā-samādhi*, ou le juste *samādhi*, qui se produit lorsque l'unification provient, non pas d'expériences extérieures, mais de l'harmonie de l'esprit. Il s'agit d'unifier le corps, le cœur et l'intellect autour d'un objet aussi simple que la respiration. C'est réellement extraordinaire, inspirer et expirer sont des actes tout à fait ordinaires et que chacun accomplit. Et vous n'avez qu'à utiliser ces facultés ordinaires, les appliquer avec soin à un objet ordinaire, et vous réalisez « ce qui ne meurt pas », l'immortalité.

Samādhi possède la qualité de dissiper la distraction, la douleur. Il stabilise et modère l'énergie. Il approfondit le domaine de l'esprit et notre accès à ce domaine. Avec *samādhi*, vous pouvez faire l'expérience de niveaux de l'esprit qui sont très profonds et qui habituellement ne sont pas vus ni réalisés. La valeur en est que vous pouvez vraiment atteindre les racines profondes du comportement mental. Un esprit non entraîné va être un peu comme une libellule qui volète au-dessus d'une mare : il effleure les pensées, les sirote, se disperse de-ci, de-là. Alors que *samādhi*, c'est quelque chose qui peut plonger très profond et qui permet d'aller vraiment à la racine de tous ces comportements mentaux tels que l'anxiété, la peur, la confusion. Vous allez jusqu'à leurs racines et, aussi, vous commencez à les déraciner.

Samādhi vous emmène dans les profondeurs, mais c'est la sagesse qui va réellement déraciner. *Samādhi* vous entraîne jusqu'aux racines mais, en fait, ce qui va déraciner toutes ces racines malsaines c'est la sagesse. Le *samādhi* consiste

simplement, en quelque sorte, à ne pas faire ce qu'il n'est pas nécessaire de faire. Et, ce que vous faites, mettez-y tout votre cœur. Soyez clair. Pointez votre intellect dans cette direction, et ressentez cela dans votre corps.

Ainsi dans la pleine conscience de la respiration, vous pouvez vous questionner de la sorte : « Ai-je besoin d'être tendu ? De me demander combien de temps je dois pratiquer l'exercice ? Non, ça ne m'apporte rien. Ai-je besoin de me demander comment je devrais être ? Non, ça ne m'apporte rien. ». Donc, vous réduisez l'agitation et la distraction jusqu'à obtenir la concentration de l'esprit.

Et c'est vraiment une faculté utile à développer, que vous soyez en méditation ou pas.

Quoi que vous fassiez, faites-le vraiment ! Si ça vaut la peine d'être fait, faites-le complètement. Car vous en aurez alors tous les bénéfices, vous apprendrez à partir de cela. Les choses seront claires pour vous, et votre esprit en tirera un sentiment de solidité pointé vers un but. Vous avez ici la plus grande occasion de comprendre et de vivre votre vie pleinement.

Ainsi, même si vous êtes en train de manger, faites-en une pratique. Il vous faut prendre une fourchette de nourriture, la porter à votre bouche : concentrez-vous réellement sur ces points précis, et sur ceux-là seuls. *Samādhi* n'est pas une technique, c'est une approche globale de la vie. Et, tandis que nous pratiquons ainsi, que se passe-t-il au niveau du cœur, du corps ?

C'est une bonne chose à connaître pour la nourriture, par exemple, parce que le corps connaît vos besoins en nourriture. Si vous ne faites confiance qu'à vos yeux ou votre esprit, vous pouvez devenir avide ou insouciant, et vous mettre à manger trop ou pas assez. Ou vous vous intéressez à la nature de la fourchette,

aux dessins sur les assiettes, aux serviettes, etc. Ressentez ce que vous faites et ressentez-le pleinement.

Quand on pratique la marche, on ressent simplement le corps qui marche, on est pleinement dans cela : l'expérience et le ressenti du corps en train de marcher. D'un certain point de vue, il n'y a là rien de spécial. Ce n'est pas une expérience bien exaltante, mais ce que vous développez dans votre esprit, c'est une dimension d'unification, unification, unification. Sur le long terme, c'est cela qui portera ses fruits.

Lorsque vous marchez, vous pouvez vous dire : « Mais, à quoi bon tout cela ? J'en ai assez de faire des allers-retours. Quel ennui ! », ou « Je n'aime pas sa façon de marcher, à celle-là ! ». Trop rapide ou trop lent. Et là, quelqu'un d'autre qui ne marche pas, alors qu'on est supposé marcher : il enfreint les règles ! Ou bien l'esprit s'évade et vous regardez les oiseaux, les arbres, ou vous vous mettez à penser à quelque chose tout en marchant. Il n'y a rien de mal dans tout cela, mais c'est comme ça qu'on perd le fil. Ce n'est pas délibéré, mais c'est juste le fait de ne pas arriver à garder cette régularité, cette présence avec quelque chose qui n'est pas particulièrement stimulant.

C'est vraiment le défi de l'ordinaire. Tous ces aspects peuvent sembler ordinaires, le fait de respirer, de sentir sa respiration est quelque chose de très d'ordinaire, le fait de marcher est quelque chose de très ordinaire. Tout le monde peut faire ça, et le Bouddha nous dit que c'est le chemin de l'immortalité, donc on devrait y être à chaque instant !

Vous marchez de long en large et vous vous dites : « Bon, ok, elle est où, l'immortalité ? Quand donc est-ce que ça vient ? Va-t-il y avoir une sorte de flash aveuglant, de vision, d'extase ? »

C'est la marche ordinaire qui est le défi, parce que

l'immortalité n'est pas un objet. Ce n'est pas quelque chose que vous allez acquérir. Quand on recherche à faire une expérience, on a, à coup sûr, une approche erronée, parce que l'immortalité, c'est justement l'abandon par l'esprit de toute forme de saisie, alors que, quand vous marchez de long en large, vous essayez de trouver quelque chose de plus intéressant à faire, une expérience spéciale.

Et c'est là que la saisie commence : la saisie de quelque expérience sensorielle, d'un objet qui pourrait être plus puissant, plus lumineux, plus brillant. Nous sommes toujours à la recherche d'une catégorie spéciale de connaissance qui pourrait se manifester, mais la grande découverte, la grande connaissance que le Bouddha révèle très simplement, c'est que tout ce qui apparaît disparaît, et qu'il n'y a pas de soi. Donc, tout ce qui se manifeste à votre esprit va disparaître et n'a pas d'existence intrinsèque.

Et après ? Où est « le grand truc » ? Il n'y a pas de grand truc. En fait ça signifie que c'est simplement un relâchement progressif de toutes formes d'impatience, de frustration, excitation, déception, de hauts, de bas, de gain, perte, devenir ceci, devenir cela : lâcher tout ce cirque, cette nasse dans laquelle on est prisonnier. La pression d'obtenir quelque chose, on la sent nous titiller : « Mais quand est-ce que le grand événement va se produire ? Quand toutes ces petites choses si irritantes et tièdes vont-elles disparaître ? » Eh bien, cela se produit lorsque l'esprit n'est pas irrité par ce qui est déplaisant ni excité par ce qui est plaisant. C'est alors qu'il y a relâchement, et le relâchement, c'est la qualité de l'esprit qui ne saisit rien, ne rejette rien.

Donc nous avons ces facultés spirituelles, les cinq *indriya*, puis nous avons ce mystère incroyable de ce qui se passe instant après instant dans l'esprit. La plupart du temps, ce qui se passe

Conscience globale

dans l'esprit semble insignifiant, alors qu'en fait tout ce qui s'élève dans l'esprit pointe en direction de l'impermanence et pointe vers tout ce dont nous devons être libérés. Maintenant nous avons toutes ces facultés, toutes ces capacités et c'est le moment de garder cela à l'esprit et de le mettre en pratique. Donc, nous allons prendre quelques instants pour nous rafraîchir, nous lever, un petit peu nous dégourdir les jambes et puis ensuite nous pouvons plonger dans le *samādhi*!

Quatrième jour

Enseignement du matin

Au début de la retraite, j'ai utilisé le terme de « présence holistique » pour signifier que cette présence d'esprit embrasse toute chose. C'est la nature même du chemin, cela concerne ce que nous touchons, ce qui nous affecte et les objets de notre pratique. Cela englobe tout, que ce soit au niveau du corps, du cœur ou au niveau du mental. C'est pourquoi il nous faut développer des ressources corporelles, des ressources affectives au niveau du cœur et des ressources mentales.

Cela signifie que, quel que soit notre effort mental, il ne nous soulagera pas des douleurs physiques. Nous devons nous appuyer sur des ressources corporelles ou affectives.

Nous sommes tellement habitués à tenter de résoudre par l'intellect les problèmes qui nous affectent, que nous nous demandons :

« Pourquoi est-ce ainsi ? Pourquoi ce n'est pas comme je voudrais ? Pourquoi est-elle comme ceci ? Pourquoi est-il comme cela ? Pourquoi le monde est-il ainsi ? Que pourrais-je y changer ? ». Etc.

Avez-vous déjà entendu de telles voix intérieures ?

« Quel est le sens de la vie ? Pourquoi sommes-nous ici ? D'où vient ce monde ? Où va-t-il ? Ai-je ma place en ce monde ? »

Ainsi nous pouvons ébaucher des schémas de l'univers ou nous rallier à un ordre divin.

Mais en fait on peut trouver directement les solutions à ces questions en lisant notre cœur : nous pouvons constater, observer ce désir de tout savoir et le lâcher, réaliser que l'on ne peut pas tout appréhender.

Il est probablement plus important de développer la patience, la gentillesse, la générosité, le contentement du cœur et laisser le monde se tirer d'affaire tout seul. Ainsi les questions qui nous viennent à l'esprit sont souvent mieux résolues au niveau du cœur.

Par exemple : ma fille a changé, pourquoi s'est-elle teint les cheveux en orange et pourquoi sort-elle avec ces types bizarres ? Pourquoi n'arrive-t-elle plus à se conduire « normalement » ?

La solution pour moi est peut-être quelque part à l'intérieur, en réalisant la souffrance créée par ce désir de vouloir que les autres soient comme je les voudrais, et en comprenant la nécessité d'apprendre à accepter émotionnellement que les choses ne sont pas comme je les souhaiterais.

En fait rien ne nous appartient. Cette idée simple n'a pas l'air lumineuse, mais son application nécessite un solide apprentissage émotionnel que je continue à trouver difficile : pourquoi ne pourrais-je pas avoir ce que je veux ? C'est injuste !

Ainsi l'apprentissage émotionnel consiste à expérimenter *dukkha* : la souffrance, la frustration à recevoir ce que nous ne voulons pas et non ce que nous voudrions, à être séparé de ce que nous aimons.

Ce n'est pas avec nos pensées que nous trouverons la réponse à cette souffrance. La pratique consiste à revenir au cœur émotionnel, à expérimenter les sensations de déception, d'incertitude ou de frustration et à accepter de rester simplement avec. Et quand notre cœur contemple cela, notre esprit peut

simplement analyser la situation :

« Y a-t-il un élément sur lequel je puisse agir ? »

« Puis-je empêcher ma fille d'être comme elle est, et l'empêcher de se teindre les cheveux en orange ? »

« Et si je le fais, ne va-t-elle pas inventer autre chose ? Ou bien, si simplement j'essayais d'abandonner tout cela ? Et comment abandonner ? Dois-je la laisser tomber en lui disant d'aller se faire voir ailleurs ? Je ne m'en occuperai plus ! Ou bien dois-je élargir ma vue, grandir en devenant capable d'admettre des ambiguïtés, de supporter des contradictions ? ».

Cela nous ne pouvons pas le faire avec notre esprit penseur qui ne connaît que le bon ou le mauvais ; le vrai ou le faux, pas les deux en même temps. Mais au niveau du cœur, nous pouvons faire l'expérience de choses qui nous déplaisent tout en restant en paix avec ce déplaisir.

C'est une qualité spécifique du cœur. Examinons cela dans nos propres vies, quand nous nous trouvons avec des personnes ou dans des situations que nous n'aimons pas. Soit nous les évitons, soit nous rejetons cette réalité, alors que nous pourrions la prendre à cœur, l'accepter, ne plus lutter et patienter. Ainsi ni l'esprit, ni le cœur ne se fermeraient. Cela nous éviterait de faire l'expérience de la résignation ou de la capitulation avec l'amertume de la défaite.

En résumé cela veut dire que nous pouvons embrasser les différences. Nous réalisons que c'est la seule faculté qui permette aux humains de vivre ensemble. Parce que nous réalisons qu'au-delà des différences nous sommes unis par notre aspiration au bonheur, notre capacité d'empathie et de sympathie pour les autres êtres. Voilà des idées pour nous aider à embrasser nos différences, au lieu d'en faire des motifs de discorde.

Cependant le cœur a besoin d'être soutenu, car lorsque nous faisons l'expérience d'un excès de pression extérieure, nous commençons par devenir anxieux, puis nous paniquons, nous sommes submergés et finissons dépressifs.

C'est que notre cœur n'a plus assez d'espace pour gérer le stress et la souffrance qui nous assaillent. La puissance des émotions est telle que nous nous sentons emportés, balayés. Cette surpression, peut nous mettre en colère ou nous rendre dépressif ou malade.

Pourtant l'esprit penseur nous dit de ne pas nous mettre en colère, ni en dépression, mais de rester positif et pacifique ; mais comme il ne contrôle pas nos émotions, elles s'accumulent, la pression croît, l'énergie négative s'amoncelle au niveau du cœur et tout le corps est bouleversé. On devient tendu, agité.

Vous êtes en train de vous effondrez mais cela ne vaut vraiment pas la peine. Essayez de vous ressaisir en sentant monter l'énergie du corps. En vous reliant à l'inspiration et l'expiration, vous vous calmez, stabilisez et commencez à permettre à ces sensations négatives de se déplacer ; enfin vous constatez avec émerveillement que, sans chercher à les éliminer, elles tendent à refluer, à se dissiper puis à s'évanouir.

Quand vous vivez cette expérience de montée de stress, vous traversant puis s'atténuant pour finalement disparaître, cela vous permet de comprendre, graduellement, la force de l'enseignement sur l'impermanence : toute chose qui apparaît, croît puis disparaît et je ne la prends pas pour moi.

En fait quand la souffrance, quelle que soit sa forme, nous pénètre puis nous submerge, nous nous identifions à elle : « Je suis cela, cet(te) incompris(e) qui a la mauvaise part, qui travaille beaucoup mais que l'on n'apprécie pas, qui n'obtient jamais le

meilleur, ni même simplement ce qu'il souhaite »

Cette conception distingue et sépare notre Moi de ce monde extérieur qui nous inflige stress et frustrations. Ce stress se répercute sur tout le corps et nous ressentons l'énerverment dans les mains, les tensions dans le plexus et la poitrine, l'anxiété au niveau du ventre et la colère ou l'amertume qui monte au visage jusqu'à le crispier.

Cependant quelque part, quelque chose semble encore stable dans cette masse informe de sensations. Alors nous éprouvons cette stabilité, nous nous recentrons sur ce point immobile dans le corps. Puis nous commençons à nous ajuster avec et à ressentir le rythme de la respiration. Nous nous connectons à ces repères corporels et cette grande vague d'émotions commence à refluer, puis se retire et s'évanouit. Et en même temps ce Moi, cet incompris qui n'a pas de chance avec les autres et qui n'obtient jamais ce qu'il veut, ce Moi s'éloigne et disparaît.

Ainsi les phénomènes apparaissent, enflent, inondent notre tête, notre cœur et notre corps, puis s'atténuent et se retirent en emportant le Moi.

La personne que j'incarnais dans ce mélodrame s'est échappée : « Ah ! Ça c'était quoi ? Oh ! Petit diable, je t'ai vu ! Regardez-le s'enfuir, ce démon cornu crachant le feu ! ». Pourtant il reviendra.

Nous devons donc rejouer plusieurs fois ce mélodrame de l'inadapté mal traité, du grand travailleur ignoré, du génie incompris, de l'albatros boitant sur le pont. Ces personnages vous les connaissez bien pour les avoir joués. Ils sont le résultat de la souffrance. Le sens du Moi est fabriqué par la souffrance.

Alors vous commencez à comprendre cela plus clairement. Vous réalisez que ce n'est pas ce Moi qui crée la souffrance mais

la souffrance qui crée le Moi. Quand la souffrance cesse, le personnage s'évanouit. Il reste une clarté, un sentiment d'ouverture lumineuse et de paix, et pour un instant, toute notion d'identité disparaît. Il nous reste une impression de plénitude holistique. Nous pouvons ressentir le corps, sentir cette chaleur qui revigore le cœur et éclaire l'esprit.

C'est ainsi que les phénomènes surviennent, enflent puis disparaissent, sans qu'il n'y ait personne derrière. Voilà la connaissance des éveillés, inconnue des gens ordinaires.

Tous veulent expérimenter le plaisir mais pas le stress ils voudraient être des humains sans souffrance : « Je veux rester moi-même et que tout aille comme j'aime. ». C'est impossible n'est-ce pas ?

Mais cela ne signifie pas que l'on ne peut pas mettre fin à la souffrance ; mais la cessation de la souffrance ne survient que lorsque le sens de la personnalité disparaît. L'esprit clair, de l'énergie et une plénitude du cœur sont nécessaires pour en faire l'expérience.

Avec l'abandon, l'extinction du personnage, nous sommes encore vivant, ce qui reste est lumineux, plaisant, on se sent beaucoup mieux ainsi, sans le Moi.

C'est cela le processus pragmatique de l'enseignement du Bouddha. Il ne s'agit pas d'essayer de vous débarrasser de vous-même. L'approche première est de rester concentré, de soumettre en détail l'essence de votre expérience aux Quatre Nobles Vérités : la souffrance, son origine, sa cessation et le chemin qui conduit aux vérités.

Cette expérience est une expérience du cœur.

Bien sûr nous pouvons réfléchir à cela. Aussi le *Dhamma* peut

être enseigné et est enseigné avec des mots que nous pouvons garder à l'esprit comme base pour nous aider à agir sagement.

C'est ainsi que nous entraînon l'esprit penseur, il ne s'agit pas de l'éliminer, mais de l'entraîner, de le discipliner afin qu'il devienne un serviteur, plutôt que le Maître.

La méthode est simple : vous évaluez les pensées à la lumière de votre cœur.

Par exemple si vous vous questionnez sur ce que vous êtes, habituellement vous répondez par : « Je suis ceci, je ne suis pas cela, etc ». Mais quand vous écoutez votre cœur, vous faites l'expérience de perceptions et d'émotions associées à cette question. Peut-être un sentiment de doute ou d'incertitude apparaîtra à ce sujet, ou peut-être une impression de ne pas être aussi bien que cela, de n'avoir pas fait grand-chose de votre vie.

Et là vous ressentez tout ce qui est associé à cette pensée et vous commencez à reconnaître que, par exemple, lorsque vous vous interrogez sur vous-mêmes, la réponse de l'esprit penseur est incomplète et insatisfaisante.

Tout ce que nous considérons comme étant nous-mêmes est soumis au changement et disparaîtra. Il y a un facteur d'incertitude lié aux rapports avec les autres et à l'environnement.

Quant à moi, si je pense : « Qui suis-je ? Je suis un moine bouddhiste », la suite serait de me demander « Suis-je un bon moine ou non ? Pas si bon je crois, je voudrais être meilleur. »

Et ensuite si je me demande « Suis-je meilleur que les moines non bouddhistes, les moines chrétiens par exemple », je me dirais : « je suis certainement meilleur qu'eux ». Ainsi qu'arrivera-t-il quand je rencontrerai un moine chrétien ? Vais-je réellement penser qu'il n'est pas aussi bien que moi ? Cela ne

sonne pas juste. « Peut-être suis-je pire ». Cela ne paraît pas juste non plus.

Est-ce qu'un moine est meilleur qu'une nonne ? Rien de tout cela ne sonne juste!

Ainsi vous réalisez que lorsque vous vous identifiez avec ce que vous considérez comme étant vous-même, il y a toujours une contradiction quand vous vous comparez aux autres. Vous commencez à comprendre que cette façon de penser n'est que source de souffrance.

Parfois les gens demandent : « Qu'aimeriez-vous manger ? ». Cela aussi produit du stress !

Cela veut dire que cette personne se soucie de vous donner ce qui vous conviendrait, mais elle n'est pas très sûre et ce que l'on vous donnera ne conviendra pas forcément. Cela devient particulièrement évident quand on vit en communauté.

Nous prenons habituellement le thé en commun. Il y a un gros pot de thé, tout prêt. Il est servi à tout le monde. Et l'on entend : « Ah ! Ce thé n'est pas terrible ! Il est trop sucré ! Non pas assez ! Il est trop fort ! Il n'a pas de goût ! Il est trop froid ! » Etc. Finalement vous le trouvez à votre goût en estimant que ce type d'exigence particulière crée de la souffrance.

Et là vous commencez à vous interroger, à voir ce qui crée de la souffrance et ce qui n'en produit pas. Cela fonctionne comme cela, n'est-ce pas ?

Au moment d'aller en France, en Provence avec le Vénérable Kondaño qui n'y était pas allé depuis de nombreuses années, nous nous sommes demandé comment serait le climat, il a répondu :

« Ce sera chaud là-bas, nous n'avons pas besoin de prendre des affaires chaudes ».

Nous quittons l'Angleterre pour un pays civilisé, il suffisait de se dire « je ne sais pas, je me tiens prêt » et apprendre à accepter des odeurs, des sons, des goûts ou des températures différents ainsi tout ira bien. Si nous continuons à nous préoccuper de choses mineures, autres que la douleur, la faim ou la mort, nous créons d'autres souffrances produites par l'attachement aux choses, en les manipulant, en y résistant, ou en nous y opposant afin qu'elles soient comme nous les voudrions.

Aussi réfléchissons de façon sage en nous rappelant cet enseignement qui propose un moyen de mettre fin à la souffrance. Et c'est juste là. Si nous lâchons cette souffrance, non seulement nous nous en libérons mais nous découvrons quelque chose de magnifique : une vérité lumineuse qui éclaire notre esprit et nous réchauffe le cœur.

Donc vraiment, si nous sommes capables de faire face de façon juste à nos souffrances, non seulement nous nous en libérons, mais nous devenons meilleurs et plus forts. C'est ainsi que nous devons nous préparer et traiter les événements chaque jour.

Il y a d'autres sujets qui méritent que l'on y réfléchisse avec sagesse et qui aident à se renforcer et à se préparer émotionnellement : l'idée de rechercher comment je pourrais ressentir, puis accompagner l'harmonie des choses et la faire partager, pour mon bien être et celui des autres. Quand je pense à cela, même si je n'ai pas de réponse, je sens que c'est juste, c'est ainsi que je veux vivre.

Par contre si je me demande comment faire pour combler tous mes vœux, alors que cela a un côté attirant, j'aurai l'impression d'être immature et d'avoir l'esprit étriqué. Quand je pense à agir pour mon bien être et celui d'autrui, je me sens plus grand et plus spacieux.

Donc apprenons à soupeser chaque pensée, à la prendre à cœur : « est-ce une pensée bénéfique ? »

Si c'est une bonne façon d'investiguer pratiquons-la.

Par exemple, je n'aime pas les gens qui me dérangent et je me demande comment je pourrais les écarter. Je connais bien ce sentiment ! Tout le monde l'a éprouvé un jour!

Mais je me demande aussi comment je pourrais apprendre à respecter les autres et leurs façons différentes de voir? Quelle impression me fait cette autre idée ?

A partir du moment où nous disposons notre cœur à voir de façon juste, nous sommes prêts à faire face aux réalités du jour. Le moment venu nous trouvons la façon d'être en harmonie avec les autres, parce que nous nous sommes préparés à voir les choses autrement.

Ainsi notre cœur devient la source de notre pratique de l'éthique, du sens moral, de la bienveillance et de la compassion.

Il y a un autre sujet sur lequel le Bouddha nous incitait à méditer chaque jour, c'est celui de la mort. D'après lui c'est un sujet sur lequel on ne passe jamais trop de temps : si nous le faisons à chaque respiration, jusqu'à la dernière, ce sera suffisant.

La plupart des gens n'aiment pas y penser. Au contraire, les enseignements nous conseillent de suivre chaque respiration comme si c'était la dernière, particulièrement à la fin du jour, en considérant que ce pourrait être le dernier, que nous pourrions ne

pas passer la nuit. Cela implique que nous devons vivre pleinement chaque jour, avec le sens de l'intégrité et l'esprit présent.

Quand la fin du jour arrive, que vous reste-t-il ? Si quelque chose vous tient avec le désir, la malveillance, les soucis ou le doute, c'est le moment de vous en débarrasser, de les balayer de votre mental.

Et si la journée vous a apporté quelque chose de bon, basé sur une bonne intention et utile, c'est le moment d'y penser, appréciez-en l'énergie positive, le bonheur que cela vous apporte à chaque inspiration.

Les personnes en fin de vie ont de grandes difficultés à respirer, mais quel soulagement quand elles peuvent faire une respiration profonde, sans entrave. Pourtant, cela nous paraît parfois ennuyeux de penser à l'inspiration, à l'expiration et cela continue, monotone...

Sauf que, si nous pensons que c'est la dernière, alors tout change, nous la goûtons vraiment. C'est ainsi que l'idée de la mort peut améliorer notre vie. C'est une belle invention n'est-ce pas ? Ne pas s'accrocher aux difficultés du passé ni aux possibilités futures, juste vivre pleinement le présent.

Les pratiques correctes n'ont ni passé ni futur, elles sont au présent, un présent qui évolue. Le futur se débrouillera tout seul, inutile de le projeter. Si nous mobilisons toutes nos ressources et si nous nous renforçons au présent, nous serons dans les meilleures dispositions pour le moment suivant, et ainsi nous pourrons continuer.

Ainsi sont les idées sages : c'est une réflexion équilibrée pour notre bien-être et celui des autres comme la méditation sur la mort qui conduit à vivre de façon pleine et intense. Et réfléchir

sagement stimule le cœur jusqu'à déplacer la source de l'intelligence vers ce centre pour faire émerger les réponses satisfaisantes et utiles. Ainsi quand nous développons la pleine conscience de la respiration, nous l'observons à partir du cœur. Le cœur devient le site de l'intelligence. C'est la clef pour transformer la pleine conscience de la respiration en une expérience joyeuse et agréable au lieu d'un exercice de concentration difficile et forcé.

Souvent nous méditons avec la tête, plutôt que d'essayer avec le cœur. Les facultés intellectuelles grossières ne distinguent qu'inspirations et expirations, et finalement la concentration n'arrive qu'à nous coincer la tête. C'est une concentration faussée qui devient vite pénible, ce n'est pas cela le *sammadhi*. La concentration juste passe par le cœur.

Voyons, comment nous nous sentons, est-ce agréable ou non, est-ce grossier ou subtil, suis-je relaxé ou tendu, y a-t-il de la chaleur ou des lumières colorées ? En quoi l'inspiration diffère de l'expiration ? Y a-t-il une sensation d'élévation ou de clarté ? L'expiration procure-t-elle calme et apaisement ?

Alors que nous devenons plus sensibles à ces détails, nous voyons avec le cœur les choses plus précisément. Le cœur devient si concentré qu'il en oublie les voix folles de la tête. On commence à éprouver un bonheur simple dans tout le corps.

Contrairement à l'intellect, le cœur est en connexion directe avec le corps et les émotions, et la joie que nous ressentons au niveau du cœur, diffuse dans tout le corps.

Réciproquement, si le corps devient moins crispé, moins tendu, le cœur s'apaise. C'est là que la magie de la pleine conscience de la respiration s'épanouit.

Progressivement comme nous devenons plus familier avec la

respiration, nous ressentons l'énergie de la concentration qui, construite à partir d'une source infime, s'agrandit et se diffuse dans tout le corps.

Alors que les choses commencent à s'unifier, l'esprit étant avec la respiration, nous ressentons une crispation au niveau des épaules, donc nous focalisons notre attention sur cet organe et nous respirons au travers. Tout en étant conscient de cette partie du corps, nous sommes conscients de l'énergie de la respiration. Notre cœur parvient à faire plusieurs choses en même temps ; ainsi quand nous inspirons, nous pouvons être conscients de nos épaules, de nos bras et de nos mains, et quand nous expirons nous sentons encore nos épaules, nos bras et nos mains, mais aussi l'énergie de la respiration qui balaye le corps. Ceci est assez évident parce que le système nerveux parcourt tout le corps. Nous commençons par le calmer puis nous sentons les effets dans tout le corps.

C'est très utile parce que le corps, par nature, subit inévitablement des douleurs, nous en sommes bien convaincus. Par contre, les souffrances que nous pouvons lâcher sont l'impatience, la frustration, le désespoir etc. Ces souffrances mentales produisent des tensions mentales, et si elles s'ajoutent à des souffrances physiques, les deux se renforcent, grossissent et finalement, tout n'est que souffrance.

Aussi quand nous éprouvons un désagrément physique, il est bon d'être très vigilant pour qu'il ne dégénère pas en un tourment mental. Le mieux est de commencer par sentir la respiration filtrer cette crispation. Si vous ressentez une douleur dans la jambe, mobilisez la respiration et diffusez l'énergie, la douceur, la lumière et la chaleur du cœur, tout au long de cette jambe, exactement comme si vous la massiez doucement en y appliquant un baume. Ainsi les tensions mentales se relâchent et

au lieu de l'agitation vous générez le calme, le bien être, la bienveillance et cela procure un support mental propice à réduire la douleur physique.

En conclusion si nous étreignons la douleur, nous ne pouvons rien en faire, mais si nous la relâchons, nous pouvons travailler avec. Et si on vous demande si vous avez fait une bonne retraite, vous pourrez répondre : « Ah ! Oui, plein de souffrances, j'ai beaucoup appris, je suis plus paisible, plus satisfait et plus simple. »

Questions

Question : Vous avez parlé de la capacité de souhaiter du bonheur aux autres, mais de quel bonheur s'agit-il quand les autres personnes voient leur bien-être dans la satisfaction de leur Ego ?

Réponse : Tout le monde aime sentir l'affection, les sentiments de respect et les actes de gentillesse et j'ai personnellement beaucoup de joie à exprimer cela aux autres. C'est comme ouvrir son cœur et reconnaître que nous sommes tous soumis à la peine, la souffrance, la séparation et la mort. Nous sommes tous sur le même bateau, nos véhicules sont semblables. Nous avons donc ce sentiment naturel et fondamental d'empathie.

Les recherches sur le cerveau ont mis en évidence les neurones miroirs ou neurones empathiques. Quand nous voyons une autre personne faire quelque chose, ces neurones nous remémorent une situation semblable qui nous a concernés. Quand on voit une autre personne dans la peine, on sait ce que c'est, et on éprouve de la compassion pour elle. C'est une émotion naturelle commune.

La question n'est pas vraiment de savoir si on va envoyer de la bienveillance ou autre chose. Que voudriez-vous envoyer d'autre ? De la défiance, de l'anxiété, des jugements ? Ça ce sont des sentiments produits par les constructions mentales de l'Ego, ils ne sont pas fondamentaux et proviennent du fait que nous faisons un jugement sur les autres qui coupe notre élan. C'est secondaire, ce qui est naturel et primordial c'est ce sentiment d'empathie ou d'altérité affective.

Cela ne veut pas dire que nous aurons une solution à leurs problèmes, ni que nous pourrions faire quelque chose pour améliorer leur situation, ni que nous devons nécessairement les aider, mais c'est simplement un sentiment naturel de bonne volonté et de sympathie. Il suffit de mettre de côté notre image personnelle, les comparaisons, la crainte de l'autre et de se laisser porter par ce sentiment naturel de chaleur humaine.

En ce qui me concerne, parfois cela ne fonctionne pas, je sens ou je ne sens pas cela, j'ai parfois un sentiment de recul ou de nervosité. Mon cœur se ferme, ou j'ai l'impression que quelque chose ne tourne pas rond.

On doit faire la différence entre ce sentiment naturel d'empathie et l'obligation culturelle ou sociale d'être plaisant avec les autres. Si quelque chose me rend négatif, c'est bien de devoir me montrer gentil par obligation. C'est souvent très artificiel, c'est une pièce rapportée sur l'élan naturel que l'on a envers les autres.

Par exemple, si l'on est porté par ce sentiment d'empathie pour une personne que l'on respecte et que l'on aime, je trouve qu'on peut se permettre alors de pointer ce qui ne va pas chez elle.

La réaction ne me paraît pas devoir être identique, elle dépend de ce qui serait bon et approprié pour le bien de cette personne à

ce moment-là. Parfois ce peut-être le silence.

Quand une personne a de la réussite ou une expérience heureuse, je suis content pour elle mais je ne trouve pas toujours utile d'en rajouter. Si elle est surexcitée et très fière d'elle, nous n'allons pas encore agiter cela un peu plus. La façon d'être bienveillant est alors de l'aider à poser tout cela, de l'aider à calmer tout cela. Il ne s'agit pas de soutenir l'ego des autres, mais d'avoir une réponse naturelle. Si je ne ressens pas cela, c'est qu'il y a quelque chose qui ne va pas, là dans mon cœur. Et le fait que les autres apprécient ou pas ma réaction, c'est une autre question.

Enfin, pour notre propre bien-être, nous devrions estimer dans quelle ambiance nous souhaitons vivre. Voulons-nous vivre dans une ambiance de défiance et de jugements, ou dans une atmosphère de bienveillance ? Pour moi je choisis la bienveillance, c'est dans cette ambiance que je voudrais rester.

Question : Pourriez-vous nous parler des saṅkhāra, des khanda, et des origines interdépendantes (paṭicca_samuppāda).

Réponse : C'est une grande question, très cérébrale. La question sur les saṅkhāra est importante, mais c'est un terme difficile à expliquer, mais je vais essayer, c'est intéressant. Les saṅkhāra se rapportent au côté énergétique des expériences. Comme nous le savons la vie est une affaire d'énergie et de mouvement : respirer, grandir, penser, réagir, tout cela est dynamique. On peut utiliser pour cette dynamique le terme saṅkhāra, tant en ce qui concerne l'énergie de ce mouvement que des programmes en contenant l'information. Par exemple les chromosomes possèdent un potentiel de changement, toute la structure du corps humain est stockée dans ces minuscules

groupements de gènes. Mais ils ont aussi un potentiel d'activité, de croissance et de transformation pour créer d'autres formes qui continueront le processus. Un autre exemple est un programme informatique, qui bien que conçu pour effectuer une tâche particulière, peut aussi générer d'autres instructions et commander des activités multiples. Donc les *saṅkhāra* caractérisent les codes, la façon de programmer différentes choses.

Il y a un *saṅkhāra* qui programme le corps, c'est le *kāya saṅkhāra*. C'est l'expérience que l'on peut avoir au niveau de la respiration, des mouvements d'énergies relatives, de la peur ou de l'agressivité et de toutes les dynamiques énergétiques réactives. Vous pouvez le ressentir. Il y a plusieurs processus de l'esprit concernant les émotions, les sensations et les perceptions qui ont un caractère énergétique, que ce soit pour penser ou verbaliser.

Si vous essayez de vous rappeler d'un nom que vous avez oublié, le cerveau se met à tourner en boucle et puis vous vous souvenez. Cela se passe naturellement, vous ne vous en rendez pas compte, sauf s'il ne trouve pas ce qu'il cherche, alors vous ressentez l'énergie mise pour trouver le mot qui correspond, c'est très dynamique.

Les propriétés des *saṅkhāra* sont centrales dans notre expérience, elles comprennent des codes et des objectifs.

L'objectif du corps est normalement celui de la survie, nous avons des peurs, des énergies procréatrices et de défense, ces réflexes innés agissent en nous. *Citta saṅkhāra* (le mental) décrit ce que nous ressentons et réagit à ces sensations. *Vacī-saṅkhāra*, le *saṅkhāra* de la réflexion s'efforce de nommer les choses et de les organiser convenablement.

Dans la théorie des origines interdépendantes, il est dit que notre conscience est programmée conformément à nos *saṅkhāra* et à ces énergies. Ainsi la conscience va constamment rechercher ce qui est agréable, éviter ce qui est désagréable et chercher à préserver l'intégrité de l'individu. Elle garde ce message en arrière-plan : mieux connaître les choses, mieux les faire et les organiser dans le but d'améliorer notre vie.

Ce que précise aussi la théorie des origines interdépendantes, c'est qu'il y a une lacune fondamentale dans ce programme : l'ignorance, *avijjā*. Cette méconnaissance de base est celle de l'immortalité, il ne se préoccupe que de ce qui est mortel. Il est aussi toujours basé sur le concept du soi, qui en fait est vide. C'est là qu'est l'erreur et la limite de ses capacités.

Et les *saṅkhāra* concernent aussi les caractéristiques et la programmation de l'énergie qui définissent les autres agrégats. Elles programment les tonalités des ressentis, le fait que les choses sont perçues comme agréables ou désagréables et la façon dont nous y répondons. Et puis les *saṅkhāra* se réfèrent aussi plus spécifiquement aux programmes mentaux en rapport avec les intentions. Donc il y a cette impulsion mentale qui surgit dans l'esprit, un *saṅkhāra*, qui va nous dire : « fait ceci, fait cela ».

C'est quelque chose que nous pouvons observer en méditation. Nous observons l'apparition de ces intentions, des intentions utiles, salutaires, de vouloir aider, d'être bienveillant ou généreux, car elles conduisent à résultats heureux pour nous même et pour les autres. Puis nous avons les intentions malsaines, comme la malice, la mauvaise volonté, l'avidité, etc. Elles ont des effets puissants sur l'esprit, les mauvaises tendent à rendre l'esprit étrié, contracté, sur la défensive ; c'est en général désagréable. Les bonnes sont plutôt agréables et plaisantes.

C'est une chose à contempler, car c'est plus précis que le comportement. La conduite peut être négligente ou hésitante car nous ne sommes pas toujours conscients de notre comportement.

Parfois ce que nous faisons est limité par notre potentiel d'action, mais nous ne pouvons pas supprimer les intentions. Ces intentions ne correspondent pas à des plans préparés, mais sont plutôt des élans du cœur. Alors quand vous observez, vous notez d'abord les différences entre elles, remarquez pour vous même si les impulsions qui s'élèvent sont négatives, si elles sont critiques ou dures ; « alors, comment les ressentez-vous ? »

Vraisemblablement, ça ne va pas être un ressenti très agréable ! Elles produisent donc un résultat immédiat.

Quand vous agissez sous leur influence, que ce soit par le corps ou par la parole, cela laisse un résidu, une marque dans votre cœur, c'est le *kamma*.

Kamma signifie action, l'activité avec intention qui produit un résultat.

Quand nous méditons, nous avons une intention particulière, l'intention peut-être de voir plus clairement, d'être plus conscient, plus éveillé. C'est rarement d'être plus stupide. Vous cherchez quelque chose pour atteindre une condition meilleure, pour devenir plus clair, ou pour un plus grand bien être. Cette intention, vous la suivez, et comme cela commence à marcher, au travers d'obstacles et de difficultés, votre esprit devient plus clair, plus spacieux et plus libre, et la dernière chose qui reste c'est cette intention qui finalement se met en travers du chemin de la paix. Parce que dans cette intention, il y a toujours la présence du « je », « que vais-je devenir, que puis-je faire pour y parvenir ? » Certains progrès aident à se débarrasser de cette intention qui est un obstacle sur le chemin. Ainsi avec la

compréhension des origines interdépendantes, la fin de cette ignorance, la confusion du moi, produit l'extinction des *saṅkhāra*.

Quand cet étrange concept de « je suis, je devrais être, que vais-je devenir, comment vais-je m'éveiller ? », est démasqué et lâché, les *saṅkhāra* se déposent d'eux-mêmes et se dissolvent. C'est la réalisation du *Nibbāna*, la cessation des *saṅkhāra*.

Avec la cessation des *saṅkhāra*, les agrégats ne sont plus produits, l'ensemble se met au repos, on peut fermer l'ordinateur. Bien sûr vous pouvez les faire réapparaître, mais à ce niveau ce n'est plus qu'un système opérationnel, et non quelque chose qui serait considérée comme couplée à un « moi ».

Question : La méditation consisterait-elle à atteindre un état ultime dans lequel il n'y aurait aucune pensée ?

Réponse : Je ne le formulerais pas ainsi. Le problème n'est pas la pensée, mais celui qui est derrière la pensée. En méditation, ce n'est pas si difficile que cela de mettre fin à la pensée. Autrement dit, ce n'est pas considéré comme une avancée majeure que de se calmer et d'arrêter de penser. Cela s'appelle le second *jhāna*, ce n'est pas le but ultime. C'est un état pacifié, dans lequel la pleine conscience peut distinguer des niveaux subtils d'expériences mentales. La difficulté est que s'arrêter vraiment de penser ne peut se produire que lorsque la méditation devient plus profonde et que la pensée s'arrête d'elle-même. Il ne s'agit pas de faire le grand projet d'arrêter de penser, car avec cette attitude, il est probable que l'aversion ou la torpeur vont s'insinuer dans le mental.

Aussi en pratique, il est plus sage d'utiliser notre pensée avec précaution et stabilité, précisément sur ce qui est utile, ce qui aide

et relie corps et mental. En fait, il s'agit là d'une directive de méditation guidée du Bouddha, consistant à observer le va et vient du souffle, tout en restant en contact avec ce qui arrive, car l'esprit a tendance à s'échapper.

Parfois quand l'esprit est submergé par la torpeur ou la malveillance, il est bon de trouver des pensées capables de lutter contre ces obstacles.

Par exemple si nous accumulons de la malveillance à l'égard de quelqu'un ou de quelque chose, on réfléchira : «Attention, cela devient dangereux, cela ne va pas être bon pour moi !», comme la pensée est délibérée, nous choisirons les aspects de l'autre qui suscitent notre sympathie: « Il est coléreux, il parle grossièrement mais il fait si bien la cuisine ... » ; ainsi nous essayerons de choisir quelque chose dans sa conduite qui n'éveille pas notre malveillance et cela nous pouvons le faire avec notre esprit penseur.

Ou bien, laissant de côté le train des pensées, nous méditons sur ce qui arrive dans notre corps, ma jambe droite, la gauche, la poitrine. Quand notre esprit a fait ce travail et qu'une bonne connexion est établie, nous pouvons nous reposer dessus. Alors que l'esprit s'étend en profondeur, la pensée redondante laisse place au ressenti et aux qualités fines de la pleine conscience.

Question : Je pensais qu'une des composantes du cœur du bouddhisme était la joie. Pourtant, dans les quelques sessions de méditation auxquelles j'ai participé, les méditants semblent pousser le silence à l'extrême. Ils paraissent même stressés dès que leur présence est reconnue. Je vous serais reconnaissant de bien vouloir nous donner votre point de vue sur le fait de garder le silence et nous conseiller comment y parvenir .

Réponse : Gardez simplement votre cœur ouvert et ayez des intentions bienveillantes, ce sera un bon début. Pensez aussi que les autres ont leur propre monde, leurs états d'esprit sur lesquels ils s'efforcent de travailler. Certains viennent à la retraite chercher un lieu propice où ils trouvent l'espace nécessaire et ils ne souhaitent pas être dérangés en répondant ou en s'engageant sur un plan relationnel pendant cette période.

Parfois ils ont l'air sombre ou fermés, mais ils veulent simplement aller au bout de leur tâche, faire face aux défis ou aux difficultés qu'ils traversent et n'ont besoin de personne pour les reconforter.

Entraîner notre mental à étendre la bienveillance à tous peut rester une activité non intrusive. Gardez donc le cœur ouvert et si vous voulez manifester votre bonne volonté, votre bienveillance, esquissez un sourire. Montrez-vous courtois, laissez passer les autres, ne les pressez pas, montrez que vous avez conscience de leur présence.

Je connais une personne, bienveillante et sensible, qui, pendant une retraite, écrivait un texte sur une pratiquante qui traversait des angoisses, de la confusion et des troubles. Au petit déjeuner, il s'asseyait à environ un mètre d'elle, juste pour être là, le cœur bienveillant, sans rien dire ni faire ; de sorte qu'elle se sentait soutenue. Toute autre manifestation aurait pu être ressentie comme une intrusion. Il était simplement présent. C'est ce que nous pouvons offrir les uns aux autres.

Méditation guidée

Dans une posture agréable, souhaitez-vous la bienvenue dans

le moment présent. Observez-le, soyez présent, ici et maintenant.

Ce n'est pas le début ni la fin de quelque chose, c'est frais et neuf. Sinon, observez ce qui est là, y a-t-il une impression venant du passé ou une idée sur le futur ? Éprouvez-le, et si possible, laissez simplement partir ces pensées.

Il peut y avoir dans ce souhait de bienvenue une ouverture sur le présent.

Parfois l'ouverture ne se fait pas ; prenez alors un peu de recul pour observer ce qui vous empêche d'être ouvert et libre maintenant.

Contemplez cela comme une humeur, un ressenti, un inconfort, l'impression que ça ne va pas si bien. Reconnaissez-le et accueillez cette sensation quelle qu'elle soit.

Voyez si vous pouvez approfondir votre expérience du présent avec la conscience du corps à cet instant, comment sentez-vous votre corps ?

Accueillez votre corps, tel un nouveau visiteur qui entrerait dans votre mental. Constatez ce qu'il ressent, une tension, une lourdeur ou de la chaleur ? C'est ici et encore là ! Observez ce qui produit cela, comment avez-vous le sens du corps ? Comment êtes-vous assis ? Sentez la position et sa verticalité. Comment sentez-vous que vous n'êtes pas allongé ?

Éprouvez-vous une sensation d'énergie, le sens de la verticalité, peut-être avec des tensions dues à la posture droite. Notez les différences avec la position allongée et avec la marche.

Ensuite remarquer toute perturbation dans cette impression d'assise droite, vous pouvez avoir une impression de lourdeur ou une distorsion dans votre impression de rectitude. Trouvez où cette sensation est la plus forte et ressentez en la vitalité, l'énergie qui maintient la position droite.

Allez au faîte de cette verticalité puis prolongez mentalement cet espace au-delà de sa limite, il s'étend au-dessus de vous.

En redescendant, vous sentez, en bas, la pression de la terre. Comparez ces deux forces, la poussée qui vous maintient stable et la sensation de l'espace léger, grand ouvert au-dessus. Testez, élevez-vous dans cet espace. Ressentez l'énergie et la vitalité circulant entre ces deux pôles du haut et du bas. Suivez cette impression avec tout votre corps, ne laissez rien la bloquer et sentez-vous totalement aligné et droit.

Il n'y a pas de force là-dedans, c'est comme si vous étiez pendu à l'envers, ressentez simplement l'énergie et les liaisons naturelles de cette position verticale.

Laissez votre corps onduler doucement pour lui permettre de se sentir un peu plus à l'aise quand vous entrez dans cette posture droite. Comment vous sentez-vous ? Êtes-vous crispé, et de quelle manière ? Constatez comme vous avez grandi. Laissez le corps grandir pour qu'il se sente plus à l'aise. Remarquez qu'il n'y a aucune pression sur vous, ni rien qui vous empêche de grandir ou de vous élargir, tant que vous voulez.

Alors que vous vous installez, que votre corps vous devient plus familier, remarquez s'il y a une sensation liée au rythme de

la respiration. Accueillez cette sensation comme si elle venait de faire son entrée. Vous n'avez rien à faire que de la recevoir.

Ce flux répété de pressions et mouvement est ce que nous expérimentons avec la respiration. Essayez de l'accueillir comme si vous ne la connaissiez pas : jusqu'où va cet étirement, cette expansion ? Quelle part du corps est affectée par ce gonflement appelé inspiration ?

Et l'expiration, cette impression de relâchement général, quelles sont les parties du corps qui le ressentent ? Les sensations les plus fortes sont probablement au milieu de la poitrine mais il y a aussi votre niveau général de vitalité et l'énergie nerveuse qui sont affectés.

Parcourez tout le corps, observez cela dans votre abdomen, dans votre poitrine et voyez si vous pouvez distinguer les zones où les effets de l'inspiration et de l'expiration sont plus forts ou plus subtiles. Notez aussi les pauses entre l'expiration et l'inspiration. Comment sont ces pauses ?

Au début, ne restez pas uniquement avec la respiration, garder conscience de tout le corps, restez avec la sensation de verticalité, soyez ouvert, recevant ce qui s'offre à vous dans cette posture attentive. Ainsi vous restez là, laissant le souffle venir à vous, quelle que forme qu'il prenne.

En général, vous travaillez sur votre esprit en maintenant une attitude d'ouverture, en recevant et en accueillant. Exprimez cela dans votre corps, en accueillant le corps, en accueillant le souffle en le laissant entrer. S'il ne veut pas venir, c'est son affaire, on ne

le force pas.

Restez dans cet équilibre particulier, dans cet état, droit, ouvert, accueillant, en s'ajustant au souffle qui arrive, ici et maintenant.

Ensuite notez toute attitude mentale qui s'écarterait de cela. Nous pouvons avoir envie d'expérimenter quelque chose, d'attendre ou de vouloir que quelque chose se produise. C'est un pas vers le futur. Comment puis-je faire mieux? Vous ne voulez pas faire mieux. Laissons-le se perfectionner, s'il veut bien, c'est son affaire.

Attention, surtout si vous vous sentez plus calme ou joyeux, constatez, ce n'est que cela. Vous n'en avez pas besoin davantage, mais laissez-cela s'exprimer. Votre attitude est d'être ouvert, droit et accueillant. Vous pouvez éprouver d'autres choses comme des sensations d'espace, de silence ou d'énergie ; recevez-les seulement, sans rien retenir.

Si une partie du corps voudrait bouger, s'étendre ou se rétracter, observez. Au lieu de vous battre contre cela ou de vous perdre avec, demandez-vous quelle est la meilleure façon de faire avec. Comment puis-je être le plus accueillant avec mon corps tel qu'il est maintenant ?

Quand vous sentez votre corps enfler et s'étendre à l'inspire, portez votre attention à la périphérie de votre corps, c'est à dire à la peau. Alors que vous emplissez les poumons, vous pouvez ressentir la fraîcheur se répandre tout autour du corps en absorbant le souffle. Et lors du relâchement du corps à

l'expiration, portez doucement votre attention au centre du corps, en rassemblant tout, en ce centre profond et calme, à la fin de l'expire.

C'est un moment où l'on peut tout lâcher en plongeant vers ce point immobile. Ensuite il y a une pause, suivez le mouvement, cela enfle et s'étend autour de vous à nouveau. Continuez ce rythme doux s'élargissant à l'espace puis se rassemblant au centre profond, ressentez les inflexions du corps que cela provoque.

Voyez si quelque chose résiste, comme une tension dans votre poitrine, une résistance à ce doux flot rythmé. Porter votre attention aux endroits tendus ou en stagnation et efforcez-vous de ressentir la respiration à ces endroits. Observez la montée de l'énergie toucher les endroits tendus puis passer.

Revenez à la position de base, maintenez cette qualité de rectitude, une certaine vitalité, la douceur, le calme et laissez la respiration s'y mettre en place et s'exprimer librement.

Vous trouverez peut-être, après un moment, que la respiration devient plus tranquille et plus douce et que le sens du corps s'adoucit également, il devient comme radieux avec des contours moins nets et une certaine vitalité. Les sensations de la respiration deviennent assez subtiles, et vous demeurez avec la qualité du souffle, et l'expression de la vitalité. Ensuite laissez-vous apprécier ce bonheur paisible.

Pour un temps notez simplement toute les expériences des changements dans le corps : il devient tour à tour rigide, échauffé, brillant, contracté, relâché, pesant. Éprouvez les

changements qui ont eu lieu durant cette période, ressentez-les.

Remarquez également les changements de l'état mental et de l'énergie. Il ne s'agit pas de changer quoi que ce soit, mais de laisser ce flux de changement suivre son cours naturel.

Alors que vous allez mettre fin à cette expérience, remarquez les impressions de chaleurs variées qui caractérisent les différentes parties du corps, les mains et le visage. Ressentez l'état des diverses parties du corps, la pression en dessous et l'espace libre au-dessus. Certaines zones semblent animées alors que d'autres sont plutôt immobiles.

Fixez votre attention sur l'immobilité de cette posture droite qui semble calme et stable ; puis lentement ouvrez-vous à l'espace autour de vous, remarquer l'espace dans lequel vous êtes assis, puis doucement ouvrez les paupières, mais sans rien fixer de particulier, un peu comme si vous tiriez des rideaux sans regarder à l'extérieur.

Gardez cette impression de tranquillité et de verticalité, restez présent, et permettez au monde de couleurs et de formes de vous pénétrer. Accueillez-le, lui aussi.

Cinquième jour

Méditation debout

Commençons ce matin avec une méditation debout.

Comme premier exercice du matin, il est bon de pratiquer des mouvements d'élongation. Souvent quand nous dormons, nous avons tendance à nous raccourcir en nous recroquevillant. Apportons donc quelque énergie aux extrémités du corps, particulièrement aux pieds. Réveillez vos pieds.

Bougez aussi les bras, en les faisant tourner autour des épaules. Ensuite déplacez-les sur un plan horizontal. Élargissez votre visage en écarquillant les yeux, assouplissez les muscles du front et du tour des yeux. Élevez les sourcils.

Dans cette position debout, établissez une connexion ferme entre vos pieds et le sol. Relâchez les genoux de sorte que votre abdomen progressivement se décontracte. Laissez les bras s'écarter un peu du corps.

Tout d'abord, ayez le sens de l'axe vertical et de la hauteur de votre corps. Pouvez-vous ressentir l'espace au-dessus ? Et le sol sous vos pieds ? Ainsi vous prenez conscience de ces deux emplacements ; la solidité sous vos pieds et l'espace avec une impression d'ouverture au-dessus de votre tête. Essayez de ressentir une ligne entre ces deux pôles, comme un lien circulant

Conscience globale

entre ces deux emplacements.

Ensuite allons à la périphérie du corps, les contours du corps ; en ressentant l'espace devant votre poitrine, devant votre visage, et derrière vous ; juste pour sentir que l'espace est libre et que votre corps, votre peau peuvent s'ouvrir à cet espace.

Alors vous pouvez sentir le rythme de l'inspiration et de l'expiration, la sensation que votre corps enfle en prenant plus d'espace puis se relâche dans cet espace.

Prenez simplement conscience de toute crispation du corps, en particulier dans le visage qui vous donnerait l'impression de vous refermer.

Essayez de garder le visage ouvert, la gorge ouverte, de façon à libérer votre poitrine et votre cou.

Si vous vous sentez agité, impatient, ou avec des vagues d'énergie parcourant le corps, inspirez, expirez et relâchez-vous dans l'espace environnant.

Lentement installez-vous dans la posture assise en gardant la sensation de verticalité, d'ouverture et de la respiration.

Enseignement du matin

Ce matin je voudrais un peu vous parler d'ouverture. C'est une idée assez imprécise mais c'est quelque chose qui peut faire sens, quelque chose que vous pouvez sentir dans votre corps, dans votre cœur et votre esprit : sentir si vous êtes ouvert ou non.

Est-ce que cette pensée d'ouverture est attirante ? Que ressentez-vous quand elle est là ? Et quand elle ne l'est pas ?

L'une des premières paroles du Bouddha quand il commença son enseignement devant ses collègues ascètes fut : « Grandes ouvertes sont les portes de la non-mort. Que ceux qui peuvent écouter viennent régénérer, nourrir leur foi »

Quand vous écoutez ces mots, quelle impression avez-vous ? Pour moi cela me procure un énorme encouragement. L'encouragement que c'est possible, que c'est immédiatement disponible. Cela requiert un esprit d'ouverture, d'écoute et d'attention. Cela demande aussi de la foi. La foi comme nous l'avons dit précédemment est le premier des cinq *indryas*.

J'ai essayé d'expliquer la différence entre foi et croyance. La foi est une certaine ouverture d'esprit, un certain courage, une volonté de s'ouvrir au moment présent, de ressentir que ça va bien ici. C'est une qualité d'ouverture motivante. Nous nous efforçons d'être présent, de nous ouvrir, pour entendre et pénétrer dans une chose de valeur.

Peut-être avez-vous expérimenté aussi l'opposé : une fermeture bornée teintée de cynisme. Cela laisse une sensation d'amertume déprimante. On ressent la dureté du cœur qui se ferme et s'enfoncé. C'est une perte de temps, je ne peux plus le faire.

Nous avons à la base cette aptitude à la foi. Le problème est que nous plaçons cette foi en des choses qui ne la valorisent pas et nous sommes déçus. Vous tombez amoureux puis vous êtes déçu.

Le problème ne vient pas de la foi mais de l'objet dans lequel vous la placez. Aussi le Bouddha parle de nourrir sa foi, il ne dit pas avec quoi.

Faisons une pause, ayez ce sens d'ouverture sans le placer sur quelque chose de précis, ni pensée, ni image, ni idée du futur, ni dieu, rien. Simplement garder ce sens d'ouverture cette volonté, cet esprit d'accueil. Avec cette pratique soutenue, gardez cela à l'esprit, mais laissez de côté ce désir de se figurer les choses ou de s'emplir la tête d'idées, de croyances, de savoir, de système etc.

L'heure du repas est une occasion de se rencontrer en silence. On garde un sentiment d'ouverture vers les autres, en silence. C'est une ouverture du cœur avec une attention douce : nous sommes juste conscients de la présence des autres avec une attitude de bienveillance. Que chacun se sente bien, à l'aise en partageant cet espace.

C'est une partie agréable de la retraite que de cultiver cette pleine conscience, douce et calme en groupe.

Questions

Question : Il arrive que pendant la pratique, on tombe dans un état dans lequel on est inconscient des phénomènes extérieurs bien que l'on ne dorme pas. Quand la conscience des phénomènes extérieurs revient, le temps semble avoir passé rapidement et on se sent très rafraîchi et alerte. Qu'est-ce que cela ? Où va le mental ? Que nous arrive-t-il durant cette épisode ?

Réponse : Bien, vous avez dit : « Qu'est-ce que cela. » Vous avez décrit le phénomène.

Cela dépend, mais quand la conscience des phénomènes extérieurs disparaît, il semble que la porte des sens soit fermée. On s'est mis en retrait du monde extérieur, on est intériorisé. Ce n'est pas le sommeil car des facultés mentales semblent présentes, comme le sens d'ouverture, une certaine vitalité et je présume un recueillement de l'esprit. Rien d'autre ne fonctionne.

Je ne sais pas s'il y reste une capacité de discernement ou quelque sagesse présente.

Ainsi il se peut que l'esprit se mette dans un état où il ne dort pas, sans être conscient de l'extérieur. Il n'est pas concerné et sans objet. Dans ce que vous décrivez, il semble ne pas y avoir de discernement.

Le temps semble s'être évanoui, mais c'est souvent le cas quand on entre *en sammadhi*, il n'y a pas de phénomène permettant de prendre conscience du temps.

Après on se sent très rafraîchi et alerte, parce que le système utilise le minimum d'énergie, sans être dans un état endormi. Cette sorte d'état d'absorption et de concentration méditative est le *sammadhi*.

Au contraire, si en quittant un état de ce type, vous vous sentiez un peu abruti, ce ne serait pas un bon signe.

Où va le mental ? Et bien parfois il va dans une sorte de cessation des perceptions d'où il ne reconnaît plus rien.

Dire que le mental cesse ne signifie pas qu'il soit mort, il est simplement dans un état de repos. Il ne formule plus ni n'observe plus, il traverse simplement une coupure temporaire. Ce peut-être quelque chose comme cela.

Que nous arrive-t-il durant cette épisode ? Eh bien le « nous » lui aussi est en vacances. C'est une bonne expérience, mais ce

n'est pas tellement utile car la sagesse est absente. Les capacités de voir les Quatre Nobles Vérités ou les caractéristiques de l'existence ont disparues ; on ne peut plus discerner les racines de la conduite mentale ni déraciner les causes de la souffrance.

Vous avez dit : « tomber dans cet état » ; je me demande si cela signifie que ce n'est pas un choix volontaire.

Est-ce que l'on tombe dedans par une dérive énergétique involontaire ? Vous perdez peut-être alors une occasion de voir et de comprendre les choses de façon plus profonde. Si ces phénomènes arrivent plus fréquemment, vous devriez, avant que cela ne se produise, développer vos capacités d'investigation et de sagesse. Puis quand cela se présente, prendre du recul et essayer de comprendre comment cela arrive, ensuite garder le cap et continuer à observer ce qui se passe.

Question : La pratique des jhāna aide-t-elle à pratiquer la vipassana? Si oui comment pratiquer les jhāna et quelle est votre idée sur les jhāna ?

Réponse : Pour ceux qui ne sont pas familiers avec ce terme, les *jhāna* sont des états représentant différents niveaux d'absorption, de profondeur de concentration, de *sammadhi*. Ce sont des états utiles et recommandés par le Bouddha au début de la pratique, car cela vous met en retrait par rapport aux contacts sensoriels, ainsi vous avez une possibilité d'observer à la racine la conduite mentale et plus profondément les effets mentaux. En cultivant les *jhāna*, vous cultivez de nombreuses habiletés dans la conduite mentale.

Il y a quatre niveaux de *jhāna*, le premier est une aptitude du mental à être focalisé sur un seul point tout en ayant conscience de ce qui se passe. On l'appelle *vitakka-vicāra*, la plupart du

temps il s'agit de la concentration sur la respiration en ayant une conscience précise des sensations. Vous êtes alors pleinement focalisé sur ce point, rien d'autre ne vous perturbe.

Puis il y a une impression de clarté d'esprit, de joie associée à une sensation de stabilité. Plus important est le fait que les cinq obstacles ne se manifestent pas : vous n'éprouvez pas de malveillance ni de désir sensuel, ni de torpeur, ni d'agitation, ni de doute. C'est un état de bonheur plaisant, rafraîchissant et stable, dans lequel vous êtes dans de bonnes conditions pour développer l'introspection, c'est à dire *vipassana*.

Vous pouvez contempler l'expérience de votre corps qui se manifeste souvent par la présence d'une énergie douce et maintenue. Ce n'est pas personnifié, c'est un phénomène évolutif. Vous pouvez également contempler les caractères de la joie, également impersonnelle et changeante.

Les autres *jhāna* sont successivement plus calmes, l'esprit penseur et focalisateur commence à se calmer car le mental n'a plus besoin de se focaliser, il est établi. Ensuite la joie se calme aussi pour une sorte d'équanimité, un état stable.

Le seul problème avec les *jhāna* est que vous avez tendance à penser : « Ça c'est moi, je suis comme cela. C'est vraiment bien, j'en veux encore. » Vous pouvez tomber amoureux de la beauté du mental.

Ou bien il se peut que vous ne les utilisiez pas pour l'introspection. Il faut avoir cet envie d'enquêter, avoir ce sens du discernement, et investiguer ces phénomènes sans les prendre comme le but final ou *nibbāna*.

Quant à mon idée sur les *jhāna*, eh bien c'est quelque chose de formidable. Allons-y !

Le problème est qu'il n'y a pas beaucoup de personnes qui peuvent y accéder. Aussi les gens sont souvent déçus parce qu'ils ne peuvent pas en avoir. « Elle en a eu, mais moi, je n'ai pas eu ma part ! Il y a quelque chose qui ne va pas en moi. » Donc ils sont très perturbés ou même en manque de *jhāna* ; ou bien ils manifestent la vanité d'en avoir eu un. C'est pourquoi il convient d'être prudent à ce sujet et de n'en pas faire le but ultime, mais de les utiliser comme une capacité d'investigation, si cela vous arrive.

Question : Pourquoi est-il si difficile d'abandonner l'Ego, alors que nous savons qu'il n'existe pas ?

Réponse : C'est quoi l'Ego ? C'est un de ces termes dont le sens a doucement dérivé. L'Ego est un terme valable, qui a un sens à l'intérieur du langage et des structures d'un travail de psychothérapie ou de la psychanalyse.

La compréhension habituelle en psychothérapie est que vous voulez développer votre Ego pour le rendre plus sain pour qu'il devienne moins névrosé. Vous voulez un sens du moi solide et fiable, mais si vous prenez cela et le transférez dans le bouddhisme, où on parle du non soi, cela semble quelque peu déstabilisant !

Ce genre de problème arrive quand on mélange les disciplines.

Le Bouddha a dit que l'on devrait essayer de développer un sens du soi correct. Il n'a pas dit que l'on devait mettre là tout son effort. Il ne s'agit pas exactement d'abandonner le « soi » mais de comprendre ce que c'est. L'esprit utilise ce concept, pour organiser la façon de considérer cet être, il produit les : « ceci est à moi, je suis comme cela ». C'est une structure que l'esprit crée

pour organiser les relations, comme celles entre vous et moi.

Mais une de ses caractéristiques est qu'il n'est pas permanent, il est instable et ne dure pas.

C'est sain, ce sens de soi en tant qu'expérience fluide et dynamique, il établit des valeurs, le respect de soi, le souci et le respect des autres. Il procure un sens de la responsabilité, de la moralité et une capacité à prendre des décisions. Ce sont toutes des fonctions relationnelles.

Se respecter soi-même signifie respecter des valeurs et pratiquer certaines vertus. Respecter les autres c'est se préoccuper d'eux et de ce qui est favorable à leur bien-être. Suis-je irrespectueux ou grossier ? Juste s'en inquiéter régulièrement pour que cela devienne une attitude permanente. Cette dynamique se nomme « se construire ».

La difficulté est que lorsque nous adoptons une vision du Moi, nous la figeons. Nous la rendons rigide.

C'est cela que nous devons dissoudre, pas l'expérience du Moi, mais la vue que nous en avons. L'idée qui dit : « je suis comme ceci, c'est vraiment moi et vous êtes l'un de ceux-là ! »

Nous nous accrochons à un point de vue sur notre Moi, ou à une position « c'est mon opinion... ».

Aussi, ce qui était un rapport sain, souple et ouvert devient un espace de conflit de séparation et de possessivité. Cela n'évolue pas seulement en un conflit avec les autres, mais également en conflit interne, parce que je ne suis jamais aussi bon que je le devrais, pour être conforme avec ma vision du Moi.

Il nous arriverait même de nous dire : « je ne me reconnais pas aujourd'hui. » Quoi ? J'aurais un double maintenant ? C'est une fragmentation. Quand vous le figez, il se disloque et se

fragmente. Avec les points de vue, l'esprit se fige, puis se lézarde et se fracture contre la réalité.

C'est ce que vous devez arriver à reconnaître : que tout chose avec laquelle vous vous identifiez, que ce soit le corps, un comportement, une émotion, un morceau d'histoire, n'importe quoi, que ce soit petit ou grand, cela vous cause de la souffrance.

Le processus d'identification est précisément cet attachement : *upādāna*, s'approprier quelque chose et s'efforcer de le figer ; mais comme les choses évoluent, nous entrons en conflit avec leur nature changeante. La simple action de saisir de se cramponner, laisse toujours des traces. Par conséquent abandonner cela est reconnaître simplement que les choses surviennent, évoluent et passent.

Ce n'est pas la même chose d'avoir une constance, une fermeté pour des attitudes comme l'honnêteté, car il s'agit d'un processus continu mais dynamique d'ajustement de la conduite ; la dynamique lui permettant de se maintenir ; cela nécessite une attention constante et de la vigilance.

Par contre quand nous disons « j'ai raison, c'est comme cela », il n'y a pas de dynamique, c'est plat et c'est clos. Alors tôt ou tard un conflit va se produire. Aussi quand nous commençons à analyser quelque chose, une forme, sensation ou perception, posons-nous la question : est-ce que cela naît, évolue, change en donnant naissance à d'autres facteurs, puis passe ? Alors cela ne pourra pas être tenu comme : « je suis finalement comme ça »

Voilà ce qui se passe dans la sphère de l'Ego.

A côté de cette tendance consistant à fusionner des choses à notre moi, une autre vue fautive est d'essayer d'annihiler ce que l'on ne reconnaît pas comme moi. Cela conduit au déni, au refus de prendre en compte la réalité qui est en train de se passer : on

refuse de prendre la responsabilité des choses en évolution. Le sens de la responsabilité, ce n'est pas de dire simplement « ce n'est pas moi, ce n'est pas mon affaire », mais de s'en occuper précisément car cela aura un effet.

Pour résumer, il faut abandonner la vue de ce que je suis, de ce que je ne suis pas, et simplement essayer de répondre présent, avec exactitude à ce qui survient.

Question : Pourriez-vous expliquer comment concilier au mieux le succès et une saine ambition avec l'ouverture envers les autres et les choses qui semblent contraires à un objectif commun valable. Le monde des affaires est parfois à l'opposé d'une voie juste dans la vie.

Réponse : Je suis curieux de savoir ce que l'on entend par « succès ». Il y a plusieurs sortes de succès, mais certains d'entre eux sont pratiquement illusoire. La forme la plus profonde du succès, je pense, est d'être satisfait, d'avoir l'esprit clair et le cœur libéré de la haine et des illusions. Au cours de cette étrange période qu'est la vie, nous apprenons, nous essayons de produire un *kamma* favorable par des résultats habiles. Cela se peut si nous restons ouverts aux gens et aux choses, mais également disposés à investiguer comment nous sommes affectés par ces gens et ces choses et par nos propres intentions et actions.

L'ouverture, c'est être ouvert à l'expérience que vous rencontrez. Cela ne veut pas dire d'être ouvert à tout, ce qui serait probablement une recette désastreuse. C'est aussi bien de ne capter qu'une petite partie des données, car il y a beaucoup de parasites et de phénomènes pirates prêts à égarer votre cœur. Si vous êtes ouvert, vous connaissez les sentiments de méfiance et de prudence. Vous vérifiez ce qui se passe. Est-ce juste ? Est-ce

véritable ou n'est-ce que névrose ? Plus nous sommes juste et précis avec ce qui se passe en nous, plus nous pourrions ajuster habilement notre comportement avec les autres.

Par exemple, en principe, je suis plutôt ouvert, mais il se peut que ce jour-là je sois épuisé, que j'en aie assez. Ah, si je pouvais les envoyer au diable ! Mais ce n'est pas ce que je dirai pour conclure. Je dois seulement rester ouvert à ce qui m'arrive. Je dois donc être clair pour m'exprimer sans tomber dans la malveillance, ni paniquer. Mes relations avec les autres resteront franches en me limitant aux faits : « Eh bien, je crois que cela suffit pour aujourd'hui » ou « A vrai dire, il me semble que vous avez été assez agaçants ».

Nous avons tous besoin de guides de navigation, nous avons besoin que les autres nous parlent, car nous ne réalisons pas toujours les conséquences de nos paroles et actions. Dans ce cas les autres sont une aide précieuse.

La personne qui aide est celle qui est capable de répondre à une ouverture par une ouverture similaire. C'est le *kalyāṇa-mittatā*, l'ami spirituel. Il est considéré comme une ressource vitale.

Maintenant considérons les autres formes de succès, comme les succès matériels et financiers, là le tableau est moins clair. Il semble qu'en général le succès financier nécessite une certaine dose d'avidité, de malveillance et d'illusion pour permettre d'avancer. Pas toujours, mais souvent, les grands leaders, les décideurs, ceux qui licencient, ont un sens aigu des affaires.

Je ne pense pas que le bouddhisme soit une bonne recette pour le succès financier. Le Bouddha ne l'a pas fait ! Le meilleur des bouddhistes n'a pas réussi financièrement, aussi je ne pense pas que nous y parviendrons.

En conclusion, le monde du business peut-il être un obstacle à des moyens d'existence juste ? Il peut l'être certainement.

Au sujet de « l'objectif commun valable », malheureusement je ne pense pas qu'il y en ait réellement un. Les gens ont des buts différents.

Le Bouddha a dit qu'il n'était pas bon de s'associer avec des personnes insensées. Vous ne devez pas les haïr, mais en même temps vous ne voulez pas vous lier, ou vous associer avec des personnes insensées ou immorales.

La grande question est d'avoir un moyen d'existence juste, c'est quelque chose qui amène à faire des compromis. Si vous travaillez pour une grande entreprise, il est peu probable qu'ils vont être d'une propreté impeccable, mais vous essayez de garder les mains propres.

Question : Il se dit que ceux qui obtiennent facilement de bons résultats en samadhi sont ceux qui ont développé beaucoup de pāramitā dans les vies antérieures.

Réponse : C'est sans intérêt mais c'est possible. Ce que nous savons, c'est que nous avons cette vie particulière. C'est la poignée de cartes que nous avons en mains et nous devons la jouer habilement. Le Bouddha a dit que ses enseignements sont disponibles pour beaucoup de monde, beaucoup peuvent réaliser ses enseignements. Il y a cependant six causes de blocage de la réalisation du dhamma.

Avez-vous tué votre père ou votre mère, tué un arahant, ou fait verser le sang du Bouddha, ou créé un schisme dans la Sangha ?

Il est important de faire le point sur ce que vous pouvez d'ores

et déjà assurer. Si vous n'avez tué ni père, ni mère, ce n'est pas la peine de spéculer sur les vies antérieures ou sur vos *pāramitā*.

Vous devez savoir où vous en êtes, si vous n'avez fait aucune de ces choses, alors vous pouvez développer le *dhamma*.

Certains ont plus de dispositions que d'autres pour le *samadhi*, mais vous n'avez pas besoin de tant de *samadhi* que cela pour la libération. Le plus important, c'est la sagesse, le discernement.

Question : Que pouvons-nous faire dans un contexte professionnel quand nous n'avons pas toujours le temps d'être ouvert ou quand nous avons des décisions à prendre sous la pression des autres.

Réponse : J'en ai déjà parlé, mais je réitère, il est possible que vous ne puissiez pas être réellement efficace en société, si vous vous rendez vulnérable. Il y a cependant une façon appropriée de vous protéger en disant : « Cela suffit, merci ». Reconnaître que vous restez présent. L'important est, comme je l'ai déjà dit, de garder cette force intérieure et le sens de la verticalité du corps tout en maintenant ce sens d'ouverture.

En position de méditation assise, c'est relativement facile, vous pouvez utiliser l'ensemble du corps et la colonne vertébrale pour être plus centré, plus ancré au sol, plus stable, cela vous procure une force intérieure et un axe.

Quand le mental expérimente cela, il ressent comme une droiture aux bases stables. Lorsqu'il y a cette force interne et cette sérénité, vous pouvez commencer à vous ouvrir, car vous n'allez pas être désarçonné par ce qui arrive. Si vous n'avez pas développé cette force interne vous pouvez être déstabilisé.

C'est la raison pour laquelle les gens ne sont généralement pas

ouverts, car ils n'ont pas la force intérieure pour le gérer. Beaucoup ont plusieurs armures, c'est pourquoi ça grince quand ils marchent, ils sont fermés. C'est assez triste parce qu'ils ont l'air durs à l'extérieur, mais en fait ils sont bien faibles intérieurement, sans force intérieure.

Nous constatons que chaque être humain est à la base sur le même modèle que nous-mêmes, mais les causes, les conditions et leurs effets ont produit autre chose sur cette personne, qui n'est pourtant pas d'une espèce différente de la nôtre.

Pourquoi les gens s'accrochent-ils à leurs idées, leurs croyances et leurs possessions ? Pourquoi être si tenace avec cela ? Parce qu'ils éprouvent un besoin de sécurité. Ce n'est pas là une névrose, mais une nécessité humaine. La névrose c'est de présumer que l'on va trouver la sécurité avec des choses qui ne sont pas stables comme la finance, les bâtiments, les possessions, les personnes...

La vraie sécurité vient de l'intérieur de soi, de sa droiture, de sa stabilité de sa propre clarté.

Quand c'est établi, vous vous ouvrez naturellement car vous n'avez plus besoin de cette lourde armure. L'ouverture n'est pas une position idéologique que vous devriez tenir. On reconnaît que l'on a cette force intérieure, il suffit alors de s'encourager à simplement s'ouvrir.

Si vous êtes avec des personnes différentes, dont certaines ont des intégrités morales douteuses, alors il est nécessaire d'être plus circonspect, de fixer des limites et de savoir dire « non ». Vous ne pouvez pas présumer que l'entreprise qui assure votre gagne-pain est pleine d'amour bienveillant et de bonne volonté pour toute l'humanité, et que son but est d'aider les gens. Vous

allez cependant vérifier si elle cause directement la destruction de vies, ou la pollution de la nature et vous estimerez alors si vous êtes en accord avec cela. La chose la plus importante est de surveiller votre propre intention, c'est ce qui compte vraiment, vos intentions.

Question : Pensez-vous que le dédoublement de personnalité, dont vous avez souvent parlé, soit un phénomène naturel ?

Réponse : Oui ! Cela arrive souvent à un degré plus ou moins élevé. Je pense que bien qu'étant relativement sain et en bonne santé, il y a des petites parts de vous-même avec lesquelles vous n'êtes pas tellement à l'aise et vous avez tendance à les ignorer ou les rejeter. Une envie de vous séparer de composantes de votre nature émotionnelle ou instinctive avec lesquelles vous n'êtes pas à l'aise. La colère, l'avidité, la haine sont des états émotionnels que nous reconnaissons difficilement et nous avons du mal à les découvrir, à les regarder clairement sans sentiment de rejet.

La scission se produit quand la difficulté de la rencontre entre ces aspects est si profonde qu'il semble y avoir deux personnages, parfois même trois. Des forces comme la colère, l'avidité, le désir sexuel, la peur véhiculent une énorme énergie ; elles peuvent presque créer à elle seule une personnalité.

Dans un processus de méditation vous commencez à vous ouvrir et vous rencontrez certains aspects difficiles de votre expérience, ce sont parfois des mémoires anciennes ou des souvenirs traumatisants, tels que, quand vous y pensez, vous vous recroquevillez, vous les fuyez car vous ne pouvez pas les supporter. Parfois des personnes restent dans le déni. Il se peut que leur esprit se soit complètement fermé.

S'il y a cette scission, le processus de guérison peut s'avérer

délicat.

C'est le cas en particulier avec les expériences traumatisantes, parce que l'énergie dégagée par la tentative de libération peut vous y maintenir, vous n'êtes pas guéri, mais un peu plus traumatisé.

Il y a donc ce dilemme : si la rencontre ne se fait pas, si nous la forçons, nous pouvons être submergés par une forme de dédoublement.

La façon habile est de développer d'abord en soi assez de ressources salutaires, d'énergie, de force, de sagesse, de confiance, etc. pour donner de la clarté. Ensuite, retirer par bribes, graduellement ce qui est difficile.

En particulier, quand vous traitez des expériences difficiles, il est important de ne pas vous laisser embarquer dans toutes les histoires ou images qu'elles amènent. Essayez simplement de ressentir l'énergie qu'elles dégagent, la sensation pénible ou douloureuse. Dans votre pratique limitez-vous à la sensation mentale et au ressenti émotionnel du corps. Il se peut que votre ressenti physique soit crispant ou déstabilisant, mais le corps ne raconte pas d'histoires. Il ne crée pas de nouvelles émotions, ni plus de perceptions. Le corps n'a pas d'idées.

C'est comme un paratonnerre qui déchargerait graduellement l'énergie de ces expériences difficiles. Pour commencer vous n'allez pas dans les détails parce que cela risquerait de tourner en obsession et créerait davantage d'agitation. Simplement essayez de descendre jusqu'à la sensation essentielle.

Il se peut que vous traînerez une vieille histoire, que l'on puisse résumer par un mot : « rejet », par exemple. Vous vous arrêtez à cela et vous éprouvez le ressenti dans votre corps. Gardez votre sens de la verticalité et laissez la sensation vous traverser. Parfois

la violence survient et enfle. C'est assez choquant de sentir monter une passion, comme la violence. Une nouvelle fois, n'entrez pas dedans ! Restez simplement sur la crête de la vague et notez : « sensation forte ». Qu'est-ce que cela fait au niveau du corps, que ressent-il ? C'est gérable.

Si nous ne parvenons pas à faire cela alors une sorte de scission va se produire.

Une image peut parfois aider : Quand deux rivières se rencontrent, c'est la rivière la plus forte qui va décider de la direction commune. Si la plus forte va à gauche, ce sera à gauche. Si la plus forte va à droite, ce sera à droite. Quant à votre courant de bonté, vos *pāramitā*, votre courant méditatif, votre courant de *dhamma*, s'il est beau et fort, alors quand vous rencontrerez un courant adverse, vous avancerez en l'entraînant graduellement, dans la bonne direction.

Si vous n'avez qu'un petit filet de *dhamma*, et qu'un énorme torrent survient, reculez ! Construisez plus solide. Ce n'est pas une scission ni un déni. Vous vous dites : « je ne suis pas encore prêt pour cela. ». Vous reconnaissez qu'il vous faut développer plus de compétences avant de pouvoir faire face à ce qui est difficile.

Gong

Sixième jour

Enseignement du matin

J'ai déjà mentionné les cinq *indryas*. Je les rappelle, simplement pour vous les remettre à l'esprit :

La foi, l'énergie, l'attention, la concentration et la sagesse ou le discernement.

Dans les enseignements bouddhistes, il y a toujours des listes, c'est une religion qui vénère les listes parce que les choses sont toujours mixées, vous ne vous limitez pas à une seule, mais à une association de facteurs habiles.

C'est une caractéristique de tous les *dhammas*, d'être représentés par une liste de facteurs associés qui se complètent, qu'il s'agisse de facteurs positifs comme les *indryas* ou des facteurs négatifs comme les *kilesas* (souillures / obstacles).

C'est toujours dynamique, c'est un flux de facteurs mentaux et d'énergies combinés et c'est la vision du *dhamma* que ce flux incroyablement changeant de choses très singulières, où rien n'est fixe, où tout s'écoule.

Quand vous parlez d'une chose, gardez à l'esprit qu'elle n'est pas délimitée, ainsi pour la pleine conscience, pensez qu'elle doit être précisée par la vue juste, l'effort juste, la sagesse etc.

La pleine conscience consiste à garder quelque chose à l'esprit, à y placer votre attention et à l'y maintenir. Les facteurs de la pleine conscience sont doubles, ces qualités sont :

- l'attention juste qui signifie que vous choisissez ce que vous

Conscience globale

allez garder à l'esprit, de façon pertinente ou utile. Sans cela la pleine conscience serait névrotique.

- le deuxième facteur qui accompagne la pleine conscience est appelé *sampajañña*. Il s'agit de la vigilance ou de l'introspection sensible.

Ainsi ayant placé votre pleine conscience sur la respiration ou sur les sensations du corps, vous expérimentez, et ressentant, vous en tirez les résultats, est-ce propice aux états habiles et salutaires ou bien cela rend-il les choses encore plus difficiles ?

Restant en contact avec ce que vous suivez, comme les contraintes que vous vous imposez utilement, vous vous interrogez : « Cela soutient-il le calme et l'introspection, cela permet-il de mettre en évidence des choses importantes ». C'est ainsi que *sampajañña* évalue en permanence les sujets de méditation et leurs résultats.

Comme on le conseille parfois, si vous êtes simplement bloqué, que votre esprit s'engourdit et qu'il ne peut plus accrocher le thème de méditation, alors vous glissez vers autre chose. Ou bien si vous vous sentez tendu, stressé, vous pouvez tourner votre attention sur les qualités de bienveillance et les garder à l'esprit.

Comment vous sentez-vous, parvenez-vous à ouvrir votre esprit et à accepter sans réagir, ce qui se présente ? Comment vous sentez-vous quand vous pensez à quelqu'un qui vous est cher ?

Comment vous sentez-vous, si vous portez l'attention sur votre propre corps, sur votre état mental, sur votre situation personnelle avec un esprit de compréhension et de bienveillance ?

Ainsi vous pourrez voir ce qui aide l'esprit à se libérer, à lâcher l'emprise des obstacles comme la malveillance. C'est le premier obstacle de la liste, c'est un terme assez large qui englobe la rudesse, le dédain, la colère contre soi, le cynisme ou l'amertume, la rancune et l'esprit critique.

Comme vous pouvez le constater, j'ai étudié de près les quinze différentes sortes de malveillance. La plupart du temps sur moi-même. Vous observez simplement l'esprit quand l'humeur commence à s'aigrir, il n'a plus cette ouverture, ni cette bonne volonté, cette sorte de légèreté, vous ne ressentez plus qu'une humeur irritable et vous comprenez que votre esprit campe là-dessus.

Qu'est-ce que ça change si on ressent cela comme une maladie, plutôt que comme un péché ?

Oh, j'ai une crise de malveillance ! C'est comme si j'avais attrapé froid, quel est le remède ?

Aussi au lieu de penser que je suis une personne grincheuse au sale caractère, plutôt le prendre comme : « Cette personne a une crise de malveillance, cela arrive à tout le monde, un jour ou l'autre. »

Et nous pourrons peut-être trouver quelle en est la cause ou qu'est-ce qui l'a déclenché ; ou bien nous remarquerons que c'est simplement une question d'énergie.

Quand on est fatigué, avec une faible énergie, on a tendance à devenir plus irritable. C'est comme si on n'avait pas l'énergie pour rester ouvert à l'expérience, alors l'esprit a tendance à se fermer, c'est naturel.

Ensuite nous découvrons qu'il y a peut-être des objets ou des

pensées particulières sur lesquels nous nous focalisons et qui conduisent à cette crise de malveillance ; alors pour notre bien-être, il est peut-être bon de mettre ce sujet ou cette pensée de côté et de se focaliser sur autre chose.

Ce peut-être à cause d'une personne ou d'un problème avec cette personne. Alors pensez à un aspect de cette personne qui ne génère pas d'animosité en vous.

Supposons qu'en arrivant au travail, vous rencontrez ce chef grincheux et toujours exigeant. Eh bien, vous essayez d'imaginer comment il est chez lui, à la maison, quand il dort ou quand il prend son bain ou qu'il dîne. Ou bien vous essayez de remarquer un aspect qui ne soulève pas d'animosité, car cette méthode, ce n'est pas simplement être bienveillant, c'est aussi être conscient des perceptions particulières qui s'installent dans votre esprit, ces perceptions qui peuvent bloquer une appréciation juste de vous-même et des autres.

Nous intégrons ces impressions sur les autres puis elles restent. Elles peuvent rester là des années et même toute la vie. Ainsi vingt ans plus tard quand vous pensez à cette personne, vous pensez encore à la dispute que vous avez eu avec elle, cette dispute est toujours là. Et quel est le résultat sur votre esprit ? Il se peut que votre esprit construise des barrières, des murs autour de lui, pour maintenir ce personnage désagréable à l'extérieur.

Il y a des gens qui ne peuvent pas se parler pendant des décennies, car leurs perceptions sont bloquées. La qualité essentielle d'évolution, le flux d'échange a été perdu.

Vous comprenez que chaque fois que quelque chose devient figé et permanent, c'est que quelque chose est allé de travers. Ce processus de fixation sous-tend tous les obstacles. Quand vous en étudiez un et que vous le comprenez profondément, alors vous

avez le remède pour l'empêcher de prendre le dessus et le moyen de trouver ce qui le provoque.

Ainsi, en pratiquant la présence d'esprit et la pleine conscience, nous comprenons précisément ce que cet obstacle est en train de faire. Avec notre attention focalisée, nous observons ce blocage, ce qui se passe et la nature des phénomènes qui apparaissent à l'esprit. Certains semblent avoir une certaine substance, un certain poids mais nous comprenons que tout peut se dissoudre et regagner le flux. Rien n'a vocation à être coincé. Il suffit de trouver le type de réponse adaptée pour transformer ce phénomène en flux.

Nous remarquons qu'avec le désir sensuel, qui est le second sur notre liste des souillures/obstacles, il y a une excitation particulière ou une montée d'énergie relative à un objet des sens particulier. Vous goûtez quelque chose, c'est bon, cela arrive au mental qui le saisit et en fait une idée fixe puis l'installe dans votre cœur et dans votre *citta* (esprit).

Par exemple, vous ressentez la faim le matin, l'esprit peut avoir fabriqué l'impression d'un café au lait, de croissants ou d'autres images savoureuses. Puis vous vous rendez au petit déjeuner, alors quelles sensations merveilleuses quand vous commencez à manger ! Je crois que ce fut mon cas ce matin. Pourquoi le petit déjeuner ne durerait-il pas plus longtemps ? On rêve du petit déjeuner éternel. C'est si agréable quand le sentiment de faim s'estompe et qu'il est remplacé par une sensation de satiété. Mais comme vous le savez tous, c'est conditionné ; après un certain temps, vous ne voudrez même plus voir de nourriture, vous en aurez la nausée.

Quand vous faites cette expérience de la joie qui survient puis disparaît, vous êtes frustré.

Après la perception, puis l'impression mentale, l'intellect a saisi un événement dynamique et en a fait une chose. C'est un peu comme ce matin, après être affamé par un froid matin de Provence, j'ai vécu l'expérience unique de tremper mon pain dans du café avant de le porter à ma bouche, cela ne se reproduira plus jamais pareil.

C'est l'intellect, *mano* en pâli, qui transforme les événements en choses, qui sont stockées intérieurement dans une bibliothèque qui fabrique des impressions. Ensuite cela dépend du désir sensuel de sortir cette chose et de produire une énergie.

Et vous comprenez, qu'avec cette énergie, ce que vous voulez vraiment faire de ce désir sensuel, c'est le satisfaire. Je ne parle pas du désir sensuel non satisfait, qui est simplement frustrant.

Mais l'instant de satisfaction ne dure que le temps d'un claquement de doigts ; et pourtant pour avoir cette satisfaction, vous devez passer par la frustration, c'est à dire une période de vouloir et de ne pas avoir satisfaction. Aussi si vous êtes conscient et au courant de l'ensemble, vous constatez que cela consiste en 95 % de frustration, 2 % de satisfaction, le reste est juste de la mémoire. Pensez-vous que cela en vaille la peine ?

Il est vrai que la frustration n'a pas besoin d'être si grande, parce qu'habituellement nous pouvons nous satisfaire plus rapidement. Sauf que, si vous êtes moine, vous ne le pouvez pas et cela vous rend plus conscient du problème. Vous ne pouvez pas aller au frigo et vous restaurer à n'importe quelle heure du jour. Aussi vous avez de fortes chances de bien ressentir ce montage d'anticipations, d'attentes et la construction de tous ces mécanismes, ce qui est très bien.

C'est sûr, quand j'ai commencé cette formation, l'anticipation d'avoir quelque chose à manger après 15 ou 16 heures sans rien,

produit une énergie colossale. D'abord vous salivez, puis il y a cette expérience, de montée de tension, attendre presque à en baver, mais quand la nourriture est là vous êtes tellement submergé que vous pouvez difficilement la goûter, vous êtes incapable d'apprécier, alors qu'il n'y a rien d'autre à faire.

Quand j'ai commencé ma formation en Thaïlande, il n'y avait rien d'autre à faire que de se rappeler les choses que nous désirions, c'est cela expérimenter les *kilesas*.

J'ai le souvenir d'un monastère où la nourriture était assez pauvre. Un jour nous fumes invités à l'extérieur à un repas spécialement offert. C'était excitant. Alors qu'au monastère on n'aurait eu qu'un bol de riz au curry, je me suis trouvé devant une quinzaine de plats savoureux, des fruits, des pâtisseries, etc. Je me rappelle de cette image, ensuite tout s'est brouillé, puis j'ai eu l'impression de me réveiller cinq minutes plus tard, en me rendant compte que j'avais englouti toute cette nourriture. Et tous ces gens qui me regardaient! Je n'avais pas vraiment apprécié quoique ce soit.

Plus le désir est intense, plus la capacité d'apprécier est faible, à cause de l'excitation et de l'affolement qu'elle génère. Parfois il suffit de l'admettre, de ralentir en développant la modération et la capacité d'apprécier ce qui se passe au présent, plutôt que d'anticiper, et ne pas suivre ce désir compulsif.

C'est très important de développer la capacité d'apprécier la méditation, pour entrer en *samadhi*, pour la paix intérieure et pour vraiment être sensible au mouvement du souffle, à la respiration dans tout le corps. Pourtant ce n'est pas très bien coté dans la liste des désirs des sens. Moi-même, je n'arrive pas vraiment à fantasmer sur le mouvement de la respiration.

Outre l'appréciation, l'autre chose que vous devez pratiquer

concernant la conscience de la respiration, c'est de ne pas être avide de résultats, comme : « Je vais entrer en *samadhi*, mais quand est-ce que je vais entrer en *jhana* ? ...et arriver au *Nirvana* ? »

Ça ne marche pas comme cela : avoir envie de résultats ou d'atteindre quelque chose est un peu stupide parce que, comme pour le désir des sens, plus vous désirez, moins vous avez de satisfaction.

Donc notre angle de vue sur la respiration, est de se demander comment être plus souple et apprécier plus intensément chaque instant d'un souffle, le ralentir pour vraiment en toucher l'essence. C'est ainsi que vous arrivez calmement à la satisfaction, et vous apprenez beaucoup en développant ces capacités.

Le chemin du bonheur passe par la qualité de l'attention et non par le volume de la consommation.

Le troisième obstacle est un état énergétique trop bas, quand l'esprit se sent sans énergie, sans volonté, non réceptif, pesant, lourd, endormi, éteint. Parfois c'est naturel, quand vous êtes très fatigué et que votre énergie s'amenuise. Ce fait naturel prend le dessus sur l'état psychologique et vous vous ennuyez, vous devenez paresseux ou vous ne voulez pas vous investir ; votre volonté et votre foi diminuent et se dissolvent.

Alors vous essayez différentes méthodes pour remédier à cet état qui est très déplaisant.

L'une est d'essayer d'orienter l'esprit sur quelque chose de plus attractif, de visualiser des lumières ou réciter des mantras, quelque chose pour remonter l'énergie de l'esprit.

Cette expérience sur la torpeur est courante. La torpeur est

attirante dans un environnement routinier comme l'état de moine ou dans une session de méditation dans laquelle les mêmes choses se passent chaque jour et peuvent paraître ennuyeuses : inspirez, expirez...

Occasionnellement nous avons des méditations dites de vigilance pendant lesquelles nous méditons ou essayons de méditer toute la nuit ; et aux environs de deux heures du matin tout le monde est simplement assoupi.

Mais vous remarquerez que si quelqu'un branche une caméra vidéo, tous se réveillent !

Qu'est devenu ce terrible besoin de sommeil ?

Quand il y a quelque chose d'excitant, plus besoin de sommeil ! En faisant cette constatation, vous comprenez à quel point l'esprit est accroché, conditionné par les simulations extérieures. S'il n'est pas stimulé, il veut juste dormir.

Ayant vu cela, par souci d'indépendance par rapport aux conditions extérieures, vous essayez de ramener l'énergie dans le corps. D'abord en ressentant l'état de faiblesse énergétique et son effet dans le corps, sur la peau par exemple. Habituellement la peau semble se contracter quand l'énergie ne rayonne plus ; au lieu de se dilater, elle tend à se resserrer, vous vous ramassez énergétiquement.

Pour rééquilibrer, essayez une pratique d'ouverture et d'extension. Tournez les mains vers le ciel, ouvrez-les, redressez-vous, sentez l'ouverture de la poitrine avec l'inspiration, ouvrez les épaules, ouvrez grand les yeux, sentez le passage de l'air dans la gorge à l'inspiration. Ressentez l'ouverture dans tout le corps.

Après, vous commencez à voir d'autres perspectives que de vous ramasser pour vous endormir, vous arrivez progressivement

à manipuler l'énergie, à la déplacer, à la changer. Elle aussi est conditionnée par ce qui est attractif, et pour rester libre, pour ne pas toujours être pris par ce qui est excitant ou stimulant, vous voudriez maîtriser cela. En pratiquant, vous développez la patience, une ferme résolution et vous commencez à comprendre le fonctionnement de l'énergie, comment la diriger et l'entraîner.

Soyez donc circonspects en méditation, l'idée directrice est de se calmer. Mais pas toujours, si vous tombez de sommeil et que vous continuez à vous calmer, vous vous endormirez. Cela reste très souvent nécessaire mais il est également important de trouver comment s'éclaircir le mental, élargir votre capacité d'attention, l'étendre à tout le corps. Savoir ce que vous voulez apprendre, être actif dans votre méditation, à répondre à ce qui se présente, pointer votre attention sur différentes parties du corps, c'est *sampajañña*.

C'est ce que vous voulez faire, ne pas rester coincé dans les mêmes anciennes pratiques, qui marchent parfois, mais quand c'est le moment de changer, s'en rendre compte, c'est cela progresser.

Le quatrième obstacle est l'agitation, le tracas, l'anxiété. Là l'indice énergétique est à l'autre extrême, trop d'énergie, manque de stabilité et de calme. Il vous faut alors revenir à la simplicité.

L'agitation c'est toujours aller à droite, à gauche, s'inquiéter de ceci ou de cela. Psychologiquement, l'esprit n'arrive pas à se poser sur une chose, il prolifère. Nous devons donc développer un sens de la simplicité : « Quand vous vous mettez en retrait des sujets qui vous agitent, comment vous sentez-vous ? Cela ressemblerait-il au bourdonnement d'abeilles ou de mouches ou à l'agitation de fourmis fébriles ? ». Donc simplement prenez du recul et observez ou visualisez cette agitation comme s'il

s'agissait de ces petites créatures se mouvant dedans et autour de vous.

Certainement si vous vivez à l'extérieur dans un pays tropical, vous ferez le plein d'expériences de ces créatures qui vous marchent dessus, des mouches et des moustiques tournoyants qui souvent vous choisissent pour atterrir. Après avoir essayé sans succès de vous brosser, vous restez assis et vous laissez passer.

Un homme était venu voir Ajahn Sumedho en forêt alors qu'il était couvert d'abeilles. Les abeilles aiment le sel que produit la transpiration, mais bien sûr, si vous vous agitez, elles vous piquent, alors vous restez assis, tranquille. Pour l'homme en question, ce fut un peu comme un cours accéléré d'aptitude à gérer l'agitation.

En conclusion, quand vous faites l'expérience de pensées fébriles essayez de les considérer comme des insectes affairés. Restant en paix mais ouverts à ces petites créatures agitées aux alentours, vous vous en débarrassez sans les combattre, en les laissant suivre leurs propres chemins.

Le dernier obstacle est celui du doute ou de l'hésitation. Constatons que nous connaissons peu de chose, nous ne connaissons pas le futur ni même ce que nous sommes. C'est la limitation de l'esprit penseur. Pour la plupart d'entre nous, les études servent à connaître davantage de choses : plus d'histoires, de physique, de chimie etc. Elles sont un encouragement à connaître toujours davantage, elles établissent une tendance de l'esprit à rechercher dans la connaissance une certaine forme de gratification intellectuelle. Vous avez l'impression d'avoir acquis quelque chose.

Dans la vie de tous les jours avec ce type d'informations, cela fonctionne, vous pouvez faire des choses ; mais en méditation,

cette tendance particulière d'essayer d'obtenir des gratifications par la connaissance est une forme d'obstacle, parce que, comme avec le désir des sens, l'esprit ne peut plus apprécier ce qui se passe à l'instant présent. En général il s'efforce de prévoir et d'évaluer :

« Que va-t-il se passer ? Comment devrais-je être ? Que devrais-je faire ? Est-ce juste ou pas ? »

Vous tombez dans un état dans lequel vous ne pouvez plus approfondir et apprécier les choses autrement que d'une façon intellectuelle. Il vous manque le vécu d'une appréciation existentielle. L'esprit ressent alors une inconfortable impression de doute : « Il y a quelque chose que je devrais connaître à ce stade ».

Mais maintenant vous commencez à percevoir ce que connaître veut dire en méditation, et dans quelle mesure cela aide ou pas, à se libérer de la souffrance et du désarroi. Vous réalisez qu'avoir plus d'informations, plus d'idées ne va pas y remédier. Vous comprenez qu'il y a une autre forme de connaissance qui n'est pas obstruée par le doute. C'est cette qualité d'appréciation objective qui vous permet de vous dire « Je sais, ou je ne sais pas ».

Le fond de la pratique véritable est la réflexion sur nos limites et leur acceptation émotionnelle, et au-delà, un élan vers un silence profond, le vide béant du non-savoir.

Ce silence n'est pas abruti, il est vif et ouvert, vous êtes pleinement présent et attentif dans ce clair silence. Ce non-savoir n'est pas ignorance, mais la compréhension que chaque pensée, chaque élément d'information touchant notre cerveau s'élève, étincelle, brille un moment, puis s'éteint.

Comme dans un film, c'est dynamique. C'est la dynamique du

suit de la pensée. Vous remarquez que si vous suivez fidèlement une pensée vous pouvez noter l'instant où le train de pensées s'arrête, puis il y a comme une onde, un frémissement, et le train suivant arrive et vous sautez, tout de go d'un train à l'autre. Mais quel effet cela fait de laisser le train s'arrêter en gare et de rester là, simplement, et de prendre plaisir dans cette attente ? Quand le train suivant arrive, vous montez et vous entrez dans le ressenti, « Où vous mène-t-il ? Est-ce gai ou triste ? » Et alors que vous contemplez le paysage, si vous prenez du recul, il commence à perdre de l'énergie et finalement s'évanouit. Et alors c'est le silence, un silence lumineux et ouvert parce que vous y avez pénétré de façon très attentive.

Vous réalisez qu'il n'y a rien à connaître, rien n'a besoin d'être interprété ni gravé dans ces petits films ou ces petits livres qui encombrant votre tête. C'est un soulagement.

Alors, que vous prenez du recul par rapport à cette expérience du moment présent, vous pouvez vous poser deux questions pour aider à renforcer l'introspection, *sampajañña*.

La première est : « Ce ressenti, est-il agréable ou non ? ». Cela vous aidera à comprendre si vous êtes attiré ou si vous repoussez cette expérience. Quand vous contemplez votre tendance à l'égard de cette expérience, cela vous aide-t-il ? Parfois cela nous aide et nous inspire, mais nous pouvons aussi détecter si cela produit frustration ou envie. Comment ressentez-vous l'ensemble (mémoire, sensation, attitude) ? Assurez-vous que votre jugement soit juste, qu'il ne soit pas entaché d'idées préconçues. Encore plus important est de savoir où il mène, où conduisent cette sensation et sa mémorisation, quel en est le bénéfice ?

Nous évaluons cependant si nous devons rester concentrés sur

ce mouvement, sur ce qu'il fait, si nous devons le prendre ou pas ou si nous devons seulement rester en contact. Et bien que ce processus ne soit pas intellectuellement passionnant, rester avec, conduit à un état de paix et de clarté. C'est un support à la fois pour la concentration et pour la libération.

Ainsi, quel que soit le sujet de méditation, qu'il rappelle des personnes aimées, ou des difficultés particulières, l'attention que vous y portez, devrait se focaliser sur la sensation qu'il dégage.

Que produit-il ? Quel en est le bénéfice, où est le soulagement ? Quel est son effet permanent ? Acceptez la sensation, qu'elle soit douloureuse ou agréable. Ce n'est qu'une sensation, éprouvez la, simplement, comme vous sentiriez un insecte vous rampant dessus. Ne restez pas coincé sur cette sensation, remarquez ses effets.

Enseignement repas

C'est le moment du repas, de l'offrande de nourriture, de l'énergie qui change, des goûts qui vont et viennent. Avec attention, remarquez comme cela change, les variations de l'attention, de l'appétit selon les saveurs, et ensuite le moment du nettoyage et du rangement.

Et puis il y a ce qui se passe dans les moments de pause où il n'y a rien à faire. Donnez-vous simplement le temps de digérer les enseignements. Vous n'avez pas besoin d'y réfléchir beaucoup. Quel que soit ce qui vous vient à l'esprit de l'enseignement du matin, restez avec. Quoique vous sentiez dans votre corps, donnez-lui le temps de s'installer et de vous traverser. C'est comme l'expiration : laissez l'esprit expirer et relâchez.

Questions

Question : Est-ce que les notions de bien et de mal sont, dans la tradition bouddhiste, équivalents aux notions d'efficace et d'inefficace, dans le sens où ce qui est bon me fait avancer sur la voie et donc est efficace.

Réponse : Oui, c'est vrai. Il ne s'agit pas seulement de jugements moraux. Vous pensez peut-être que le bien et le mal sont des choses de l'ordre des tables de la loi, mais en fait ils portent en eux une énergie qui est directement responsable de notre bien-être ou de notre mal être. Aussi c'est important de connaître vraiment ce qui donne du sens à cela. Ce n'est pas une simple idée.

Nous avons une sensibilité morale ou une éthique, basée sur la compassion, l'amour etc.

Nous ressentons ce que sont la générosité ou la malveillance et les sensations qu'elles induisent au niveau du cœur.

Chaque fois que vous avez l'opportunité d'agir pour aider les autres, ou que vous avez simplement cette intention pour vous ou pour les autres, au moins d'éviter de nuire, observez-le. Soyez attentif aux résultats.

Deux résultats évidents : d'abord pour l'environnement dans lequel vous vivez qui va être affecté par votre comportement et vos attitudes, ensuite le résultat interne sur votre cœur qui est libéré de ces énergies turbulentes et empoisonnées. La sagesse c'est de clairement distinguer cela.

La deuxième dimension de la sagesse va être de reconnaître si cela crée ou pas de la souffrance. Cela se situe dans la même aire du mental, ce n'est pas une simple idée ou un jugement, c'est

sur une base émotionnelle, au niveau du cœur.

Question : L'avenir est préfabriqué : nous vivons dans un monde occidental où, dans le travail, nous devons suivre et construire des plannings, à l'école les enfants doivent apprendre les leçons pour le futur. Est-ce que vous avez des astuces pour aider à tenir compte de cette « réalité ».

Réponse : Eh bien, pour commencer le mot « réalité » a été mis entre guillemets, ce qui est bien car il s'agit d'une réalité virtuelle, nous ne connaissons pas vraiment de quoi l'avenir sera fait.

De façon évidente nous avons maintenant une situation mondiale dans laquelle ces choses que nous estimions sûres comme nos banques, nos finances etc. sont sur le point de s'effondrer. Alors les gens travaillent, économisent pour préparer l'avenir, et voilà que leur banque fait faillite !

Qu'en est-il alors, du futur ? Aussi le meilleur plan que vous puissiez faire pour le futur est de vous clarifier l'esprit au présent, de sorte que vous rendiez votre cœur et votre esprit clairs, efficaces, résilients, patients, aimants, habiles. Avec tous ces bons trucs, vous serez mieux équipés.

Pour le reste, quelles sont les meilleures ressources? Peut-être de bons amis et la capacité à vivre simplement. Ce sont les meilleures ressources externes possibles.

Question : Que faire quand le cœur est triste et lourd et que, tout ce que l'on fait, tout ce que l'on essaie, s'écroule, et que rien ne reste pour nous soutenir.

Réponse : Eh bien, dans ces moments-là, c'est bon d'avoir quelqu'un à qui se confier.

En posant cette question, votre esprit exprime une capacité à nous faire sentir ce qui lui semble important : cette oppression, la tristesse, la perte de confiance et de sécurité.

Ces expériences surviennent dans la vie et font ressentir le besoin d'un refuge, d'un endroit où l'on puisse retrouver une certaine stabilité, consolation et réconfort. Si vous le cherchez à l'extérieur, ce sera avec des personnes qui partagent et sympathisent avec vous, avec qui vous éprouvez de l'empathie pour parler. Mais généralement cela ne changera pas vraiment les choses ni ne les solutionnera. Mais vous en avez besoin pour passer ce cap difficile. Les ressources externes peuvent être le contact avec une personne ou avec la nature. En tout cas quelque chose qui ne porte pas ce poids, cette tristesse ni ce désespoir, de façon à retrouver un équilibre ; quelque chose qui puisse aider à rééquilibrer cette expérience interne si difficile.

Ensuite ce sera peut-être avec votre méditation, en reliant les émotions aux sensations du corps.

Accepter d'éprouver, de ressentir, en vous ramenant finalement aux sensations du corps.

Avec de la précision, le ressenti distingue la sensation, de l'esprit. La sensation est observée en tant que sensation et l'esprit est reconnu comme esprit.

Là l'esprit est affecté par la joie, là l'esprit est affecté par la peur ou par la colère. Voilà l'esprit qui devient spacieux ou qui se contracte. Vous reconnaissez l'esprit.

Intellectuellement cela paraît clair, mais pour l'expérimenter vous avez besoin d'un endroit calme pour stabiliser votre attention, de sorte que vous puissiez sentir les sensations, sentir l'esprit, sans être pris dedans.

Conscience globale

C'est là qu'il est utile de fixer l'attention sur le corps, sur la respiration, ce qui permet d'éviter de partir avec les tourments émotionnels, de les amplifier jusqu'à se battre avec, mais au contraire dans cet espace où vous pouvez vous reposer, vous pouvez y ancrer votre attention, sans vous fermer, mais vous observez ce ressenti, sans vous y impliquer. C'est un espace où vous accueillez la souffrance de ce cœur infiniment triste, lourd et las.

C'est dans cet espace profond, au fond du fond, qu'une lueur peut germer, qu'une sublime expérience, une fleur du mal peut s'épanouir.

Voilà l'essence, le point crucial des enseignements bouddhistes : vous restez en contact avec la souffrance, sans la nier, sans la figer, sans la changer, sans vous y impliquer, alors une fleur peut éclore. C'est une grâce, une ouverture, une éclaircie qui s'épanouit lors d'un abandon.

Voilà la seule expérience significative du lâcher prise, un abandon total, incontrôlé, un acte non prémédité, presque involontaire.

Ainsi qu'il est écrit, tout ce qui s'est manifesté : la souffrance, les sensations qui enflent jusqu'à emplir l'espace, puis refluent et disparaissent ; dans tout cela, il n'y a pas de place pour un Moi, pas la place pour s'identifier avec cette expérience si dense.

C'est là le cœur de l'enseignement, le point crucial, tout le reste ne sont que des moyens, des supports pour aider à faire face à cette épreuve.

Il existe de nombreux moyens habiles, beaucoup d'outils dans la pratique bouddhiste pour développer des qualités telles que la foi, l'énergie, l'attention, la sagesse, nous pourrions en parler toute la nuit. Un grand nombre de moyens habiles, ne sont là que

pour nous préparer à faire face, à ce moment de vérité, cette rencontre avec dukkha, la souffrance de l'existence.

Et c'est là qu'une transformation sublime peut se produire.

Question : Je voudrais poser une question sur la bienveillance, la bonne volonté, le partage. Comment cette pratique peut atteindre ou affecter les autres même s'ils ne croient pas aux bénéfices de cette pratique.

Réponse : Je persiste à croire que nous devons la faire, même si ce n'est que pour des raisons symboliques ; même si ce n'est que pour nous rappeler que ces pensées de bienveillance sont le *dhamma* qui soutient le monde.

En diffusant *metta*, la bienveillance, à tous les êtres, notre cœur devient plus clair plus pur.

Cette pratique de bienveillance peut-elle toucher les autres ? C'est une autre partie de la question.

Eh bien, je ne sais pas si cela affecte les autres à distance, mais c'est une pratique bonne à entreprendre, simplement penser aux autres avec l'idée de diffuser une pensée, leur souhaiter du bien, car si nous sommes amenés à les voir, à leur parler ou à leur écrire, nous aurons ainsi fixé les prémices d'une relation basée sur de bonnes intentions à leur égard.

Ainsi, en pratiquant régulièrement, cela deviendra votre façon habituelle de voir et de recevoir les autres. Tout ce que vous ferez sera basé sur un vrai souci de patience, avec de bonnes intentions à l'égard des autres. Mais si vous leurs demandez d'en être heureux, ce n'est pas le point.

C'est aussi une question d'énergie affective : parfois, l'énergie

affective ne rayonne pas spontanément, ce n'est pas nécessairement un flot d'émotion positive, mais peut-être simplement une attitude générale, une tendance de bonne volonté ou pour le moins une inclination à ne pas blesser, ne pas maltraiter, ni exclure les autres.

Puis vous devez vous tester : C'est facile d'avoir par exemple de la bienveillance pour les enfants de Mongolie ou du Sahel. Mais avec ceux avec qui vous vivez, là est le vrai test.

Il va falloir gérer des situations dans lesquelles vous êtes, et comprendre que générer de bonnes intentions, ne signifie pas que vous allez toujours être payé en retour.

Mais plus vous aurez cette attitude, plus les gens seront à l'aise en votre présence, ils le sentiront s'en inspireront et vous le rendront. Les animaux aussi peuvent détecter cette énergie du calme et de l'attitude bienveillante. Vous pouvez percevoir que vous-même êtes sensible aux contacts ayant cette qualité. Mais je ne saurais pas dire si cette attitude a des effets à distance.

Question : Pourriez-vous résumer ce que la méditation peut et ne peut pas faire pour nous ?

Réponse : Cela dépend de ce que vous entendez par méditation. Cela ne va pas vous empêcher de vieillir ou de mourir, ni faire fortune. Mais l'entraînement de l'esprit va générer un bonheur intérieur, une paix et une clarté d'esprit. Cela va agir sur votre comportement et vous incitera à diminuer vos besoins ; votre tendance à la consommation sera réduite, car plus vous vous sentirez fort et heureux à l'intérieur, moins vous aurez de besoins extérieurs.

Vous développerez l'aptitude à vivre pleinement les émotions

perturbatrices conflictuelles sans en être tourmenté, vous pourrez éprouver de la douleur et des difficultés, sans vous y perdre ; et fonder ainsi une certaine force intérieure.

En résumé, vous aller développer une force intérieure et un esprit clair et chaleureux.

Voilà ce que cela peut faire. Ensuite naturellement, cela dépendra de la façon dont vous allez vous comporter à partir de cette base.

Question : Peut-on dire que la disparition de l'ego est l'éveil, ou bien l'éveil est-il plus que cela?

Réponse : La disparition de l'ego ! Le pauvre ego a des moments difficiles, personne ne semble l'aimer !

Je pense en avoir parlé hier. Il faut voir cela comme une fonction de relation que l'esprit créé pour interagir correctement au niveau relationnel et c'est bien ainsi.

L'idée dont il faut nous défaire est que cet ensemble de fonctions et d'impressions sensibles est stable et constitue une personne permanente et durable. A partir de là, le sentiment de soi et de la personnalité peut être utilisé à bon escient, sans lui donner trop d'importance.

Par exemple, si vous regardez la vie du Bouddha, il marche, se déplace, parle à toutes sortes de gens, il prend des décisions, donne des conseils, il établit les règles des moines, il formule son enseignement. On voit qu'il y a bien là une personne, une personne très active. Mais il y a une grande différence entre cette personne fonctionnelle aussi finement ajustée soit-elle et l'idée qu'il y aurait en nous une âme permanente, un atman qui serait en sorte une parcelle de l'âme divine, et qu'en pratiquant bien,

cette âme pourrait rejoindre l'âme divine. Le Bouddha rejetait cette dernière conception.

Dans la vie de tous les jours, vous faites des choix, des choix personnels : vous décidez de ce que vous mangez, où vous allez, si vous devez parler ou vous taire, si vous aller lire, regarder la télévision ou méditer. Il y a une sorte d'intelligence subjective disant : c'est ce que je veux faire. Vous avez besoin de savoir clairement comment cela fonctionne.

Plus vous observez finement ce processus, plus vous vous rendez compte qu'il s'agit d'un jeu d'intentions et de réponses, d'influences, de la sagesse ou de la bienveillance par exemple. Tout cela forme un ensemble cohérent, mais ne constitue pas une personne, une entité stable que l'on pourrait prendre pour un Soi. C'est simplement un mécanisme intelligent.

Aussi, l'éveil du Bouddha consiste vraiment en une compréhension de la souffrance plutôt qu'en une compréhension du soi ou en une destruction du soi, c'est la compréhension de *dukkha*, de la souffrance.

C'est d'avantage la réponse à la question : « Pourquoi je souffre ? », plutôt qu'à : « Qui suis-je ? ».

Le Bouddha disait que cette dernière question n'est pas utile, qu'elle ne mène nulle part et qu'il ne fallait pas s'en préoccuper.

La pleine compréhension de l'expérience de la souffrance nous conduit à cette pierre angulaire qui est l'attachement : l'action de saisie qui nous lie aux choses en nous les attribuant. Comme c'est une activité, nous pouvons y mettre fin. Ce n'est pas une entité dont nous devrions nous débarrasser, c'est une activité que nous pouvons stopper. Maintenant nous n'avons plus qu'à pratiquer.

Septième jour

Enseignement du matin

Suite aux différentes questions soulevées dans les interviews, je trouve important d'insister sur la qualité appelée *metta* : la bienveillance, la bonne volonté, la gentillesse, la non-aversion.

C'est une qualité que tout le monde approuve. Pourtant quand il nous arrive d'être triste, déprimé ou irrité, des formes de malveillance peuvent survenir. Comment pouvons-nous les écarter et y substituer de la bienveillance ?

Par exemple si vous êtes déprimé ou irritable et que quelqu'un vous dise : « Soyez bienveillant, cela irait mieux ! ».

Ce peut être au-delà de vos forces, vous ne pouvez pas le faire !

Souvent, c'est au moment où on en aurait le plus besoin qu'on n'arrive pas à le faire !

Aussi il est important de comprendre que la malveillance est latente avant qu'elle ne se manifeste.

La bienveillance peut aussi être latente, en tant qu'attitude positive habituelle normale.

Si vous la ressentez du fond du cœur, ce n'est plus une simple idée, mais une qualité émotionnelle d'ouverture, de non-aversion, de bonne volonté qui devient progressivement une manière d'être naturelle évidente.

La pratique consiste simplement à ôter les obstacles qui empêchent cette bienveillance naturelle de se manifester. Cela

vaut pour nous-mêmes, comme pour les autres, à l'égard des choses ou des créatures que l'on trouve attrayantes comme pour celles que l'on trouve repoussantes.

Le Bouddha vous soumet le cas où vous êtes pris par des brigands, attaché et ils entreprennent de vous scier les jambes. Eh bien vous devriez quand même vous efforcer d'éprouver de la bienveillance ! Cela ne signifie pas que vous devriez approuver ce qu'ils font, ni vous réjouir de cette expérience, mais il s'agit simplement de comprendre que lorsque vous vivez des moments terribles, vous n'avez pas à les rendre pire en vous mettant en colère.

La malveillance est comme une maladie : si nous souffrons, ou si nous nous sentons offensés par quelqu'un, pourquoi aggraver le cas en nous inoculant la maladie de la malveillance ?

En résumé la bienveillance est une façon de vivre. Vous pouvez mettre au point vos propres techniques pour la garder à l'esprit, couper toute tentative d'aversion afin de vous y ramener.

La bienveillance fait partie d'une quadruple famille comprenant aussi la compassion, la joie empathique et l'équanimité. Ces quatre qualités sont liées au cœur illimité, elles émanent du même endroit.

La qualité du cœur illimité est décrite comme non crispé, surélevé, riche et illimité. Il est généreux sans compter. Vous ne pouvez pas estimer un niveau de bienveillance. Allez-vous en accorder un peu, beaucoup... non ! Vous ne comptez pas. Il ne s'agit pas non plus d'un échange : un peu de bienveillance contre du respect ou autre chose, il n'y a pas de marché à la clé.

Il n'est pas non plus nécessaire de se montrer très chaleureux ou effusif, c'est simplement avoir le cœur ouvert, libre de crispation et de sentiment négatif, c'est généreux, sans calcul.

Vivre avec le cœur ouvert c'est avoir l'esprit porté vers les quatre états sans limite.

Une conséquence de ce cœur illimité est que l'on se sent naturellement relâché, content, posé. Il procure un bénéfice personnel immédiat, c'est la première chose qui apparaît.

La seconde est que nos actions ne peuvent plus être teintées de cynisme, de doute, de favoritisme ou de peur.

C'est une chose de se comporter selon des obligations ou des règles, c'en est une autre d'y être conduit naturellement par un cœur bienveillant. Vous ne suivez pas les règles et les lois parce que vous le devez, mais parce que vous ressentez de l'empathie pour les autres et vous appréciez l'équilibre que la bienveillance vous apporte.

A plus long terme, cela vous amène à vous associer avec des personnes ayant aussi le cœur ouvert et le respect des autres. Vous n'avez plus à faire vos preuves ni à chercher à améliorer votre propre image, parce que vous êtes en paix, vous avez la bienveillance pour vous-même et n'avez rien à prouver.

L'un des bienfaits décrits par le Bouddha, avec le développement de la bienveillance est le fait de mourir sans peur. Egaleme nt tous les êtres : humains, animaux et esprits sont bien disposés à votre égard.

Par l'énergie particulière qu'ils dégagent, les êtres bienveillants sont attirants, agréables et attachants. Nous pouvons nous sentir revigorés et réjouis par la bienveillance émanant d'une autre personne.

Voyons maintenant quand cela ne marche pas...

La vie est parfois pénible : il y a les douleurs physiques et les souffrances psychologiques émotionnelles, la frustration de ne

pas avoir ce que nous voulons, les critiques, les blâmes ou les abus que nous subissons, ou simplement les négligences des autres ou leur manque de respect.

Ce peut être aussi le fait de vivre dans un environnement social où il est davantage question de conventions que de gentillesse.

On peut croiser des milliers de personnes dans les rues sans rencontrer le moindre regard de bienveillance. Chacun court à son travail, perdu dans ses pensées sans l'idée de partager le moindre regard empathique. Alors, naturellement avec cet environnement le cœur se ferme. De même, rencontrer la malveillance, l'irrespect, les vexations ou simplement l'absence d'empathie perturbe le cœur qui se ferme.

Le mental reçoit des impressions et fabrique des définitions. Nos vies sont influencées par ces impressions et ces définitions. Elles constituent des bibliothèques d'enregistrements. Elles nous informent sur les significations des choses et sur ce que nous devons en attendre. Nous reconnaissons et comprenons ce monde à l'aide de ces séries d'enregistrements sur la signification des choses. Une grande créature blanche avec des cornes et des taches noires... c'est une vache. Elle ne va probablement pas m'attaquer. Voyons les pensées qu'elle entraîne, « Gentille vache, lait, fromage et peut-être beefsteak ». Et vous êtes sûr qu'elle ne va pas venir vous manger !

Donc quand vous voyez une vache, vous n'avez pas de sentiment de peur.

En général ces enregistrements ne sont pas que de simples définitions ; des sensations, une résonance, une marque émotionnelle leurs sont associées. Vous voyez une fleur, c'est une expérience plaisante. A la vue d'un chien, cela dépend, ce peut

être : « gentil chien » ou « méfiance, morsure ». Et quand c'est une personne, que ressentez-vous ? Peur ? Probablement pas. Gêne ? Peut-être. C'est un cocktail de sensations ; peut-être est-elle sympathique, peut-être est-ce un voleur, ou une personne généreuse ?

Généralement après quelques instants de réflexion, vous reconnaissez que vous devez être prudent. Les humains peuvent provoquer de la souffrance. Le simple fait que ceux que vous aimez vous quittent, produit de la souffrance. Aussi nous avons cette opinion incertaine sur les humains qui nous met quelque peu sur la défensive : nous ne voulons pas souffrir.

Par exemple quand vous vous promenez dans la rue où marchent une centaine de personnes vous ne pouvez pas prévoir les réactions de chacune d'elle. Est-elle correcte, est-il correct ? Comment réagira-t-il ? Donc vous restez prudent à leur égard et votre cœur se ferme instinctivement, car l'un d'entre eux pourrait s'avérer dangereux ou impoli et la meilleure façon de vous en protéger est de vous fermer. Vous voulez éviter cette souffrance.

Vous allez cependant peut-être souffrir, sous une autre forme car l'esprit s'est fermé.

Vous allez être occasionnellement déçu par l'attitude néfaste d'autres personnes, vous en souffrez.

Parfois vous êtes avec des gens qui vous semblent agréables et plaisants, vous commencez à vous ouvrir : « Ah c'est chouette, c'est bien ici ». Et l'une de ces personnes vous déçoit. Alors vous en souffrez. Comme vous ne voulez pas de cette souffrance, vous vous fermez par principe et de plus en plus. Quand le cœur est fermé, l'empathie sans limite, base de la bienveillance, disparaît.

La plupart des gens s'ouvrent par instants, ici ou là, quand tout va bien, quand tout semble sûr.

C'est ainsi que nous faisons avec nos amis proches, avec qui nous pensons pouvoir nous ouvrir.

Mais dans les lieux ou les situations nous amènent à nous fermer, c'est l'enfer des perceptions, des impressions particulières : ce sentiment que quelque chose ne va pas chez moi, que je ne suis pas comme il faudrait. C'est cela, je ne suis pas comme il faudrait ! J'ai l'esprit étroit, je ne suis pas digne d'être aimé. Je ne suis pas bien, c'est pour cela qu'on ne m'aime pas.

De deux choses l'une, ou bien quelque chose ne va pas chez tous les autres, ou bien c'est chez moi ! Dans la majorité des cas, on décide que c'est nous-mêmes qui ne convenons pas. Car si cela n'allait pas chez tous les autres, alors je serais en grand danger.

Si ce n'est que moi, alors tout se passera bien en restant tranquille, en cachant mon problème. Ceux que je croiserai ne remarqueront rien, ils vont être sympas avec moi et tout ira bien. C'est ainsi qu'une bonne partie de ma vie se passe à prouver que tout va bien chez moi. J'apprends des choses intéressantes qui montrent que ne suis pas stupide ; ou bien je m'efforce de changer mon apparence ou ma personnalité pour avoir l'air attrayant et séduisant ; ainsi personne ne saura que quelque chose ne va pas chez moi ! Cela pourrait marcher peut-être comme cela.

Qu'est-ce qui ne va pas chez vous ? Voyons la liste...Vous commencez à réaliser que tout le monde a sa propre liste. Qu'est-ce qui ne va pas chez eux ? Ils vous diraient probablement : « Pas grand-chose, tout le monde est comme ça. » Ils semblent pourtant nerveux, anxieux.

Voyons ce qui ne va pas chez moi. C'est sûrement la

conséquence du refus de la souffrance.

La peur des critiques, des mauvaises paroles, la peur d'être abandonné, discriminé, méprisé, rejeté...

Ce que nous essayons de faire dans notre vie avec le *dhamma* c'est de nous efforcer de faire face à ces souffrances, au lieu d'entrer en réaction. Au lieu de penser à ce qui ne va pas et de nous culpabiliser, constater simplement qu'il s'agit de *dukkha*, de la souffrance. On pourra accéder ainsi à un peu de tranquillité pour nous stabiliser.

Lorsque nous sentons notre esprit se fermer et retourner à ses vieilles histoires d'attraction, de négation, d'auto-défense, au lieu de le laisser aller dans cette voie, nous développons une attitude qui consiste à se dire « eh bien, c'est ce que je ressens, le ressenti est comme cela ». Et nous restons ouverts. C'est un pas vers le cœur illimité.

Rappelons-nous que cette lutte est en fait une lutte contre ce réflexe négatif instinctif. Souvenons-nous de notre capacité à aimer et de nos belles actions. Surtout, comprenons que nous ne sommes pas cette souffrance.

Se rappeler de sa capacité à aimer, c'est se souvenir de l'expérience du cœur illimité. C'est un courant naturel d'empathie, ce n'est ni romantique ni excitant, c'est sain, tout simplement.

Rappelez-vous de cela quand vous vous sentez oppressé par la tristesse ou replié sur vous-même par l'amertume et le désespoir. Toutes ces émotions du cœur et de l'esprit sont déclenchées par des perceptions et des impressions.

Ces impressions et perceptions marquent l'esprit. Ainsi ce que quelqu'un nous a fait il y a cinq ans reste. C'est une mémoire sous

la forme de : « Elle ne m'a pas respecté ou, il n'aurait pas dû me faire ça ». Quelque chose est resté bloqué, en travers du mental.

Aussi chaque fois que nous nous laissons glisser vers ces souvenirs, ils déclenchent une forme de malveillance. Nous nous refermons et commençons à critiquer. Probablement, vous retrouvez dans vos vies des perceptions pénibles de ce genre. Elles reflètent la réalité d'un moment, mais cinq ans après elles sont toujours là, voilà le problème. La douleur n'a pas été complètement acceptée et évacuée, alors l'esprit s'est fermé, comme pour se protéger. Tant que ce souvenir et la douleur associée resteront verrouillés, nous pensons que nous n'en souffrirons pas. Mais le problème c'est qu'ils sont simplement coincés, la douleur est latente. Il est donc important de trouver un moyen de décoincer ce souvenir.

Il nous faut aller vers ce souvenir et l'accepter, le ressentir : le souvenir de tout ce qu'elle m'a dit, de ce qu'il m'a fait... ». Et cela s'ouvre, enfle, puis disparaît, et un petit coin de l'image de votre Moi s'envole.

Cela s'appelle la mansuétude ou pardon. Cela ne veut pas dire que l'on approuve ce qu'il ou qu'elle a fait. Il s'agit seulement de ne pas garder l'esprit coincé par ce souvenir. Donc on supporte la douleur qu'il provoque au lieu de s'en défendre.

Pour cela il faut du courage, et la confiance qu'avec cette pratique, vous allez traverser des états de rémission et de grâce. Bien sûr il est important d'en avoir quelque expérience, et de reconnaître que : « je peux être plus grand que cela, je peux être ouvert, pas toujours, mais je peux l'être ! ». Alors nous essayons de nous rappeler de ces expériences d'ouverture, ou d'une personne qui nous a inspiré : « je peux être comme cela. ». Simplement revenir à cette perception et s'ouvrir avec, pour

décoincer le cœur. Volontairement vous vous rappelez des moments durant lesquels vous avez fait preuve de gentillesse et de générosité, nous en avons tous. Plus vous les pratiquerez, plus vous serez capable de vous y reconnaître quand de tels états surviendront.

C'est ce que l'on appelle le mérite ou *puñña*. Vous pratiquez de façon à bien enregistrer les perceptions quand vous êtes charitable, aimable ou que vous restez pacifique devant l'adversité. Cela va construire votre bibliothèque.

Après vous pourrez ressortir l'un de ces événements enregistré : « là j'ai caressé le chien, là j'ai évité de tuer une mouche ». Cela n'a pas besoin d'être exceptionnel. Simplement constater que dans ce moment avec la volonté de ne pas blesser, une attention chargée d'empathie a été portée à un autre être. Quelle sensation ce souvenir produit-il ? Revisitez-le maintes fois. Quand vous y revenez, comment sont les sensations corporelles ? Vous vous sentez probablement détendu, peut-être que cela vous semble naturel. Vous ne faisiez pas quelque chose de spécial pour montrer à quel point vous étiez bon ou bonne, c'était juste une saine et naturelle expérience d'empathie. Cela est si naturel que vous ne l'aviez probablement pas remarqué ! Utilisez votre attention pour vous entraîner à reconnaître quand vous êtes sainement empathique, quand vous éprouvez de la sympathie envers un autre être et comment vous vous sentez alors.

Utilisez cela quand vous êtes sur le point de vous fermer, dites non à la déprime, à la critique. Souvenez-vous que vous pouvez être vaste et ouvert. Restez avec cela.

Vous pouvez aussi reconnaître la vulnérabilité et la souffrance des autres, en éprouver de la compassion, *karuna*.

Toutes ces personnes ont des douleurs, elles ont subi des violences, celle-ci est malade, l'autre a perdu un enfant, elles souffrent. Finalement, ma souffrance n'est pas si grande que cela. Aussi votre réponse à la souffrance des autres est : que puis-je faire pour les aider ? L'esprit devient plus tendre et s'ouvre. Au lieu d'envoyer « balader » l'autre qui ne devrait pas se conduire comme cela, rappelez-vous votre propre souffrance pour accueillir celle de l'autre.

Reconnaissez la souffrance, pour attendrir votre esprit.

Questions

Question : Pour s'ouvrir, il faut avoir un sentiment de sécurité ; comment s'ouvrir quand on se sent rejeté ?

Réponse : J'ai déjà parlé de la souffrance produite par autrui, un intervenant externe ; mais, quand j'estime que c'est en moi que quelque chose ne va pas, la source de souffrance est interne. Personne d'autre n'est impliqué. Quelque chose ne va pas ou ne fonctionne pas chez moi ! Alors, dans ce cas c'est bien plus difficile de s'ouvrir. D'instinct on sait que si l'on s'ouvre, toutes ces choses négatives vont réapparaître, être remarquées et on va être rejeté ! C'est ce qui est le plus douloureux : être rejeté, parce qu'alors on est coupé des bases de l'empathie.

Au lieu de se rappeler seulement du bien que l'on a fait aux autres, amenez à l'esprit le bien que les autres vous ont fait. Ce bien qu'on vous a fait, non pas parce que vous le méritiez ni parce que vous aviez fait quelque chose de particulier.

On agit instinctivement, d'une certaine façon, pour gagner l'approbation des autres. Mais cela ne résout pas le problème, parce qu'il faudra continuer à faire les choses pour mériter cette

approbation.

Cela, nous ne pouvons peut-être pas le remarquer tant notre cœur est fermé. Tout va bien quand je suis seul, je suis bien comme il faut. Les gens qui disent cela, ne vont généralement pas si bien que cela, mais ils veulent éviter que les autres le sachent.

Aussi gardez à l'esprit les occasions où la générosité, la courtoisie, les sentiments d'amitié se sont manifestés, sans demande particulière de votre part, ni sans que vous ayez l'impression de les avoir mérités.

Moi-même, je fais cela chaque jour, c'est mon médicament quotidien. J'avais eu fréquemment cette maladie consistant à penser que quelque chose n'allait pas chez moi.

Mon expérience la plus extraordinaire en tant que moine est de recevoir les dons des gens pendant la tournée d'aumônes. Au début, je pensais qu'ils faisaient cela parce qu'ils devaient le faire, pour tous les moines. Ils ne se rendaient pas compte qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas chez moi.

Ensuite les gens me témoignaient leur respect, alors je pensais : « ils ne savent toujours pas que quelque chose ne va pas chez moi. Ou peut-être sont-ils dans l'illusion. »

Ensuite les gens exprimaient leur gratitude pour mon enseignement. « Waoh » ! Vraiment surprenant alors que quelque chose ne va vraiment pas chez moi ! Je ne suis pas très bon à cet exercice, mais peut-être sont-ils simplement désespérés.

L'expérience la plus profitable survient quand on ne fait rien de particulier pour les gens et qu'ils se montrent plaisants et aimables.

Très souvent nous allons en tournées d'aumônes. Les moines ou les nonnes marchent une partie du jour et vivent uniquement de ce qui leur est offert. Il nous arrive d'aller quêter dans quelque ville ou village perdu d'Angleterre d'Écosse ou du pays de Galle. Et là, nous sommes simplement immobiles, debout, l'air étrange. On ne voit aucune raison pour que quelqu'un puisse ici, penser à nous donner quelque chose à manger. Ce n'est pas un pays bouddhiste ni de culture bouddhiste.

Debout, vous attendez patiemment... et puis quelqu'un arrive et dépose quelque chose dans votre bol.

Un jour j'ai demandé : « pourquoi faites-vous cela ? ». Elle me regarda et répondit : « J'aime les gâteaux, aussi j'ai pensé à vous en donner un. »

Pourquoi pas ? La bienveillance n'est pas quelque chose que vous devez nécessairement mériter.

C'est une façon naturelle d'être pour apprécier la vie.

C'est profondément triste que cette capacité humaine naturelle soit obstruée par la peur, la méfiance, les regrets, l'anxiété ou par un sentiment de culpabilité. Aussi il est bon de remarquer quand cela n'a pas été le cas dans les relations. Vous avez rencontré quelqu'un et qu'il n'y a pas eu de sentiment de méfiance ou de rejet. Cela n'a pas besoin d'être romantique ou passionné, c'est juste un sens de convivialité, d'ouverture entre les personnes, un ressenti dans toutes les actions qui en découlent.

Il y a eu des situations particulières, poignantes où j'avais vraiment déraillé parce que j'avais dit quelque chose de mauvais ou que je m'étais mis en colère, par exemple.

Et j'entends : « Oh ne vous inquiétez pas pour cela, cela nous arrive à tous. » Ou bien « Que ce passe-t-il, quel est le

problème », avec un intérêt sincère de savoir ce qui m'avait mis en boule.

C'est de ce type d'occasion dont vous voulez vous souvenir. Vous devriez le faire souvent.

Et cette retraite est précisément une occasion de vous présenter des possibilités pour cultiver votre esprit dans le sens du calme, de la concentration, de l'attention au corps, ou de l'amour bienveillant.

Vous ne parviendrez pas à réaliser tout cela en dix jours. Simplement choisissez ce qui vous motive et qui vous semble le plus significatif. Vous pourrez ainsi mieux comprendre ces qualités, les développer et voir ce dont vous avez réellement besoin dans votre vie. C'est ce que j'espère faire, moi-même, durant cette période.

Nous ne pouvons pas tout faire d'un coup, c'est un long processus.

Mais c'est important, ce n'est pas un simple complément, c'est devenir sain d'esprit.

Je pense que l'on devrait cultiver ces qualités chaque jour.

Quand vous pratiquez le calme, le silence, accordez votre esprit, réglez-le sur une tonalité de bienveillance.

Vous comprendrez alors que tout va vraiment bien chez vous. Il ne s'agit plus d'être simplement gentil ou poli, il n'y avait vraiment rien de déréglé chez vous. Il s'agissait simplement de blessures qui n'avaient pas cicatrisé. Vous ne sentirez plus que vous avez quelque chose à prouver ou à obtenir quelque part. Vous n'aurez plus à spéculer sur la taille de votre mauvais *kamma*, ou du nombre de vies que vous aurez encore à vivre.

Conscience globale

Certaines pressions ou crispations vont se détacher par la méditation, et vous prendrez plaisir à cette chevauchée intérieure, plaisir à suivre le processus qui se déroulera dans votre esprit.

Méditation Metta

Quelques mots pour vous offrir une méditation guidée.

Nous prenons la posture de méditation. Nous établissons le contact avec le sol ou le siège.

Comment votre corps est-il assis ?

Ayez la sensation de votre colonne vertébrale, droite, en équilibre.

Un point clef est qu'il n'y ait pas de pression vers le bas au niveau de l'abdomen. Votre corps est maintenu par la colonne vertébrale. Vos épaules sont relâchées, votre cou est droit.

Comme c'est une partie de la colonne, votre tête ne penche pas en avant, redressez-la pour qu'elle soit bien au sommet de votre colonne. Vous sentez que votre cou et votre poitrine sont bien ouverts.

Portez attention à votre respiration, ressentez son rythme sans effort, ressentez comment votre corps respire. Faites-vous ce cadeau, car maintenant vous n'avez rien d'autre à faire.

Il n'y a rien de particulier à ressentir. Votre seule intention est de rester assis et d'avoir en retour les impressions et sensations qui surviennent. Même si ce n'est pas très clair au début observer

simplement ce qui se passe.

Imaginez que vous prenez un bain de soleil. Éprouvez ce qui se présente. Il peut être utile de porter l'attention sur la surface de la peau.

Imaginez le contact avec quelque chose de très plaisant que l'on vous a offert, quelque chose de chaleureux, en rapport avec l'amitié. Ce peut-être un simple sourire.

Cela vous conduit à un état agréable, amical. Une image comme la rencontre d'un ami ou de votre chien aux grands yeux confiants peut vous y aider. Vous avez la sensation d'être regardé d'une façon amicale et confiante.

Maintenez ce même esprit en pensant au monde extérieur. Il vous regarde avec des yeux amicaux. Gardez ce sentiment de bienveillance et de bonne volonté. Vous êtes avec des personnes de confiance, des amis qui sont attentifs à vos pensées.

Pensez à une action ou à un événement récent qui vous inspire de la gratitude. Vous n'avez rien à faire, simplement recevoir ce présent. Si c'est quelque chose que quelqu'un à fait, ressentez la gratitude et le souhait de retourner ce don.

Rendez ce sentiment de gratitude et de respect à une personne dans le besoin que vous accueillez dans votre esprit. Ce peut être un enfant ou un malade. Pensez à une action pour satisfaire cette personne par une aide ou un cadeau. Elle serait heureuse de ce que vous pourriez lui offrir.

Par plaisir, accueillez dans votre esprit un ami de votre âge ou un parent, c'est un simple jeu, vous n'attendez rien en retour. Quel

Conscience globale

est votre état d'esprit, voyez ce que vous ressentez, l'ouverture, la stabilité et l'énergie.

Amenez à l'esprit d'autres proches comme vos parents, votre conjoint, un ami. Quelle que soit la façon dont vous les ressentez, gardez les simplement à l'esprit.

Restez ouvert, connecté, sans réaction, gardez bien l'espace ouvert devant eux. Il n'y a rien à expliquer, rien à défendre, rien à juger, restez simplement ouvert et relié.

Enfin amenez à l'esprit une ou deux autres personnes que vous côtoyez, souhaitez leur du bien, que leur bien-être soit respecté, puissent-t-ils être en paix. Alors que vous les avez à l'esprit, parlez-leur.

Parlez à vous même : « Que je me respecte, que je sois en paix, que mon bien être soit respecté ».

Alors que les images s'estompent, gardez cet état d'ouverture en restant présent, ressentez les choses avec le cœur.

Marche méditative

Ressentez le corps en marche, explorez le fonctionnement des muscles. Comment se transfère le poids pour garder l'équilibre pendant la marche. Focalisez-vous sur l'impression du pied frappant le sol. Au moment où le pied touche le sol, vous restez avec ce pied. Faites en sorte de terminer complètement chaque pas, pour ne pas être dans le pas suivant avant que celui en cours ne soit terminé.

Quand un pied atteint le sol, vous vous posez dessus, puis vous levez l'autre jambe. Faites chaque pas comme s'il n'y en avait qu'un. En particulier quand vous arrivez en fin de votre piste de marche, faites une pause, gardez les pieds au sol, comme si vous n'alliez pas reprendre la marche. C'est comme une fin, elle dure quelques secondes, peut-être vingt. Ensuite détectez cette intention de marcher à nouveau. Quelle est la partie du corps qui agit en premier ? Observer les différentes parties du corps : votre colonne, vos hanches, vos jambes, par où cela commence-t-il ?

Dès que votre pied s'avance, portez l'attention à votre pied. Focalisez-vous sur le suivi du déplacement corporel, sur l'intelligente mécanique du corps et sur les sensations.

Vous pouvez vous figurer traverser une fine brume, ainsi vous ressentez mieux l'espace que vous traversez en marchant.

Questions

Question : Quand j'observe les sensations qui apparaissent et disparaissent dans mon corps, souvent j'utilise les pulsations cardiaques, les battements comme guide, certains diraient le chi. Techniquement, je ressens d'abord la pulsation dans le thorax ou derrière les yeux, ensuite je me concentre sur le corps. Je me fixe d'observer la pulsation naturelle, involontaire qui s'y trouve. Le résultat est que j'associe la circulation du sang à une lumière qui éclairerait les perceptions dans toutes les parties du corps. Cela correspond-il à une technique de la vipassanā ou bien est-ce complètement débile ? Merci de votre réponse, Ajahn.

Réponse : *Vipassanā* signifie vision pénétrante, c'est plus qu'une pratique menant à un calme stable. Rester concentré sur un objet est utilisé dans la pratique de *samatha* pour calmer et stabiliser l'esprit. *Vipassanā* concerne la compréhension des causes et des conditions qui combinées créent les phénomènes et notre expérience. Comme par exemple votre état mental, votre comportement, l'impact d'un phénomène sur vous, quelle action mentale crée telle expérience, tout cela est du domaine de *vipassanā*.

Pour calmer l'esprit avec *samatha*, vous choisissez un objet fiable sur lequel vous aller placer votre attention pour ralentir et calmer le mental. Ce peut être un mantra ou un objet visuel à focaliser. *Samatha* utilise toute chose capable de rendre l'esprit plus calme. Si vous utilisez le souffle, cela a aussi un effet stabilisant qui se répand dans le système nerveux et dans tout le corps.

Je serais plus prudent concernant les pulsations cardiaques, car cela pourrait conduire à les ralentir ou à les accélérer. Je ne sais pas, je ne l'ai jamais fait. D'après ce que vous avez dit, Il semblerait que vous n'avez pas suivi le pouls en tant que tel, mais les endroits où il bat, dans le thorax ou dans la gorge. En ce qui concerne le chi, cela se rapporte davantage aux nerfs, l'énergie nerveuse plutôt que le rythme cardiaque.

Mais si cette pratique vous procure le calme, une tranquillité qui parcourt et rafraîchit le corps, alors bonne chance ! Si vous utilisez cet objet particulier de méditation, servez-vous-en d'abord pour stabiliser l'esprit, puis pour observer vos comportements les émotions que le mental crée autour de ce phénomène particulier. Vous avez ainsi un référent pour relâcher les vagues émotionnelles ou comportementales, restez là-dessus et cela vous calmera.

Question : Quelle attitude suivre, que dire à une personne proche de la mort ?

Réponse : Il s'agit simplement de se mettre à l'écoute, dire ce qui semble approprié. Cela dépend qui est mourant, de la relation que vous avez avec cette personne. Qu'éprouvez-vous ? Accordez-vous à cela.

Vous lui souhaitez du bien, qu'elle pense aux bonnes choses qu'elle a faites plutôt qu'aux aspects négatifs. Ce qui fera qu'au moment de la mort cela peut lui permettre d'être dans un état d'esprit qui l'élève, plutôt que de la laisser sombrer dans les peurs, les critiques et les plaintes.

Pour ce qui est de la deuxième partie de la question, que dire quand on est près d'un mort ? En fait il n'y a rien à dire, il n'y a là qu'un cadavre. La personne est déjà partie.

Si elle vient juste de rendre son dernier souffle, il y a encore une présence, une trace qui est là.

Mais ici encore, il n'y a pas grand-chose à faire. Il s'agit simplement d'exprimer des vœux de bonheur, d'être dans l'ouverture, avec une attitude de bienveillance qui pourrait l'aider à partir l'esprit en paix, s'il reste effectivement une présence, quelques traces.

Dans une telle situation ce que vous ressentez, prend le pas sur ce que vous dites. Des souvenirs remontent, il y a un ressenti émotionnel. En fait il s'agit d'un échange. Nous nous relierons à cette personne, son trépas nous rappelle notre propre chemin dans cette direction. Ce sera bientôt mon tour. C'est une occasion de faire le point sur notre propre vie, sur la façon de la mener, sur nos possessions et sur le cours des choses. Nous ne sommes

pas si loin de ce moment-là, ce n'est qu'une question de jours ; et le dernier comment sera-t-il ?

Il y a une requête pour qu'une prière soit faite pour Betty, des chants pour le bonheur de Betty. Il y a une grande chance que Betty soit là samedi, ce sera une opportunité de lui témoigner toute notre reconnaissance.

Nous lui avons dédié cette retraite, pour tout ce qu'elle a pu faire pour aider tant de personnes, avec le même esprit, nous pouvons générer et renouveler cette attitude de bienveillance, de bonne volonté et de bonnes intentions à son égard, tous les jours de la même façon.

Question : Peut-on dire que nous serions régis par un ensemble de programmes mettant en jeu des énergies et sur lesquels nous aurions peu d'influence, et que la pleine conscience serait un élément qui nous rendrait capables de voir ces énergies et de les modifier. Ensuite cela pourrait nous conduire à l'immortalité, sous la forme de la pleine conscience.

Réponse : La pleine conscience est certainement une partie du chemin vers l'immortalité, mais c'est aussi un programme temporel comme les *saṅkhāras*. En fait tout ce que l'on aborde, ce que l'on établit en nous-même a un effet et nous programme.

La pleine conscience est un programme habile. C'est un programme que l'on peut choisir d'installer et sur lequel on peut se baser. Il peut nous amener à plus de clarté et nous conduire à prendre de la distance par rapport à d'autres programmes, d'autres habitudes qui ne sont pas très avisés, pour nous en libérer. C'est l'essence de la pratique du *dhamma*.

La pleine attention contrecarre l'agitation et soutien la

sagesse. Son action stabilisatrice est un support à la concentration. Une fois ces deux éléments : attention et concentration établis, la sagesse peut opérer, vous pouvez alors examiner vos intentions, vos attitudes, vos énergies et les actions auxquelles vous participez pour évaluer si elles vont dans le sens d'améliorer votre bien être.

D'abord se préoccuper de ses activités, discerner celles qui sont inadéquates, nuisibles ou immorales. Certaines ne sont que des distractions, n'ayant aucune utilité. On peut renoncer à toutes ces occupations.

Ensuite se préoccuper de ses intentions, distinguer celles qui conduiraient à des actions pouvant provoquer des tensions, du stress ou de la souffrance. C'est une réflexion que l'on développe avec la méditation.

Vous vous rendez compte également qu'avoir plus d'énergie par exemple, même avec de bonnes intentions, crée de l'agitation et l'esprit aura plus de difficulté à se calmer. Ce n'est pas moralement mauvais de penser, mais trop de pensées pendant la méditation épuise et conduit à un état confus.

De même trop peu d'énergie tend à provoquer un état léthargique. Tout cela s'apprend avec la pleine attention et avec l'introspection, *sampajañña*, on ajuste les intentions, les programmes et les attitudes, pour les rendre plus confortables. Alors avec l'esprit plus calme, avec une prise de conscience, il est possible d'établir cette vision intérieure, *vipassana*.

Il y a bien sûr des techniques de *vipassanā* mais il faut bien voir que *vipassanā* n'est pas la technique par elle-même.

Vipassanā est la réponse aux questions suivantes : « Qu'est-ce qui maintient ce fonctionnement mental et ces intentions ». Et vous pouvez commencer à vous interroger sur ce qui entretient

ce comportement, pourquoi ce même programme continue-t-il de tourner ? Est-ce à cause des impressions, des perceptions ?

Et ce sens du Moi, que vient-il faire là-dedans ? Je médite, j'avance, je vais atteindre l'éveil, je contrôle mon esprit... J'y arrive, je n'y arrive pas...

Ces idées diffuses forment un arrière-plan d'intentions dans la méditation.

Comment cela serait-t-il si j'abandonnais tout cela ? Si ces intentions cessaient ?

Quand il n'y a plus d'intention, le programme s'arrête. Quand on met fin au programme, le non-programmé, l'inconditionné peut-être expérimenté. Cela s'appelle encore la non-mort.

Ce que je dis peut vous paraître quelque peu énigmatique, mais vous avez compris qu'il faut cultiver des intentions habiles, en commençant par modérer ses intentions pour ne pas être soumis à trop de pressions. En cultivant de bonnes qualités, de la patience et de la clairvoyance vous éviterez de dériver, vous maintiendrez un équilibre, arriverez au calme, tout cela est assez clair.

Quand l'esprit est calme, vous sentez qu'il reste encore une forme de tension pour maintenir cet état, pour atteindre ou pour fuir quelque chose. Et c'est cela que vous avez encore besoin de relâcher, d'abandonner.

En ce qui me concerne, en général, je pense qu'il est mieux d'agir sur ce qui se présente devant moi, et de ne pas trop me préoccuper de ce qui n'est pas encore là. De la sorte on travaille sans peur inhibante, sans agitation, sans stress. Vous savez, les événements du monde surviennent, et quand les choses commencent à se calmer vous pouvez alors estimer ce qu'il y a

faire. Vous entraînez l'esprit à avoir une « attitude *vipassanā* », une façon de voir les choses selon *vipassanā*.

Comme penser au corps, à son existence qui est maintenue grâce à la nourriture et à d'autres éléments comme un père, une mère, ce qui en fait une chose conditionnée. Il change constamment, il vieillit. C'est un processus évolutif : les énergies circulent, la peau et le reste se modifient.

Alors qu'est-ce qui fabrique à tout moment cette envie de tout ramener à moi ? Observez, voyez ce qui fait naître ce sens de « je suis comme cela ». Il n'est pas nécessaire d'avoir une réponse, mais il est bon de se poser la question chaque fois que nous sommes dans cet état d'esprit. Ce besoin qui fait naître cette pensée crée un germe de souffrance : « Si ce n'est pas moi, alors ce ne sera pas satisfaisant, et il y aura toujours quelque chose que je n'aimerai pas ».

De même si vous rencontrez un état agréable, alors vous essayez de le maintenir, mais il va changer. Gardez à l'esprit que c'est une cause de stress, de désappointement et de souffrance.

Est-il possible d'observer simplement ces énergies, ces attitudes et de commencer le travail de laisser tomber tout cela ?

Le corps est là et fonctionne bien, mais il y a cette tension, ce désappointement, de l'appropriation, des comparaisons, de la vanité qui alimentent cette tension. Il y a en plus quelque chose qui agrège tout cela pour en faire une entité dont vous n'avez pas vraiment besoin.

Vous pouvez avoir une attitude respectueuse de votre corps, mais ne pas le voir comme votre propriété, c'est le respecter d'avantage car ainsi vous ne le réduisez pas à une chose. Alors, arrêtez d'essayer de le rendre plus beau qu'il n'est, plus jeune plus fort ou plus mince qu'il n'est.

Certains se créent à terme beaucoup de souffrance par l'énergie qu'ils investissent dans leur aspect physique. C'est là un niveau très basique d'introspection, de *vipassanā*.

Vous vous entraînez ainsi, et vous vous rendez compte que cela ne vous fait pas de mal, au contraire cela vous est profitable, vous abandonnez des causes de souffrance.

Par la suite vous pourrez examiner vos possessions de la même façon : votre logement, votre voiture, vos vêtements et vous vous rendez compte que ce sont là des choses sujettes au changement, qui vont passer et que s'y accrocher n'est pas très judicieux.

Pour ce qui est des relations des amis, des conjoints et plus particulièrement des enfants, c'est important de se rendre compte que beaucoup de souffrances sont produites par le simple fait de croire qu'ils nous appartiennent. Cela ne veut pas dire que nous ne devons pas les protéger, les aimer, les soutenir, les choyer, mais ils sont appelés à se séparer de nous, à quitter leurs parents, c'est une loi naturelle n'est-ce pas ?

C'est intéressant de remarquer qu'avec la *vipassanā* vous pouvez procéder ainsi sans rentrer dans un état de méditation où l'esprit est établi et posé dans le calme. Vous pouvez pratiquer au quotidien, à chaque instant, en examinant soigneusement les résultats de vos actions et attitudes. L'esprit est alors entraîné, certains obstacles seront écartés, ce qui fait qu'ensuite lorsque vous allez vous établir en méditation vous pourrez explorer plus profondément dans un plus grand calme.

Question : Hier vous avez parlé de sécurité, cette sécurité qui semble une préoccupation majeure des humains, cela concerne le logement, la nourriture, la santé, l'habillement. Comment faire

la différence entre les besoins fondamentaux et ce qui est inutile.

Réponse : Si l'on regarde l'ensemble de la palette humaine, ce dont les hommes ont besoin fondamentalement c'est de se maintenir en vie. La sécurité concerne donc les besoins de base en matière de nourriture, d'abri, de vêtements pour se protéger, et occasionnellement de certains médicaments pour rétablir la santé.

Si vous êtes attentif à rester au niveau fondamental, les besoins se simplifient. Plus vous prenez en compte les désirs, plus ça se complique. Peut-être avez-vous besoin d'un vêtement contre le froid, mais si le désir intervient, alors vous allez demander un style particulier, tel tissu, telle couleur, telle coupe, etc.

Plus ça se complique, plus c'est difficile à satisfaire et plus l'incertitude et l'instabilité croissent.

Le désir ne participe pas à la sécurité car le processus du désir est complexe et vous restez soumis aux souffrances émotionnelles et physiques, à la déception, à l'incertitude, au désarroi, à la tristesse.

La sécurité ultime s'appelle *Nibbāna*.

Les besoins fondamentaux satisfaits, nous pouvons ressentir d'autres formes d'insécurité, par exemple celle dues aux incertitudes de nos relations avec les autres. Vous devez voir cela et évaluer ce qui est vraiment important pour vous, de façon qu'en fin de journée vous n'ayez aucun regret, aucune anxiété.

Laissant de côté la sécurité ultime, le *Nibbāna*, la sécurité relative dépend de notre clarté dans nos intentions et nos attitudes. Il s'agit de vivre avec honneur et respect de nous-même pour nous préserver des tracas et des blâmes et nous éviter les

sentiments de honte et de culpabilité.

Question : La question est relative aux images et couleurs qui peuvent apparaître lorsque l'on a l'esprit concentré en méditation. Des phénomènes qui ne sont pas dus à des stimulations extérieures mais précisément à la méditation apparaissent. Est-il bon à ce moment-là de se concentrer dessus ou faut-il revenir à l'observation du corps quand cela se présente ?

Réponse : Je pense que vous voulez parler des images ou visions de lumières ou de couleurs qui apparaissent quand l'esprit se focalise en un point et qu'il se stabilise. Ces images ne sont pas produites par des stimulations extérieures mais par l'énergie propre de l'esprit qui les produit. Vous pouvez vous concentrer dessus ou revenir au corps. Ainsi vous explorez simplement leurs causes et leurs effets. S'ils vous procurent une plus grande force intérieure et du calme, vous pouvez les utiliser, mais le support qu'elles procurent s'atténuera puis s'arrêtera. Elles sont le reflet d'un certain niveau d'esprit en relation avec l'imagination, quand l'esprit devient plus clair ou plus brillant, il commence à produire des images. Le ressenti qui en résulte peut être lumineux, enthousiaste, même exalté. Cela peut être utile si cela permet de dissiper les cinq empêchements.

Mais c'est aussi une forme de distraction si vous commencez à vous intéresser à ces images ; à ce moment-là vous perdez la pleine attention, votre circonspection (faculté de sagesse) diminue, vous n'êtes plus très clair car hypnotisé. Évaluez donc l'utilité de ces images, parfois elles peuvent être l'expression de quelque chose de relativement profond dans le mental. Elles peuvent traduire une joie ou un regret relativement à une chose

ou à une autre et peuvent aider à faire le lien et vous focaliser sur une expérience émotionnelle particulière.

Cela dépend de ce qui entoure, de ce qui sous-tend cette image spécifique. Est-ce vraiment quelque chose que vous avez besoin de connaître ou n'est-ce que votre esprit qui vous joue des tours ?

L'essentiel dans cet état mental particulier est de ne pas se laisser fasciner mais de voir ces images pour ce qu'elles sont ou ce qu'elles évoquent et d'évaluer si nous pouvons les laisser se dissiper jusqu'à ce que l'esprit redevienne plus stable et alors ces couleurs, fleurs ou images vont se dissoudre.

Huitième jour

Enseignement *vipassanā*

Ce matin nous allons parler de *vipassanā*. C'est un de ces mots, qui comme la pleine conscience, est beaucoup utilisé de nos jours, et parfois avec un sens différent du sens initial.

Pour commencer, ce n'est pas un terme très utilisé dans les enseignements originaux du Bouddha mais plutôt occasionnellement. Ce qui est plus souvent utilisé est le terme *paññā* qui correspond au discernement, à la sagesse. Et *vipassanā* est une forme de *paññā*, un discernement appliqué à la contemplation. Alors que *samatha* s'applique à établir l'esprit dans une forme de calme, de bien être, de tranquillité pour adoucir et ouvrir l'esprit, *vipassanā* vient du terme *passati* qui signifie voir, c'est à dire que lorsque les choses se calment, se posent, on peut voir clairement comment l'esprit construit et crée ces choses et en particulier comment il crée de la souffrance.

Si nous comprenons comment la souffrance est créée, alors nous trouvons le moyen de l'arrêter.

Il s'agit donc de l'expérience sur ce que nous appelons les Quatre Nobles Vérités :

La vérité sur la souffrance, sur l'origine de la souffrance, sur la cessation de la souffrance, et le chemin qui conduit à cette cessation.

Eh bien tout ça peut être compris en un seul instant d'introspection véritable, de *vipassanā*. Parce qu'à ce moment-là, nous réparons tous ces facteurs mentaux, ces énergies, ces

attitudes mentales dont nous ne sommes pas forcément conscients habituellement parce que nous les trouvons normales ; elles font tellement partie de nous-mêmes que nous ne nous inquiétons pas de leur activité, qui cause de la souffrance.

Pourquoi développons-nous *samatha* en même temps que *vipassanā* ? Parce qu'il nous faut parvenir au calme et à une profonde concentration pour aller aux racines de la création de la souffrance par l'esprit ; car il ne s'agit pas de créations conscientes, mais d'automatismes mentaux confus. Et parfois l'origine est dans des réflexes si profondément incrustés sous des formes habituelles de négativité, de critique, de doute, d'agitation, que nous ne comprenons pas pourquoi nous agissons de telle manière.

Et pourquoi sommes-nous si attachés aux choses, jusqu'à en faire une addiction ?

Tant que nous ne trouverons pas la force et l'énergie de les abandonner et de nous voir tel que nous sommes réellement, nous n'en sortirons pas.

Donc vous devez être calmes, ouverts, posés, pour pouvoir observer ces attitudes telles qu'elles sont, sans les nier, sans chercher à prouver quelque chose. Quand vous abordez ces zones où l'esprit commence à réagir, pour ne pas être pris dedans, vous n'avez pas besoin de vous impliquer.

Trouvez une façon objective de voir les choses, et lâchez cette cause origine de la souffrance, là est le chemin.

J'ai utilisé le terme addiction qui est un terme fort, c'est une autre façon de traduire le terme « *upādāna* », qui est cette saisie, le fait de s'accrocher aux choses. Ce qu'il y a de spécifique dans le mécanisme d'addiction c'est qu'il y a une partie de nous qui

réalise que cela ne nous fait pas du bien mais en même temps on ne peut pas s'empêcher de le faire. « Pourquoi est-ce que je recommence ? »

C'est évident, pour l'alcool et le tabac, on sait à quel point c'est dangereux : « Fumer tue », et pourtant certains lisent ça puis allument une cigarette !

On peut ranger ces curieuses attitudes compulsives sous trois autres rubriques :

- la première est relative aux objets des sens comme les saveurs, les objets visuels, les odeurs, les sensations tactiles. Quand vous avalez sans retenue ou que vous passez la main sans précaution dès qu'un insecte vous touche etc.

Je me souviens encore de ce pistolet à eau, que j'avais vu dans une boutique, quand j'étais petit garçon. Je pensais que le posséder me rendrait heureux. Je n'avais pas assez d'argent pour l'acheter, mais je l'obtins après avoir supplié mes parents. Ce fut un moment de bonheur intense.

Mais après ce fut : ah, si je pouvais avoir ce vélo ; ah, si je pouvais avoir ce train électrique !... Au bout d'un moment, vous pensez que l'objet ne convient plus, il vous faut autre chose. Et quarante ans plus tard vous avez une belle collection d'objets, peut-être une cinquantaine... Vous ne remettez jamais en cause cette activité consistant à projeter votre bonheur dans des choses. Et vous vous sentez quand même déprimé parce que vous ne trouvez jamais l'objet pleinement satisfaisant.

Avec *vipassanā* vous vous rendez compte qu'il n'y a pas de faille dans ces objets, le problème c'est cette projection, ce mythe de bonheur que l'on projette sur ces objets.

Il est vrai que ce réflexe de se projeter sur des objets procure une certaine forme de plaisir, sinon nous ne le ferions pas. Le Bouddha décrit cela comme le fait de se gratter quand quelque chose nous démange. Pendant un certain temps c'est agréable de se gratter, quand on arrête, ça dérange à nouveau; ensuite on ne peut plus arrêter et ça empire. C'est pourquoi en méditation nous nous établissons au calme ; et, quand une pulsion se manifeste, nous essayons de la contempler, de rester avec le ressenti, sans jugement, sans spéculation.

Une des perceptions que *vipassanā* aide à éclaircir, c'est ce sentiment de bonheur lié aux objets. Ce n'est pas que le bonheur n'existe pas, c'est le fait de le proclamer en disant cette fleur, ou tout autre objet, voilà le bonheur. C'est le signe d'une attirance, d'une énergie qui nous pousse vers quelque chose. Et cette sensation d'attraction ou d'incitation est finalement assez déplaisante car source de stress. Lorsque vous voyez cela clairement, vous sentez que cette invitation au « bonheur » produit de la souffrance.

Comme je voyage beaucoup, dans les aéroports, je me retrouve dans ces halls d'embarquement duty free où il y a ce rassemblement incroyable d'objets de consommation. On est obligé de passer par ces galeries, vous ne pouvez pas arriver à l'avion sans passer ce test.

Là une bouteille de whisky vous attrape, ensuite cette belle montre suisse vient se coller à votre poignet, vous êtes obligé de la jeter. Puis un parfum vient vous envelopper, il vous fait tousser, enfin tous ces sacs à main multicolores...

En arrivant à l'avion vous avez l'impression d'avoir fait un parcours du combattant. Vous vous asseyez tranquille, vous prenez un magazine, mais alors des bijoux vous sautent aux

yeux.

Si vous ne pouvez pas acquérir ces objets, ce qui est mon cas, vous êtes quand même mis en contact avec toutes ces tentations. Il est clair que le bonheur qui en résulte est assez misérable.

D'autant que vous réalisez à quoi est consacrée la plus grande partie des ressources mondiales. La guerre et la mode des objets de luxe, processus puissants, destructeurs et impermanents.

Une des dernière choses qui semble donner un sentiment de sécurité durable est une maison, avec le bonheur de pouvoir y demeurer tranquille.

Par exemple l'endroit où je vis depuis trente ans était en ruine en arrivant. Cinq années ont été nécessaires pour le rendre habitable. C'était en 1979, et nous y travaillons toujours : refaire la peinture, puis la plomberie, puis l'électricité, isoler du bruit, réparer ceci ou cela, il y a toujours quelque chose qui tombe en panne.

C'est un exemple, mais une voiture c'est pareil : vous achetez quelque chose qui à un moment ou à un autre va tomber en panne...

Et on en vient à quelque chose de délicat, les relations humaines : comment avoir une relation durable avec une autre personne ?

Vous réalisez que si vous voulez que ça dure, vous devez y travailler tous les jours. Il n'y a pas de bouton qu'on presse et puis ça marche, non ! Il va falloir s'ajuster, discuter, faire des compromis, négocier. Il va aussi falloir passer par des disputes, puis dépasser la dispute, et recommencer...

Donc si vous avez l'idée d'acquérir quelque chose de sûr, de permanent sur lequel vous appuyer durablement, vous allez être déçu. Plus vous y réfléchissez, plus vous vous rendez compte qu'il n'y a là rien d'anormal, les choses ne sont pas en cause, c'est comme cela, c'est tout.

Il nous faut donc examiner ces signes d'attirance cette promesse de bonheur d'une autre façon. Lorsque vous y arrivez, alors vous commencez à éprouver un bonheur intérieur tranquille. C'est une forme de bonheur qui naît du désengagement, qui vous laisse marcher et respirer heureux et libre. Vous restez à examiner ces signes attirants, tous sont impermanents.

La deuxième attitude compulsive concerne nos comportements prenant une forme rituelle. Ainsi nos journées sont structurées d'une certaine façon, de même pour les semaines, les mois, les années. Il s'agit de tous les comportements automatiques qui rythment notre vie, comme l'habitude de nous réveiller ou nous coucher à une certaine heure, de faire les courses tel jour, de placer nos chaussures de telle manière etc. On en arrive à parler de comportement compulsif obsessionnel pour ces habitudes comme allumer systématiquement la radio ou la télé en rentrant chez soi ou lire le périodique.

Tout au long de l'année, on va envoyer des cartes : à Noël, à la fête des mères et maintenant la fête des pères, bientôt il y aura la fête des frères et des sœurs.

Quand mes parents devaient écrire leurs deux cent cartes, à l'époque de Noël, cela me faisait souffrir, surtout quand à la cent cinquantième on sentait une forme de malveillance, du ressentiment et l'anxiété d'avoir oublié quelqu'un.

On peut alors se demander à quoi cela rime ? En fait ces petits mécanismes compulsifs produisent un certain sentiment de sécurité. C'est la même chose pour les points de vue (politiques ou autres) ou pour les positions religieuses.

Observons aussi ces comportements automatiques qui règlent nos habitudes, ces routines journalières qui nous procurent un sentiment de sécurité en faisant que les choses arrivent à l'heure ou presque. Mais à la fin, cette routine sécurisante produit de l'ennui : la même chose qui se répète tous les jours, ça m'ennuie...

Et pourtant dès qu'il y a le moindre changement dans la configuration, cela nous perturbe.

Par exemple si vous vous trouvez dans un monastère ou à une retraite où ces schémas familiers ne sont pas satisfaits, nous sommes déstabilisés. Vous vous rendez compte alors que ce sentiment de sécurité est fragile.

Le troisième type d'addiction est lié au sentiment de soi.

Nous avons une addiction à notre passé, à notre histoire, à nos comportements. Nous y pensons sans cesse et nous nous ajustons pour que cela corresponde. Nous pensons à nous-mêmes en essayant de nous améliorer, de devenir autre chose que ce que nous sommes.

Cela nous amène-t-il quelque part ? A la paix ? Ou bien est-ce une quête sans fin ?

C'est là le point où l'on rejoint les addictions : vous obtenez ce que vous voulez, mais cela ne suffit pas, vous voulez plus. Vous connaissez cela pour les objets sensoriels qui procurent du plaisir : vous voulez ressentir cela, cela va être merveilleux ! Bon, en fait ça dure cinq secondes, peut être dix, ensuite ça commence à décliner.

Donc on va prendre encore autre chose, on va continuer en sautant d'une sensation à l'autre d'une image à un son, à un siège confortable, on prendra du café avant de parler de soi, et on recommence, on regarde par la fenêtre avant de passer au journal, et on reprend un peu de café.

On continue à tourner en rond comme cela, cela n'a rien de malsain, c'est normal.

Cette capacité de zapper d'un désir sensoriel à l'autre nous procure un sentiment de confort que nous n'aimons pas investiguer. Pourtant, si nous prenons chaque élément séparément, il ne peut pas nous satisfaire durablement. Imaginez de boire une tasse de café pendant une éternité !

Je me souviens d'un journal qui avait lancé le concours du baiser le plus long. Je crois que les gagnants avaient tenu soixante-dix heures ! On peut imaginer qu'un baiser de dix secondes soit exquis, très excitant, mais d'une heure !, de quatre heures !, etc. Alors, où sont passés ce bonheur et ce plaisir ?

Ensuite ce désir d'être quelqu'un, ou de devenir quelqu'un, d'accéder à un certain poste. Et pourtant nous connaissons les conflits potentiels que cela peut créer. On s'accroche à cette position en laissant de côté bien être et bonheur en construisant une idée de nous-mêmes, de ce que nous voudrions devenir. Même si ce n'est pas si agréable que ça, nous continuons d'adopter ces vues parce que c'est une addiction. Cet aspect compulsif donne une impression de permanence et envisage une certaine forme de satisfaction : voilà ce que je suis, ce que je serai.

Mais avec une prise de conscience, une vision intérieure, en commençant à regarder de plus près ces comportements, on commence à mettre en doute ce sur quoi nous nous reposons, ce

que nous présumons.

Vous espérez que des choses matérielles, immatérielles, personnelles, relationnelles, ou que votre propre corps resteraient permanents et qu'avec un minimum de soin ils dureraient. C'est un rêve.

Nous nous appliquons à garder tout cela en ordre, à maintenir, surveiller, prendre soin, à être responsable, et patatras, grosse déception :

Je comptais sur vous et vous m'avez laissé tomber. Je roule et ma voiture tombe en panne.

Mon corps me lâche, et parfois ma tête, vous savez, elle ne fait pas toujours ce qu'elle est sensée faire.

Ça arrive parfois en méditation, n'est-ce pas ?

Vous connaissez la méthode et la technique, vous mettez tout cela en place, mais vous réalisez que ça ne fonctionne pas, c'est comme si comme vous aviez changé de véhicule.

Vous continuez en essayant de corriger, d'ajuster, de redresser, ça prend du temps, et finalement vous craquez et vous recommencez à zéro.

C'est pourquoi la chose la plus importante est votre attention vigilante. Lorsque que vous commencez à distinguer ces marques de prétendue permanence ou certitude, alors qu'au contraire ce n'est ni stable ni certain, vous gagnez en lucidité. Évidemment si l'on s'imagine que c'est stable ou certain alors on se leurre, on s'endort et le réveil sera douloureux.

Mais l'esprit qui reconnaît cette incertitude là, ça, c'est quelque chose sur laquelle vous pouvez vous appuyer ; parce que l'esprit qui réalise l'incertitude est éveillé. Il est préparé à être

flexible, disponible, il sait attendre, lâcher prise et s'adapter. C'est ce qui vous rapproche le plus d'une forme de sécurité. Appréciez-le.

Vous avez fait un premier pas en venant ici. Voyez si vous aimeriez mettre de côté ne serait-ce qu'une bribe de sécurité. Ensuite vous réalisez que vous pouvez vous adapter, d'abord ce sera peut-être instable, mais ça ira, vous vous adapterez.

Pratiquez en tenant le futur comme incertain. Nous imaginons le futur avec espoir, il sera de telle ou telle façon.

La pratique consiste à ne pas s'intéresser au futur, pas à ce qui arrivera dans dix ans, ni dans une heure, ni dans une seconde. Vous n'avez pas à l'imaginer. Au début cela peut donner une impression de confusion, mais progressivement vous voyez que l'esprit s'éveille en acceptant l'incertitude.

Cette notion d'incertitude est un thème important et très récurrent dans la communauté des moines des forêts du nord-est de la Thaïlande où j'étais. La vie y est incertaine, et pour eux c'est bien ainsi. Le mot « temps » semble y avoir une signification différente.

Si vous parlez d'un événement prévu à 7h juste, les gens sourient, ils vous croient malade, car pour eux à 7h veut dire aux alentours de 7h, ou peut-être plus tard.

Et vous apprenez à vous adapter, à avoir les yeux ouverts, à sentir ce qui se passe à chaque instant, puis à suivre le mouvement. En fait, c'est quelque chose qui vous tient éveillé parce que la réalité est ainsi faite. On ne peut pas dire que le soleil va se lever à telle heure précise, ni que la pluie va cesser exactement à 16h. Est-ce que vous pouvez deviner à quoi vous allez penser dans une heure. Pouvez-vous même prévoir quelle sera votre prochaine pensée ? Votre prochain ressenti ?

Si votre esprit s'ouvre vraiment à cela, alors un sentiment lumineux de clarté, de présence serait la meilleure chose que vous puissiez réaliser, et c'est cela la vision intérieure.

C'est pourquoi il est important de repérer ces mécanismes automatiques, cette tendance à aller vers les choses, le fait de vouloir s'y accrocher et de les rendre permanentes, et finalement de se rendre compte qu'elles ne le sont pas. Cette attitude consume de l'énergie et n'aide pas. Quand vous vous rendez compte que vous pouvez arrêter ce processus, alors vous commencer à percevoir la force de la pratique, une clarté et une joie dans cette présence consciente. Le témoin intérieur observe, en gardant ses distances vis à vis de l'apparition de ces attitudes compulsives : voilà cette intention, voilà ce désir, cette peur, restons en contact, ne nous énervons pas, ouvrons-nous, une pause et ça va passer. Ces événements, à la longue, façonnent un autre sens du soi.

Chaque fois que nous méditons, elles surviennent ces discussions habituelles, qui causent de l'irritation puis disparaissent. Par exemple nous méditons sur la respiration, en suivant l'inspire, l'expire etc. Puis à un moment ou à un autre, l'esprit commence à s'évader. Où va-t-il ? Bon, n'importe où, mais ce qui est sûr c'est qu'il reste dans notre monde intérieur. Il va vers les sujets qui nous préoccupent ou qui nous plaisent, vers des désirs ou des craintes qui nous ressemblent. Inspire, expire, et l'esprit s'évade encore, vers le travail, la nourriture, les vacances, ou des choses comme cela. Des choses que j'ai faites ou qui m'intéressent dans un monde imaginaire. C'est le mien, c'est moi.

Alors qu'est-ce qui se passe, pourquoi reconnaître ou réagir à ce réflexe identificatoire ? Pourquoi réfléchir là-dessus ? Cela ne me mène nulle part, je devrais revenir à la respiration !

Je me déçois beaucoup ! Quel temps cela va me prendre pour être enfin au niveau. Ça c'est mon deuxième personnage! C'est le déçu de moi, il commence à proliférer comme l'autre. Ces deux-là prolifèrent et changent sans cesse. Ça va être encore plus difficile avec deux ego !

J'ai enfin décidé de laisser tomber mon ego, de travailler sur ce réflexe d'identification. Je commence à reconnaître ces *saṅkhāra*, ces énergies qui forment le sens du moi, cet enchevêtrement problématique. Je réalise que je n'ai aucun contrôle sur ce moi que je ne comprends pas. Je ne peux pas décider de le changer d'une manière ou d'une autre. Il est clair qu'il ne m'appartient pas. Mais s'il n'est pas ma propriété, mieux vaut le lâcher.

Quelle est donc la réponse adaptée ? Probablement rester dans l'ouverture et revenir à la respiration, se calmer, se stabiliser. Au lieu d'aller dans cette idée du moi, qui dit que je devrais être ceci ou faire cela, simplement se poser, se centrer sur la respiration. Peut-être rester un peu plus dans cette pause, rester ouvert. Et le travail n'implique pas de se débarrasser du moi, mais plutôt de ces habitudes compulsives, automatiques et habituelles. Cette pratique donne un sentiment d'élévation et de clarté ; nous ne savons plus trop qui nous sommes, mais cela n'a pas grande importance.

Ce que nous apporte la vision pénétrante c'est de sentir ces mouvements compulsifs qui promettent plaisir et stabilité sans vraiment les donner. En les abandonnant nous pouvons faire l'expérience d'un bonheur tranquille, d'une présence claire et mystérieuse. Voilà la pratique et les résultats de *vipassanā*.

Méditation

Vous avez déjà une expérience de la méditation, vous commencez à éprouver la posture, l'équilibre, la verticalité et vous expérimentez ainsi pendant un certain temps en laissant les choses telles qu'elles sont.

Sentez ce qui se passe dans les différentes parties du corps, dans la poitrine, les épaules, les mains. Plus particulièrement, éprouvez les connections entre ces endroits et le visage, les yeux, la bouche. S'il y a une tension ou une vibration, revenez simplement au ressenti.

Détendez-vous, revenez à la sensation subtile d'équilibre du corps, revenez au souffle, au mouvement du souffle. Évaluez les choses telles qu'elles sont, dans la globalité du corps.

Peut-être remarquez-vous que des émotions ont tendance à modifier le contexte, alors revenez à l'expérience présente telle qu'elle est.

Vous pouvez expérimenter comme cela ou trouver la façon qui vous convient le mieux pour pratiquer.

Questions

Question : Peut-on dire que celui qui a réalisé réellement l'interdépendance est libéré, il aurait ainsi réalisé le non-égo grâce à la compréhension de l'interdépendance, est-ce vrai ? Peut-on s'appuyer sur le contact avec la nature pour se rapprocher de l'éveil ?

Réponse : Oui, parce que si on réalise réellement l'origine interdépendante, alors on réalise le non-soi. Le contact avec la

nature peut vraiment aider, parce que c'est une autre sphère que la sphère des relations humaines et donc les éléments sont différents. L'énergie est différente et ça peut vraiment nous aider. Avec les êtres humains il y a beaucoup de perceptions, de souvenirs qui sont emmagasinés, des attentes, des anticipations, des anxiétés, des inquiétudes. Nous sommes aussi préoccupés par la façon dont nous pourrions affecter autrui et/ou être affecté, voire rejeté par autrui.

Avec la nature on peut être plus détendu, parce qu'elle ne va pas avoir une quelconque réaction par rapport à nous. La nature n'a pas d'aspect défensif et donc cela réduit l'énergie des *sankharas*. Dans la ville c'est beaucoup plus difficile, il y a beaucoup plus de pression et les interactions sont si rapides que ça ne nous donne pas toujours le temps de réfléchir et de réagir correctement à toutes ces interactions. Il faut donc stabiliser nos pensées, nos émotions et recevoir tout ce qui se présente en étant solide, « ceci n'est pas un problème » et la meilleure partie de la nature c'est soi-même parce que le corps nous écoute très attentivement.

Question : Pourquoi samatha et l'observation du souffle me donne si mal à la tête ?

Réponse : Peut-être que le fait d'observer produit cet effet. Le terme « observer la respiration » est un terme très utilisé, qui n'est pas forcément adéquat parce que ça nous connecte d'une certaine façon à la sphère visuelle, mais en fait on n'est pas vraiment en train de regarder la respiration. On a cette impression qu'il faut regarder la respiration et cela crée de la tension, une tension au niveau de la tête.

Le Bouddha n'a pas parlé d'observer la respiration, il a

simplement dit « soyez conscients de l'inspiration et de l'expiration ».

Il y a d'autres moyens, d'autres voies pour développer l'attention vigilante. La vision est le canal le plus utilisé pour apprécier l'environnement par exemple. Parfois nous utilisons plutôt l'écoute. L'écoute est plus empathique, quand on s'écoute les uns les autres, il y a plus de sympathie, plus d'empathie. On peut forcer sur les yeux mais on ne peut pas forcer sur les oreilles. L'écoute a besoin d'être réceptive et spacieuse pour pouvoir recevoir les sons, alors qu'avec les yeux parfois on est très contracté.

Personnellement celui que j'utilise, c'est le sens tactile. Le toucher est une base sensorielle très sensible et quand on touche une chose, elle nous touche également.

On peut percevoir les choses visuellement sans avoir à s'en approcher. On peut voir avec une certaine distance qui aide pour la clarté. Il y a toujours cette distance et ce n'est pas associé à une sensation, on ne ressent rien avec les yeux alors qu'avec la sensation tactile il y a vraiment une impression, quelque chose qui entre en résonance, on peut vraiment le sentir concrètement, réellement, ça nous touche,

Des touchers doux et répétés sont vraiment plaisants et calmants et lorsque l'on éprouve la respiration avec le sens tactile, c'est-à-dire dans le corps, alors c'est beaucoup plus plaisant, on peut ressentir le souffle qui circule dans la poitrine de bas en haut et de haut en bas et cela nous procure une expérience douce et plaisante. La qualité de *samadhi* est toujours accomplie sur la base du plaisir et ce qui était révolutionnaire à l'époque du Bouddha, c'est que son enseignement impliquait le plaisir ; et même de nos jours on peut se dire « la religion, c'est

à propos du bon, du mauvais, du bien, du mal, de la croyance. Mais qu'est-ce que le plaisir a à voir la dedans ? » Et c'est bien de s'en rappeler de temps à autre parce que sinon on peut avoir une approche très sérieuse, très contractée qui cherche vraiment à obtenir quelque chose et on essaye de toutes nos forces et du coup la région de la tête est contractée, et on a un mal de tête.

à l'opposé si on l'aborde avec douceur, avec légèreté on peut entrer dans un état un peu endormi et il faut alors ramener un peu d'effort. La relation entre le corps et l'esprit a un effet somatique dans le sens où cet effet apaisant ramène l'esprit dans le corps. Ce n'est pas extérieur, ce n'est pas la partie physique du corps, c'est intérieur et c'est associé à un certain état d'équilibre intérieur, c'est une intelligence émotionnelle et c'est une intelligence dans laquelle on ne pense pas. Il ne s'agit pas de penser mais plutôt de se poser en cette intelligence émotionnelle, cette intelligence intérieure.

Il faut vraiment penser à cela parce que nous avons une approche tellement distendue par rapport à la pensée, à l'esprit pensant qu'il nous faut revenir à quelque chose de plus juste. Il faut nous rappeler que tout le processus de la pensée est une transcription de l'expérience mais ce n'est pas l'expérience elle-même. Parfois ce n'est même pas une bonne traduction de l'expérience, parce qu'on ne trouve pas les mots qui pourraient couvrir la totalité de l'expérience. Nous sommes tellement habitués aux concepts que nous en abandonnons l'expérience au profit des concepts et nous pensons que cela est toute la vérité, que l'expérience n'est pas au niveau de ce que nous pensons qu'elle devrait être, parce que nous avons toujours l'idée que nous devrions être clairs, stables etc. Mais c'est juste une idée et ce n'est pas ce que nous sommes et c'est une idée erronée de nous-mêmes, personne n'a jamais vécu au niveau des idées ou de

l'idée de ce qu'il devrait être. On ne peut pas être une idée. Il y a la théorie de ce que l'on pense que l'on devrait être et puis il y a cette expérience directe et les deux ne sont jamais la même chose. Concernant le souffle, la respiration, il nous faut abandonner toute idée à propos de cela mais plutôt sentir, sentir ce qu'est l'expérience de respirer.

Question : Quand on s'ouvre à l'inconnu, il me semble que ce sont tous nos conditionnements, c'est-à-dire tout le connu qui nous saute au visage. Comment faire pour se laisser traverser pleinement par cette expérience afin de découvrir l'inconnu, ce qui est réellement nouveau et dont on ne peut avoir peur ?

Réponse : Il nous faut trouver un refuge, un lieu où il y a cette stabilité, sans cela on ne peut pas s'ouvrir. C'est un peu comme une porte, il lui faut un cadre sinon elle va tomber. Il faut donc quelque chose pour pouvoir s'ouvrir et quelque chose qui représente pour nous une stabilité. Ce n'est pas une question de personnalité, c'est un fait de la nature que lorsqu'il n'y a pas ce cadre de référence stable, il s'élève des réactions, c'est tout à fait naturel, et ainsi toutes les mémoires, les anticipations, les pensées, vous pouvez les éprouver et en faire l'expérience.

Il y a tout d'abord le ressenti, des pensées qui peuvent être heureuses, ou des pensées de colère, de tristesse, et puis il y a un deuxième niveau de l'expérience qui est de prendre conscience, de prendre note de la façon dont on vit l'expérience, comment le cœur, le cœur-esprit réagit à ces contenus. Il y a donc ce contenant rempli d'eau, on peut dire que ce bol c'est comme le

cœur, le cœur-esprit et l'eau qui tremble, qui est agitée dedans ce sont les affects, les émotions. On peut mettre de nombreuses choses dans cette eau, on peut jeter des choses salées, sucrées, des poissons, des jolies fleurs et tout ceci symbolise les différentes qualités de l'eau. On peut avoir tendance, envie de répondre à chacun de ces aspects particuliers de l'eau, ou bien on peut simplement remarquer « l'eau est en train de trembler » et alors on s'intéresse à l'effet général que cela a sur le cœur, le cœur-esprit, et on en arrive à un mot qui couvre toute l'expérience. Cela peut être un mot comme excitation, ou bien se sentir coincé, ou impuissance et quoi qu'il en soit il y a un grand éventail d'impressions qui peuvent être ressenties et si l'on rassemble toutes ces impressions en une seule, bien sûr elle va changer de seconde en seconde, d'instant en instant ; mais on se fonde sur un mot, un mot qui représente l'ensemble et ainsi on explore « comment est-ce que je ressens cela dans le corps ? Peut-être l'énergie est basse, un peu la torpeur, un peu fermé » et quand l'on éprouve cela, on peut se poser la question « mais qui est-ce, qui est celui qui éprouve ? » Parce que si c'est quelque chose qui nous conditionne ou qui est conditionné, cela signifie que c'est une expérience qui nous est quelque peu familière, qui ne se produit pas pour la première fois mais qui s'est déjà produite.

Le cœur-esprit est ce lieu où le sens du soi se tient et l'impression à ce moment-là de l'esprit est l'impression d'un soi, et on retrouve cette habitude, cette tendance habituelle à s'identifier ou à dénommer, ou à désigner cette impression ou cette expérience comme étant le soi. C'est toujours cette impression du soi qui revient, qui est familière, mais nous n'avons pas un soi mais de nombreux soi. Il y a le soi colérique, le soi heureux, le soi déprimé, il y a toutes sortes de soi et avec chacune de ces manifestations du soi nous sommes différents en

chacune d'elle et en général les autres personnes le voient également : « ah le voilà encore en colère ! » ou « le voilà encore en train de se donner de l'importance ! ».

On a toujours cette idée d'être quelque chose, « je suis ceci ou cela », mais en réalité nous sommes un éventail d'évènements, et alors on se pense comme une personne ou plutôt le résultat de ces impressions et de ces sensations nous font penser à nous-mêmes comme à une personne. Essayons de considérer cette personne avec bonté et d'être dans la détente en dénouant les tensions ou les lieux où il y a beaucoup d'agitation, d'activités dans le corps et laissons tout ceci passer.

Neuvième jour

Pour Betty

Tout d'abord, essayons de garder l'attention.

Nous espérons que Betty va pouvoir venir aujourd'hui.

Ce n'est pas encore absolument sûr mais c'est un souhait très fort de sa part, c'est une personne qui a une forte volonté.

Peut-être que beaucoup d'entre vous la connaissent et pour ceux et celles qui ne la connaissent pas c'est une personne qui a développé énormément d'activités pour organiser et soutenir ce type de retraites, donner l'élan pour tout ce qui touche aux activités du Dhamma.

Elle a le souci de soutenir vraiment la *sangha* et notamment le souhait d'établir un lieu en France où les moines et les nonnes pourraient résider. Elle a ce souhait, ce projet pour la *sangha*.

Elle a ainsi travaillé de nombreuses années et maintenant elle est malade et les médecins pensent qu'il ne lui reste pas longtemps à vivre.

Pour beaucoup d'entre nous, c'est peut-être la dernière fois qu'on la verra, si elle peut venir aujourd'hui.

Ce serait excellent de lui exprimer notre gratitude en lui faisant une offrande de fleurs. On pourra offrir des chants, faire une offrande de fleurs et peut être dire quelques mots.

Comme je l'ai déjà dit auparavant, la chose la plus importante c'est d'ouvrir le cœur, d'avoir le cœur ouvert.

Enseignement du matin

Gardons à l'esprit que le but de la retraite est de nous permettre de mener une vie plus juste, plus adroite et plus heureuse.

Ceci devient plus manifeste lorsqu'arrive la fin de la retraite, lorsque les impressions, les pensées concernant le futur se manifestent.

Très vraisemblablement lorsque l'on arrive à la retraite, on est en lien, en rapport avec le passé. On arrive avec cela et à la fin de la retraite on est plus en lien avec le futur, avec ce qui va se passer.

Comment éviter de faire que le futur ne devienne à son tour un autre passé qu'il faudra clarifier. Comme je l'ai dit déjà auparavant, le pratiquant n'a pas de futur.

Mais nous avons un présent qui est le potentiel qui va provoquer un devenir. Ce potentiel est un programme qui se situe au niveau du cœur. Ceci est le sens de *sankhara*

C'est le point crucial ou central de l'esprit. Toute la dynamique de l'esprit, son énergie, son mouvement est en lien avec les *sankharas*. Et c'est là que nous devons amener la présence, l'attention pour notre pratique du Dhamma.

Un des points essentiels de la pratique du Dhamma est de toujours appliquer l'attention vigilante à ces productions et ceci avec clarté, avec réceptivité, avec une notion d'espace. Il faut garder à l'esprit, nous remémorer sans cesse cette qualité d'attention vigilante. Ce n'est pas quelque chose de spécial, cela se produit tout le temps. Il s'agit de changer d'attitude et d'amener l'attention vers ce qui favorise cette vigilance et nous

permettre de l'utiliser comme un miroir.

Tout d'abord il nous faut nettoyer, purifier la conscience de toutes les incrustations, de toutes les empreintes, les imprégnations qui obstruent cette clarté. En faisant ceci, on garde la présence ouverte à l'espace sans l'obstruer vis-à-vis du futur avec toute cette perturbation, cette agitation, toutes ces incertitudes.

Une chose dont on se doute bien, c'est que le futur ne sera pas empreint de clarté et de cette nature spacieuse. Il y aura beaucoup plus de choses à traiter.

La vie continue et il nous faut prendre l'habitude de rencontrer les événements avec pleine conscience et non pas avec des réactions habituelles. Il faut aller à leur rencontre en étant conscient de comment nous les ressentons, quel effet cela produit ; peut-être un sentiment d'excitation, d'anticipation, d'agitation ; un sentiment d'être prêt à agir, à y aller ; peut-être de l'inquiétude. Il s'agit de nous ouvrir à cela, de nous ouvrir à l'impression générale de cet état.

Quoi qu'il s'élève dans l'esprit, nous le rencontrons et le laissons se dissoudre, partir. C'est important de lui permettre de partir, de disparaître plutôt que de le faire disparaître.

Et si nous permettons aux choses de passer, l'esprit peut apprendre quelque chose, quelque chose qui nous transforme. Cela nous ramène au fait que toutes les expériences du passé, les expériences concernant le futur ne sont pas en lien avec un soi qui les expérimente.

C'est la façon dont l'esprit fonctionne, l'esprit est affecté. Et si on a la capacité de demeurer tranquille, en un lieu où l'on n'est pas tiré en avant ou tiré vers l'arrière alors un *sankhara* tout à fait crucial peut se dissoudre et disparaître. C'est celui qui

soutient le sens de « je suis ».

Nous sommes témoins, nous sommes attentifs à la tension, l'énergie qui réside en ce *sankhara* et en procédant de la sorte nous pouvons le voir se dissoudre.

C'est autour de cette énergie du *sankhara* qui soutient le sens du je, du moi, que se génère toutes ces pensées : « je devrais », « je dois ».

Nous cherchons donc un lieu de stabilité où nous pouvons enfin nous poser, nous avons cette quête d'un lieu de certitude, d'un lieu de repos. Ainsi tous les sujets qui nous troublent, tous les projets que nous voulons mener à terme, nos relations avec nos amis, nos compagnes, nos compagnons, tout ceci peut trouver un lieu où se poser.

C'est un lieu approprié. Comment peut-on ressentir ce lieu comme étant approprié ? Comment ressentirait-on ce lieu où il n'y a plus d'agitation où les choses enfin sont posées.

Pourquoi ne le ferions-nous pas dès maintenant ?

Cette finalité, ce but, c'est le lieu de relâchement de toutes tensions. Lorsque cette tension du « je suis » se détend, se relâche, alors nous trouvons cet endroit de paix.

C'est une pratique, un exercice que nous pouvons faire dès maintenant. Contempler, sentir lorsque cette énergie de « je dois, je devrais, il faudrait », s'élève, vraiment la ressentir et l'observer lorsqu'elle se détend et disparaît.

Les sujets auxquels nous pensons, que nous voulons résoudre, ceci n'est pas le propos. C'est l'effet que cela produit sur nous même, la pression, la tension que cela génère en nous, ou bien la tristesse ou quel que soit le sentiment qui est là. Il s'agit de mettre le sujet de côté et plutôt d'être attentif à la façon dont cela affecte

l'esprit.

Comment le corps est affecté : autour des yeux, autour de la bouche, dans la poitrine dans l'abdomen où que soit perçue une sensation.

Puis on se détend, et à nouveau un sujet apparait et à nouveau il y a la même série d'émotions, d'attitudes intérieures ; le ressentir à nouveau pleinement ; se connecter au corps, se détendre.

Encore et encore, nous effectuons cette pratique. Et alors éventuellement, on aura la capacité de rester en lien avec ce sujet sans être emporté par toute cette tension, on aura avec ce sujet une attitude plus équanime.

C'est ainsi que l'on peut couper le courant quant à toutes ces projections vers le futur.

Quelque chose de profond se révèle alors parce qu'on voit bien que ce n'est pas le sujet qui est important mais la façon dont nous sommes affectés et la façon dont nous répondons.

On ne connaît pas le futur et si l'on est une personne très optimiste, le futur va être fantastique, intéressant. Il va y avoir beaucoup d'événements qui vont permettre de croître, de grandir. On peut se voir dans cette projection. Ou alors cela peut être l'attitude inverse et il y aura de l'anxiété.

C'est la naissance et continuellement nous naissons. Quand on chante le chant de l'origine interdépendante, de la coproduction conditionnée, c'est exactement de cela qu'il s'agit. Sur la base des *sankhara*, en dépendance s'élèvent le nom et la forme.

Quand on parle de forme, c'est la forme d'un objet qui apparaît à l'esprit. Le nom c'est tout ce qui est généré autour de

cet objet particulier, les caractéristiques, les impressions, les perceptions que l'on a de cet objet.

Ensuite, les facultés sensorielles sont dirigées ou se dirigent vers cet objet particulier. Cette activité se focalise sur la forme et à ce moment-là par exemple lorsque l'on rentre chez soi, on ne voit pas les autres objets, les fleurs, les rideaux. On voit seulement cet objet et cela c'est l'activité des sens.

Ici entre en jeu le contact, qui génère une volonté, un désir et donc tout un schéma mental se forme.

C'est ainsi que se construit au cours de notre vie une personnalité particulière et que l'on prend naissance dans ce moule ou cette forme particulière.

On peut observer cela dans la sphère de notre activité professionnelle. On peut se sentir sous pression, très occupé, inquiet, en pensant à tout ce que l'on a à faire. Soit on est le patron, celui qui a toutes ces responsabilités à endosser, soit l'employé et on craint d'être renvoyé. On se retrouve ainsi à batailler avec toutes ces choses. En détendant l'énergie des *sankhara*, tout ceci peut se dénouer.

On voit ici les deux séquences de la coproduction conditionnée : la production, la génération de cette chaîne et ensuite sa cessation. Cela signifie que toute cette expérience doit être soutenue par la vigilance, la conscience. Il faut bien voir que le début de toute cette coproduction conditionnée, est *avijjā*, l'ignorance.

Avijjā est le fait de ne pas voir, de ne pas amener à la conscience, de ne pas être conscient de ce qui se passe. Le mot pali *vijjā* signifie clarté, et *avijjā* est son opposé. C'est la même racine sémantique que *vedanā*, la sensation.

Avijjā est le fait de ne pas sentir, ne pas être en contact avec, alors qu'au contraire, *vijjā* c'est ce qui permet vraiment, pleinement d'entrer en contact avec quoi que ce soit. C'est *vijjā* qui permet que cela s'élève et se dissolve, disparaisse.

Il est vraisemblable que la plupart d'entre nous avons de nombreuses pensées concernant notre vie, sur ce qu'on devrait faire, ou ne pas faire. S'il y avait une réponse valable à ces pensées, nous l'aurions déjà trouvée. Mais la vérité dans tout cela, est qu'il n'y a pas de réponse à ces pensées.

L'ignorance, est le fait de ne pas être en contact, ne pas être conscient de comment cela nous touche, de ce qui se passe réellement en nous à chaque instant. L'idée ou l'attitude à développer est de rassembler toutes ces impressions qui touchent notre cœur, de les rassembler en un point qui soit le point crucial avec lequel on expérimente tout cela. Cela pourrait être le regret, l'inquiétude, l'anxiété, le sentiment de se sentir obligé.

Pourquoi ces expériences se répètent encore et encore ? C'est parce qu'elles ne sont pas confortables et que parce qu'elles ne sont pas confortables on n'a pas été en contact avec elle.

Cela demande de la pratique pour arriver à ce point où avec humilité on peut sentir ce sentiment humain de ne pas avoir été à la hauteur et éprouver du remords. Ceci est propre à tous les êtres sensibles. Et c'est vraiment important de le ressentir dans la clarté, de sentir clairement comment cela nous touche. Alors peu à peu, on éclaire, on nettoie ces programmes qui font que l'on se projette toujours dans une forme particulière d'être ceci ou cela. On peut alors approcher les choses de façon plus humble.

Et ceci est la fin de cette masse de souffrance, de peine et de chagrin que l'on appelle *dukkha*.

On va prendre un temps pour pratiquer.

Enseignement-chant - Betty

Je pense que tout le monde est vraiment très heureux de voir Betty ici avec nous cet après-midi. Betty qui a fait tout ce voyage pour venir nous voir, pour venir voir si tout se passe bien.

Au nom du groupe, je souhaite exprimer ma gratitude à Betty pour toute cette énorme, cette immense énergie qu'elle a mis au service de cette activité, et cette immense dévotion envers les trois joyaux, le Bouddha, le Dhamma, le Sangha.

Cela a été un immense bienfait, un immense bénéfice pour nous tous ici et pour d'autres personnes également qui ne sont pas ici.

Le fait d'avoir ainsi partagé cette énergie de vie qui a pu ainsi toucher de très nombreuses personnes.

Et souhaitant ainsi que tu puisses apprécier la merveilleuse qualité de ta vie, que tu prennes tout cela en toi, que tu t'en empreignes afin de vraiment bénéficier de ce dont le Bouddha parlait, qui est la force du cœur, le pouvoir du cœur, la clarté qui nous éloigne de la souffrance.

Maintenant j'aimerais que nous partagions quel que soit le montant de clarté, de qualité que nous ayons dans la méditation, que nous partagions avec toi et que tu puisses l'emporter avec toi lorsque tu vas quitter ce lieu.

Nous allons chanter en nous focalisant sur les qualités du Bouddha, du Dhamma et de la Sangha, ce que nous avons pratiqué. En partageant l'amitié spirituelle, la compagnie, le

groupe spirituel que nous avons partagé durant la pratique.

C'est un mantra, c'est-à-dire qu'on le répète encore et encore. Ce sont les quatre qualités illimitées : qualité d'amour bienveillant, qualité de compassion illimitée, qualité de joie altruiste illimitée, qualité d'équanimité illimitée, *Metta, Karuna, Mudita, et Upekkhā*

Chants

Betty

As-tu quelque chose à dire au groupe Betty ?

Mots de Betty :

Je suis très contente de voir tout le monde, de voir Ajahn Succito.

De voir que tout le monde est très heureux

J'en suis très heureuse.

Je voudrais que cela se reproduise.

Merci à tous, merci à Ajahn Succito d'abord, à tous du travail.

Enseignement du soir

Si nous avions des yeux comme un microscope électronique, nous verrions des ensembles d'atomes véhiculés par des flux d'énergie. Avec cette vision est-ce que la conscience des phénomènes serait plus facile ?

Nous n'avons pas des yeux comme cela, on est équipé de la

façon idéale, tel que l'on est. Le fait, ce n'est pas de voir les choses mais de faire une expérience humaine authentique.

Comme le Bouddha l'a dit, dans ce corps même, s'élèvent et passent les phénomènes. C'est le début et la fin du monde. C'est la façon d'arriver au bout du monde, pourrait-on dire, et quand on arrive au bout du monde, c'est la fin de la souffrance.

Il ne s'agit pas d'expérimenter les choses, les phénomènes de façon plus fine mais d'expérimenter pleinement ce qu'on est en train de vivre. C'est tout d'abord l'expérience du corps, et aussi l'expérience émotionnelle et l'expérience cognitive. C'est la façon dont les trois s'articulent ou sont connectés entre eux.

C'est également d'utiliser cette pleine expérience pour relâcher la confusion et les nœuds qui y sont attachés.

Il y a une phrase intéressante à se remémorer de temps à autre. C'est que l'on touche la non-mort ou l'immortalité avec ce corps. Quand on utilise ce mot de non-mort on peut parler d'immortalité mais ce n'est pas vraiment de cela dont il s'agit car le corps meurt. C'est plutôt de considérer cela comme une libération de la saisie et de la mort.

Et quand on contemple tout ceci du point de vue de l'origine interdépendante, la mort est aussi la naissance.

Comme je l'ai dit ce matin, l'expérience de la naissance, c'est l'expérience de cette énergie qui nous habite et qui nous propulse. Et ce qu'il nous faut arriver à percevoir, c'est l'expérience de l'esprit dans le corps, ce mouvement de l'énergie au travers des canaux d'énergie et quelle forme particulière cela prend, si vous sentez des tensions ou êtes détendu, ou bien dispersé, déconnecté.

On expérimente ceci sous la forme d'un soi qui expérimente

tout cela, qui fait tout cela. C'est le devenir, *bhava*, qui consiste à devenir constamment quelque chose, une forme d'identité.

Et on ramène tout ce mouvement à l'expérience corporelle, en relâchant, en libérant, en vidant cette charge des *sankharas*.

Lorsque l'on est libéré de la naissance, de cette constante naissance en vue d'être quelque chose alors on n'expérimente plus le sens de la perte.

Il ne s'agit pas d'une vision mais d'une forme de réceptivité, de disponibilité et de libération. On utilise le terme de libération, mais où est-ce que cela se libère ? En fait, il s'agit d'un lâcher prise.

Un des aspects de notre expérience humaine est qu'il y a un vaste espace d'expériences pour la conscience dans lequel on peut se mouvoir si on s'y entraîne. On peut aller jusqu'à des états très fins, très raffinés de vision intérieure, de conscience, mais également à des états d'esprits infernaux. Le but est de les reconnaître tous tels qu'ils sont. Comme ils se manifestent, comme ils passent, et qu'ils ne sont pas le soi.

Questions

Question : Qu'est-ce qu'un Deva ? Un dieu ? Est-il possible de rentrer en relation avec un Deva ?

Réponse : Deva est un mot utilisé pour désigner des formes d'existences très subtiles. Cela fait partie de la cosmologie. On peut parler d'esprit, de demi-dieu, de deva.

Si vous voulez entrer en contact avec l'un d'entre eux, il est nécessaire de développer beaucoup de bienveillance, de respecter les préceptes moraux, développer les étapes de

concentration. Alors là ce sera possible. Mais très probablement à ce stade, vous n'en aurez plus envie, car il y a mieux à faire.

Il y avait un des *arahant* qui était très gêné car il y avait toujours un *deva* qui venait lui rendre visite. Parce qu'il avait des états de perception très subtile, très fin, il rentrait en contact avec des *devas*. C'est devenu un problème pour lui, car cela faisait beaucoup de monde.

Il y a assez de choses qui se passent comme cela sans vouloir en plus rencontrer les *devas*.

Méditation guidée

Revenons à la posture de méditation.

Il s'agit encore et toujours de débiter une session dans la fraîcheur.

Comment nous faisons l'expérience, d'avoir ou d'être un corps.

Les différentes sensations de pression, de chaleur, de vitalité, de souplesse.

Le mouvement subtil de la régularité de l'inspiration et de l'expiration.

Essayons de faire de cela le centre de notre expérience.

Et faisons en sorte que la posture favorise cet état, en veillant à ce que l'abdomen ne soit pas comprimé, en veillant à ce que la colonne soit bien droite afin que le corps puisse être maintenu avec l'énergie qui soutient la base.

En sentant la zone de l'abdomen ouverte.

La partie supérieure du corps est soutenue par la colonne

vertébrale.

La partie du corps où se tiennent le diaphragme et le plexus solaire est ouverte.

En écartant légèrement les bras du tronc de façon à ne pas comprimer la poitrine.

En détendant les épaules.

En ramenant légèrement la tête vers l'arrière de façon à ce que la nuque soit dans l'alignement de la colonne vertébrale.

Epreuvez la sensation des muscles du visage, autour des yeux, autour de la bouche, le front, les tempes.

Essayez de sentir la chair du visage qui est autour du crane en essayant de la détendre.

Et à l'expiration permettez au souffle de descendre dans l'abdomen.

Et voyez en étant ainsi attentif jusqu'au bout de l'expiration, jusqu'à quel point il peut descendre dans l'abdomen.

Vérifiez si la partie inférieure de l'abdomen à la fin de l'expiration peut se détendre complètement, vérifiez si les muscles de cette partie inférieure de l'abdomen sont détendus à la fin de l'expiration.

Et sentez, ressentez la sensation des muscles de la base de l'abdomen qui se détendent qui se relâchent.

Gardez l'attention sur cet endroit.

Ressentez, attendez que les muscles se contractent ou se mettent en mouvement afin d'attirer l'air. Ce sont les seuls muscles qui sont en activité.

Ensuite, portez votre attention sur le muscle du diaphragme.

Conscience globale

Veillez à ce que le diaphragme soit complètement relâché. Dans la respiration, l'air est appelé, attiré uniquement avec le travail musculaire du bas de l'abdomen.

Maintenant vous observez la partie supérieure de la poitrine en veillant à ce que les muscles de cette zone soient complètement détendus.

Puis la zone du cou, de la gorge, complètement détendue, ouverte.

Ainsi tout ce canal de la respiration est détendu, relâché.

Et toute l'énergie est activée à partir des muscles du bas de l'abdomen alors que l'air pénètre par les narines.

Maintenez votre attention sur ces différents points, ces différents aspects de l'expérience corporelle.

Le premier aspect est la sensation. C'est un sens de pression ou d'absence de pression.

Ensuite il y a l'expérience de l'écoulement du souffle à l'intérieur du corps qui commence par les narines et qui descend dans la poitrine et qui traverse ainsi le corps.

C'est un contact avec la forme matérielle.

Maintenant il y a un autre aspect de l'expérience corporelle, c'est l'énergie qui véhicule les caractéristiques de la respiration.

On peut noter la différence entre l'expiration qui est une énergie apaisante, calmante, qui relaxe, et l'énergie de l'inspiration qui réveille, qui est plus lumineuse.

Gardez ces deux aspects présents à l'esprit.

Puis la question, l'observation à effectuer, est comment cela peut-il devenir encore plus confortable ?

C'est une question individuelle que chacun doit se poser. Qui va dépendre de la forme d'attention qu'on va apporter, du degré d'énergie mentale que l'on y applique.

La grandeur de l'attention, sa capacité de réceptivité.

Et le lâcher prise, instant après instant, lâcher prise de l'esprit par rapport à toutes ces préoccupations habituelles.

Ainsi l'esprit ne cherche pas à attirer, à repousser, à résister. Mais plutôt coopère avec ce flot naturel du corps.

Et ainsi toute cette énergie mentale que l'esprit dirige vers le corps se mélange avec l'énergie corporelle.

Nous pouvons ressentir différents états comme de l'agitation, des vibrations dans le corps, mais ce qu'il nous faut faire ici c'est garder comme point fondamental de l'attention l'expiration, l'inspiration, tout ce qui a été décrit auparavant et alors naturellement toutes ces énergies vont finir par s'apaiser et disparaître.

Rendez-vous ainsi plus confortable.

Voyez comment le faire, c'est une question pleine de gentillesse. Voyez s'il y a de la tension dans le corps, voyez où elle se situe.

Ce sont ces lieux dans le corps où il est nécessaire d'élargir l'espace, d'élargir la conscience, de l'adoucir.

Et lorsque cela devient plus confortable, la question suivante à se poser est : comment cela peut-il devenir plus stable ?

Il y a ces deux signes, celui de confort, d'aise et celui de stabilité. Il s'agit pour nous de les contempler, de remarquer les lieux dans le corps où justement ce confort cette aise est la plus manifeste et s'établir ; établir l'attention, la présence en ces

lieux.

Quant à la stabilité, alors que l'on contemple le corps et le mouvement du souffle, on peut remarquer qu'elle s'approfondit, et plus on apporte d'attention à cela, plus la stabilité s'établit davantage.

L'expérience de la sensation devient peut-être subtile.

Mais le plus important, c'est l'expérience de l'énergie qui devient plus lumineuse.

Et à nouveau, ce à quoi on accorde l'attention va grandir. Si on accorde notre attention à cette qualité lumineuse, elle va grandir et devenir l'expérience prédominante que nous faisons du corps.

Ayez conscience de votre état intérieur, de votre état émotionnel.

Est-ce que l'état d'esprit intérieur est ouvert ?

Y a-t-il de la peur, de l'inquiétude, des résistances ?

Une résistance qui empêcherait l'expérience de se manifester naturellement.

Et voyez s'il y a l'expérience de pacification, de paix.

En revenant à la sensation du rythme du souffle, prenez conscience, dans cet état confortable, de ce que vous recevez de bon. Il y a tout le temps du bon.

Et si l'esprit est agité, essayez de revenir à la sensation dans la poitrine, la sensation dans l'abdomen.

Vous pouvez commencer tout doucement à sentir le mouvement du corps.

Permettez à l'énergie de descendre à la base du corps dans la

zone de l'abdomen.

Et avec beaucoup de douceur, de présence, gardez le contact, éprouvez le contact avec la respiration.

Si vous sentez une quelconque forme d'agitation ou de tension, revenez à ce point crucial qui est le fait que seulement les muscles de la partie inférieure de l'abdomen sont en mouvement, et tous les autres muscles du corps doivent être totalement au repos. Vérifiez si les muscles du visage, de la poitrine sont totalement relâchés.

A l'inspiration, on peut remarquer cette qualité d'expansion, de luminosité. Nous suivons, nous nous ajustons à cette qualité lumineuse.

A l'expiration, c'est une sensation d'apaisement de stabilité.

Rappelons-nous que là où nous plaçons notre attention, cette qualité va croître.

Si l'on a besoin d'augmenter la clarté, la luminosité, on va placer l'attention plutôt sur l'inspiration. Si on a besoin de stabilité on va plutôt placer son attention sur l'expiration.

On peut également noter, ressentir les deux types d'énergie, se laisser aller à expérimenter l'espace où se déploie ces deux énergies.

Nous arrivons maintenant à la fin de la session de méditation.

Il s'agit maintenant de ne pas terminer cette session de façon malhabile mais au contraire de façon adroite et maintenir un état de conscience juste en amenant l'état d'attention sur les sensations afin d'éviter de sortir brusquement de l'état de méditation.

Conscience globale

Essayez de ressentir la sensation de verticalité au niveau de la colonne vertébrale.

Epreuvez l'espace, la largeur du corps entre les deux épaules.

Ressentez, éprouvez les pourtours du corps.

Demeurez en cela, en se connectant au sol, en éprouvant la pression des jambes contre le sol.

Ressentez les bras, les mains.

Essayez de ressentir les sensations subtiles au niveau de la tête.

Gardez la conscience de la qualité intérieure du souffle, de la respiration.

Laissez doucement vos yeux s'ouvrir. Gardez-les très détendus

C'est comme doucement ouvrir des rideaux.

Et entrez en contact avec le monde des formes, des couleurs.

Tout en gardant l'esprit au repos, en paix de façon à ne pas réagir à ces interactions.

Gong

Voilà c'est le dernier soir que nous passons ensemble.

En reconnaissant que c'est une occasion exceptionnelle dans le déroulement du temps, d'apporter une importance à la méditation.

C'est important d'être attentif en cette fin de retraite, de ne

pas être tiré, attiré par le futur, et d'être prudent également à un sens de familiarité.

Cela signifie d'être attentif de ne pas retomber dans un schéma de routine où les choses deviennent ordinaires, en étant conscient que ce moment aujourd'hui est un moment unique, précieux qui ne se reproduira jamais.

Ainsi préserver la fraîcheur, et utiliser le temps qui est donné à bon escient, en apprenant à travailler avec l'énergie, à la stabiliser, à la rendre plus lumineuse, plus radiante.

A long terme, ce sont des enseignements qui nous seront extrêmement bénéfiques dans notre vie. Ce sont des façons de procéder qui contiennent beaucoup de puissance et si on souhaite maîtriser notre esprit alors en s'appliquant de la sorte, il n'y a rien de ce que nous voulons connaître que nous ne pourrons pas connaître.

Chants

Dixième jour

Enseignement du matin

Nous arrivons ce matin à la conclusion de la retraite. C'est une partie intégrante de la retraite à laquelle il nous faut être attentif.

C'est bien de prendre note de ce qui se passe en nous.

Remarquez ce qui est prédominant, quelle vision intérieure, quel état prédomine dans l'esprit, et accordez-y de l'importance, de façon à ce que ce soit une sorte de référence.

Peut-être y a-t-il des choses sur lesquelles vous souhaitez vous focaliser davantage, que vous voulez peut-être améliorer, et peut-être certaines autres choses que vous souhaitez mettre de côté, voire éventuellement vous défaire.

J'espère que c'est le cas, qu'il y a des choses que vous laissez derrière, de façon à mieux ajuster vos vies.

Enseignement – Préceptes

Un des thèmes fondamentaux de la pratique de la méditation est d'apporter l'attention sur les racines de nos comportements et d'y donner une réponse appropriée.

Il en découle que nous vivons de façon plus sereine, plus heureuse, plus adroite, plus habile.

Cependant nous sommes plutôt en général attirés ou intéressés aux choses extérieures, aux personnes ou aux événements extérieurs. A la fin d'une retraite, on peut être amené

à penser à toutes ces choses que sont notre travail, nos relations et nous avons à nous ajuster à tout cela. C'est un projet sans fin, qui continue. L'enjeu, l'objectif de la méditation est de faire ceci lentement, méticuleusement et ainsi d'examiner à leur origine nos perceptions, nos impressions.

Au cours de cette retraite, nous avons peut-être expérimentés des sentiments, des états d'anxiété, d'inquiétude. Il s'agit de libérer ces expériences, ou de nous libérer de ces expériences, en leur permettant, en leur donnant l'espace pour s'élever et de la même façon l'espace pour disparaître. Ainsi cette attitude nous permet de prendre note, de remarquer de nombreux détails. On peut voir la pensée dès qu'elle s'élève et le mouvement que cela entraîne, tout ce qui s'enchaîne : les mémoires et toutes ces choses qui prennent place.

Ce qui suit ensuite, ce sont toutes ces réactions, ces états émotionnels qui emboîtent le pas à tout ce train de pensées, qui est sorti de nulle part.

Très vite, on se sent l'esprit submergé, totalement empli, il n'y a plus d'espace, et très vite nous nous trouvons au cœur de *dukkha*, de la souffrance, en bataillant pour trouver la façon appropriée, ce que nous pouvons faire, ce que nous avons à faire.

La qualité de la méditation est de donner une réponse à ce dilemme, c'est d'amener l'attention et la vigilance sur l'expérience elle-même. Cela permet de ralentir cette fuite en avant sans cesse, qui est ce qu'on appelle le *samsara*. Ainsi pour un moment, il est possible de faire une pause dans cette fuite sans fin.

Nous remplaçons *avijjā*, l'ignorance, qui consiste à ne pas reconnaître, à ne pas sentir ce qui se passe par *vijjā*, la connaissance, la sagesse qui exprime pleinement ce qui est en

train de se passer. Et alors l'expérience peut passer, se dissoudre, se fondre. C'est alors que se manifeste la clarté.

Cela ne va pas forcément amener une solution immédiate, une réponse immédiate ou spécifique quant à mon patron, mon cousin, ou mon travail. Mais ce que cela permet, c'est d'aborder ces expériences sans la peur et les frustrations habituelles.

Quand on aborde ces expériences ainsi, c'est là qu'on a les meilleurs résultats, parce qu'à ce moment-là, à la place des réactions habituelles que nous avons, et bien une réponse tout à fait inhabituelle, beaucoup plus fraîche, beaucoup plus claire peut apparaître, c'est quelque chose dont on a pas du tout l'habitude.

Cela découle d'une attitude de confiance. C'est une attitude honnête, ouverte, qui ne pose aucune évaluation, aucun jugement et qui simplement reconnaît : « les choses sont ainsi ». C'est quelque chose que l'on peut reconnaître dans notre propre expérience, de nos émotions, de nos pensées : « c'est ainsi » et comment les personnes en sont affectées « c'est ainsi ».

C'est vraiment un remède, une aide, d'adopter cette attitude, de constater les faits, les faits tels qu'ils sont : les choses sont ainsi, ceci se passe, ceci pose un problème.

Poser les choses ainsi, partir depuis les faits tels qu'ils sont, plutôt que tels qu'on pense qu'ils devraient être, nous permet d'avoir des relations beaucoup plus claires, fondées sur les choses telles qu'elles sont, plutôt que sur des attentes, des frustrations, des suppositions.

Il y a des moments dans la vie où on en arrive à ce stade, à ce point ; concernant certaines choses on se dit : ça je n'en veux plus, c'est terminé, ce n'est plus juste pour moi, je ne veux plus le faire.

Conscience globale

Par contre il peut y avoir des directions, des orientations qui nous paraissent beaucoup plus justes, et c'est là qu'on veut se diriger. Et quoiqu'il se passe, de toute façon, ce qui importe, c'est d'avoir cette possibilité de vivre avec un cœur ouvert, avec clarté.

Le reste ce sont des conventions, c'est la vie qui tourne en rond.

Ce sont des situations dans lesquelles on n'a plus à avoir à s'impliquer, c'est ce qu'on ne veut plus faire.

Maintenant je propose que l'on revienne à la posture, à l'attitude méditative.

Avec un sens de bonne volonté, d'enthousiasme qui doit se placer dans cette attitude, d'ouverture, de disponibilité.

Prenons un peu de temps pour s'ouvrir au corps intérieur où réside le calme.

Amenez doucement à l'esprit des personnes que vous connaissez. Voyez comment vivre en paix avec ces personnes, et quelle est la réponse la plus appropriée, la plus juste. Cette réponse qui permettrait de garder le cœur ouvert, tout en préservant ce sens de clarté, d'honnêteté envers notre propre vérité.

Cela peut être un sentiment de gratitude, ou au contraire de l'agitation, ou bien quelque chose qui doit être relâché, libéré, ou encore quelque chose qui requiert la force intérieure, quelque chose qui nous submerge et qui requiert cette force intérieure, cette stabilité, donc essayons de sentir cela.

Et en gardant cette attitude à l'esprit, ce projet, ce propos, essayons de simplement demeurer quelque temps avec cet état

intérieur dans lequel nous sommes.

On peut passer du temps à ressentir profondément les relations avec lesquelles nous sommes à l'aise, confortables, les personnes avec qui il n'y a pas de difficulté, mais également les relations où il y a conflit, des difficultés, on peut essayer d'entrer dans le ressenti de ces expériences.

Que ce soit positif ou négatif, quelle est la façon la plus claire de répondre à la situation.

Nous arrivons à la fin de la session de méditation. Revenons simplement à la présence au corps, la présence au souffle, à l'inspiration, à l'expiration, la présence à ce qui est ressenti dans l'instant, quel que soit ce qui est éprouvé, ressenti. Revenir ainsi doucement à la situation présente.

Gong

Prenons maintenant les trois refuges et les cinq préceptes.

On peut maintenant considérer cela sous l'angle de l'attitude à adopter, de remarquer, de prendre note lorsque nous faillons à ces préceptes et comment on peut les rétablir.

Il s'agit d'un entraînement, et non pas de commandements. C'est un bon signe pour l'entraînement lorsqu'on remarque nos erreurs, c'est un signe de vision intérieure. Prendre note de nos réactions, de nos attitudes compulsives, de notre manque d'attention vigilante, tout ceci ce sont des signes favorables.

La plupart du temps, ce qui est difficile pour les personnes,

c'est le précepte concernant la parole, qui consiste à ne pas dire ce qui n'est pas vrai. Il s'agit dans ce précepte d'éviter les déclarations fausses, les choses qui ne sont pas exactes, qui sont distordues. Cela consiste aussi à ne pas avoir de paroles malveillantes, blessantes qui rabaisent autrui, ou des mots durs, blessants. Ce précepte consiste aussi à se garder de paroles malveillantes concernant autrui, de rumeurs qui ternissent la qualité d'autrui, parler mal d'autrui. Et le quatrième point, ce sont les paroles futiles, qui sont à éviter, ces paroles qui découlent d'une attitude nerveuse, ou excitée, compulsive, c'est du bavardage.

En fait, il n'y a vraiment pas grand-chose à dire, n'est-ce pas ? La parole juste est considérée comme un trésor, un cadeau immense que l'on peut faire à autrui. C'est une source de contentement et de clarté pour l'esprit d'autrui, qui défait la malveillance et les disharmonies. Qui procure aux autres une mémoire positive, une mémoire fructueuse, quelque chose qu'ils peuvent utiliser ensuite dans leur vie.

C'est vraiment un cadeau immense que l'on peut s'offrir les uns aux autres. En tant que pratiquant, il nous faut considérer cela comme une méthode, un dé clic, cet aspect de la parole juste comme étant justement ce point-là. D'abord se poser pendant deux ou trois secondes. Prendre conscience de ce qu'on ressent, de notre cœur, puis essayer de l'exprimer clairement, même si c'est quelque chose qui est douloureux. Parce que l'intention n'est pas de nuire, mais d'être authentique. L'expression la plus habile en vue de faire cela, c'est de parler à partir de soi, de dire : « je pense, je ressens », plutôt que de pointer l'autre en disant « tu es ainsi », et c'est ce à propos de quoi on peut être authentique.

De plus une personne noble est une personne qui n'accorde pas d'importance aux défauts d'autrui, qui répugne à parler des

défauts d'autrui, mais qui au contraire a plaisir à parler généreusement des qualités d'autrui.

Un aspect important de la parole juste est le fait qu'elle touche, qu'elle affecte directement autrui, qu'elle nous touche les uns les autres directement, que ce soit une parole parlée, ou une parole écrite. Elle a l'effet et le pouvoir de nous affecter. De plus la parole juste comporte une qualité particulière, c'est qu'elle affecte aussi notre façon de penser. En vue d'énoncer une parole juste, il est nécessaire de clarifier notre pensée, donc cela nous connecte à une pensée plus claire.

Ainsi nous concluons, et je vous exprime mon soutien pour votre pratique. Je veux exprimer ma gratitude à tous qui êtes venus ici, qui avez pris cet engagement de participer à cette retraite, à toutes les personnes qui ont agi, qui ont déployé de l'énergie pour que cette retraite puisse prendre place, et avec le projet de le faire à nouveau.

Parfois il y a des personnes qui font la requête pour qu'il y ait en France un lieu qui soit établi afin que des moines et des nonnes puissent y demeurer. Tout dépend de la qualité de l'engagement, et de la capacité que nous avons à travailler ensemble. Pour ceux qui sont intéressés, venez visiter le monastère, et vous verrez que ce n'est pas tout-à-fait comme on peut imaginer ce qu'est un monastère. Parce que nos monastères sont très actifs, ce sont des lieux d'activité. C'est une façon de vivre. Et vous êtes tous chaleureusement invités à venir.

Maintenant va être donné un chant de bénédictions.

Chant

Soirée au Refuge

Enseignement

Pour ce qui concerne la méditation, nous pouvons nous référer à un système mais il y a également l'importance de l'attitude qui est tout aussi importante que le système sur lequel on s'appuie.

L'attitude consiste en la foi, la confiance plutôt qu'en la volonté que les choses se produisent. L'attitude consiste aussi à démarrer, débiter dans la fraîcheur et maintenir cette fraîcheur, avec une qualité générale de bienveillance. Pour ancrer cela, on va s'appuyer sur la présence, la présence à notre propre corps, sans aucune attente quant à cette présence corporelle, sans attendre de la ressentir d'une façon particulière, et en ayant une attitude ouverte, disponible envers le corps, et également une attitude où on accorde cette confiance, cette foi.

Ainsi paisiblement, instant après instant, on revient, on retourne à cet état et ceci permet à une forme de stabilité de se former, de prendre place. Et la stabilité découle naturellement de cette attitude confiante, ouverte, disponible.

Gong

La façon dont est présentée la réalité se situe à deux niveaux, le niveau de la réalité ultime et le niveau de la réalité conventionnelle. La réalité peut être vue comme quelque chose de solide, de permanent, qui dure et dont nous pouvons nous servir, nous guider.

Quant à la réalité ultime, on s'y réfère souvent sous les termes

de *nibbāna*, de non mort et de non conditionné. Le niveau conventionnel concerne le fait de voir, de toucher, d'entendre, de sentir, etc

Quand les personnes méditent, elles souhaitent plus de réalité ultime, d'inconditionné, de *nibbāna*, plutôt que les expériences habituelles de toucher, entendre, voir, etc.

Quand on commence à méditer, le chemin vers la paix semble bien compliqué, complexe, difficile.

Quand on commence à avoir un peu d'expérience dans la méditation alors méditer devient plaisant, facile, agréable alors que l'expérience ordinaire, coutumière de voir, d'entendre, de faire des choses, d'avoir à planifier, d'avoir à organiser devient beaucoup plus compliqué, difficile. Et ça c'est parce qu'on n'a pas vraiment compris ce qu'est la réalité ultime, ce n'est pas une alternative, c'est plutôt la manière d'être en paix avec la réalité conventionnelle.

On reconnaît à ce moment-là que même les états de méditation sont des réalités conditionnées.

Tout cela n'est pas quelque chose qui demeure identique mais qui changent tout le temps, ce n'est pas quelque chose que l'on peut saisir, s'approprier. La réalité ultime n'est donc pas une alternative à cela mais bien une façon d'être en harmonie avec ce niveau relatif, conventionnel, d'être prêt à entrer en relation de façon juste, adéquate, harmonieuse. L'idée ici est donc de ne pas rejeter les objets des sens, la vue, le son, etc, et non plus de chercher la paix, le calme mais de vivre en équilibre entre les deux. C'est le sens de ne pas demeurer en l'un ou l'autre. Cela nous met en état, en capacité de parvenir à la conscience éveillée.

On peut ainsi entrer en relation, travailler avec les choses, et alors même si l'on a des choses à faire, à gérer, à planifier,

organiser et bien ce n'est pas quelque chose qui nous perturbe, on n'est pas pris dedans, cela se fait plus facilement.

Ainsi on peut apprendre à reconnaître, quel que soit l'état émotionnel par lequel on passe, que ce soit de la colère, de l'anxiété, toutes sortes d'états, que ce sont des réactions conditionnées mais que dès qu'il y a une réaction, il y a la possibilité en même temps de la relâcher.

Quelle que soit l'image de soi-même qui apparaît, sous la forme de l'irritation, de la colère, de l'orgueil, de la jalousie, de la cupidité, nous nous y intéressons, c'est quelque chose qui apparaît et que l'on peut travailler, on se donne l'espace pour s'y intéresser.

On peut le dire avec cette phrase qui en donne vraiment le sens : « où que ce soit, qu'il y a une forme de saisie, d'attachement et bien cette place même, c'est le lieu même de sa libération ».

Pour la plupart d'entre nous, nous avons besoin de ce plan relatif, de cette réalité conventionnelle parce que c'est avec cela que l'on peut s'entraîner pour relâcher toutes ces tensions, toutes ces négativités.

Avant de commencer à pratiquer le *Dhamma*, j'avais plein d'idées, des idéaux, des visions, des attentes de liberté, d'absence de contrainte, d'une inspiration toujours là, de vision cosmique pour l'univers. Mais je n'avais aucune idée de comment parvenir à cela. Alors j'ai lu tous les grands écrits spirituels qui m'inspiraient le Tao Te King, les Upanishad, et tous parlaient de quelque chose de tellement inspirant, de grand, qui n'était rien en soi mais qui était là. Comment l'obtenir ? Alors, j'ai quitté l'Angleterre et je suis allé en Inde en me disant ça doit être quelque part par là et tout ce que j'ai eu en Inde, c'est que je suis

tombé malade, pas du tout de grande vision cosmique. Alors j'ai quitté l'Inde, j'ai fui l'Inde pour aller en Thaïlande. Je me suis retrouvé dans un monastère où on vous apprendait à respirer et même si je n'arrivais vraiment pas à le faire, voilà c'est ce qui était enseigné.

Voilà ce qu'on nous apprendait comme méditation et j'ai demandé « est-ce que je peux rester ? », on m'a dit, « oui, si tu veux rester et apprendre à méditer, tu peux rester, mais la condition est de garder les huit préceptes ». Il faut rester dans cette petite hutte ou cabane (*kuṭī*) de méditation, manger la nourriture qui est offerte et vivre ici, expérimenter la vie ici. J'ai pensé « bon, ce n'est pas très intéressant ». Je n'avais pas lu de livre, d'écrit sur le bouddhisme Theravada. Tout ce que je connaissais du bouddhisme, tout ce que j'avais lu concernait la tradition du Zen et ça me paraissait plus intéressant, parce qu'ils ont toujours des histoires assez intéressantes, assez piquantes dans le Zen. Il y a toujours des histoires de moines qui coupent un chat en deux, ou qui mettent leurs chaussures sur la tête. Il y avait ce genre d'histoires piquantes qui m'intriguaient alors que dans le Theravada, il n'y a pas d'histoires comme cela. Dans le Theravada, on ne coupe les chats en deux et on ne met pas ses chaussures sur la tête mais aux pieds. Dans le Zen il y a des pratiques comme faire de très beaux jardins mais dans le Theravada, non, on ne fait pas de jardin, on s'assoit et on médite. Dans le Zen on peut faire de très belles calligraphies, à l'encre noire et à nouveau, non pas de calligraphie, observe ta respiration. Il n'y avait vraiment pas de vision cosmique. La seule vision cosmique qui était là présente, c'était la souffrance et ce n'était pas très intéressant. Ils nous parlaient de la vieillesse, de la maladie et de la mort, et cependant je voyais de la joie, les gens semblaient heureux. Les moines étaient paisibles, enjoués, chaleureux.

En même temps il y avait tous ces mouches et moustiques et alors il y avait de la colère qui s'élevait. Et puis il y avait toutes les grenouilles qui croassaient tout le temps pendant la méditation et ça me mettait aussi en colère. Et la musique qu'on entendait, qui venait du village. Voilà je devenais irrité. Et là l'enseignement, la vision cosmique c'était de voir ceci s'élever et ne pas en être irrité.

La pratique consiste à regarder ces états, qui sont des états conditionnés, à voir qu'en cela il n'y a pas réellement un état conditionné et ça c'est la pratique. A chaque fois qu'il y a un peu de non réaction, cela nous rapproche de là où il y a un peu plus de *nibbāna*. Parce que le *nibbāna* signifie la diminution du désir, de l'ignorance ou de la colère, en fait cela recouvre toute expérience. Bien sûr en même temps on peut développer ce qu'on appelle les moyens habiles. La voix bouddhiste inclut une très grande variété de ces moyens habiles.

Le *Dhamma* en lui-même est une présence simple, claire et le bouddhisme est ce système de moyens habiles qui nous permet de révéler ce *Dhamma*. En ce sens, on peut pratiquer n'importe laquelle des formes de bouddhisme, pour autant que cela nous rapproche ou nous connecte au *Dhamma*.

En ce qui me concerne, j'ai rencontré le Theravada, et un très bon maître spirituel qui était Ajahn Sumedho. J'ai rencontré des conditions qui me convenaient et j'ai reconnu que je pouvais avancer sur cette voix parce qu'elle me convenait.

On pourrait ressentir un certain conflit. Qu'est-ce qui ce passe à propos du Zen. Est-ce que c'est mieux, est-ce que c'est pire, et la voix tibétaine, la voix du *vajrayana*, cette voix du diamant, est-ce qu'elle est supérieure ou est-ce que c'est une totale illusion ? Et dans le Theravada proprement dit, est-ce que c'est

la voie thaïe qui est la meilleure ou la voie birmane ou la voie du Shrilanka ?

Et si on restreint encore la perspective concernant la voie thaïe, est-ce que c'est voie de la forêt qui est la meilleure où la voix de Bouddhadassa, et encore au cœur de tout cela quel est le meilleur enseignant, parce que moi je veux rien d'autre que le meilleurs. Le meilleur enseignant, au meilleur moment, au meilleur jour et alors à ce moment-là je serais heureux.

Et une fois tout cela réuni, si le maître, l'enseignant dit quelque chose avec lequel je ne suis pas d'accord, alors je suis vraiment déçu. Ou alors il dit une blague qu'on n'aime pas ou il fume des cigarettes, alors là c'est le désespoir, on est vraiment très déçu.

Tout cela ça nous renvoie là où on se sent rejeté ou désappointé. Au début avec Ajahn Sumedho, j'ai vu tous ses bons côtés, le côté chaleureux, un bon cœur, l'humour et après j'ai commencé à voir les aspects que je n'aimais pas tellement. Il parle trop, il boit trop de café, il mange trop et on voit tout cela qui se déroule, qui se déploie. Et puis la même chose avec Ajahn Chah.

A propos d' Ajahn Chah, il y avait quelqu'un qui disait : « je pensais que c'était quelqu'un qui était tout le temps dans son *kuṭī* en train de méditer et je le vois tout le temps en train de discuter avec les gens, puis manger, puis en train de mâcher des noix amères qui dégoulinent, ce n'est pas très inspirant ».

Il dit ça à Ajahn Chah, et Ajahn Chah dit « très bien, très bien, ça montre bien que l'on ne peut pas trouver le Bouddha ailleurs que dans notre propre esprit. Voit comment tu saisis une personne, tu veux la voir pleine de qualités et puis tu ne vois que ses défauts et après tu critiques, vois tout cela. Juste regarder ça

et sans en éprouver de la honte, mais simplement observer. Sans le combattre, juste le regarder vraiment. Si vraiment tu regardes, sans t'opposer, sans réagir, alors tu vas voir ce à quoi tu t'accroches et tu ne prendras plus les choses aussi sérieusement. Et ainsi, on peut lâcher prise, et encore lâcher prise et encore lâcher prise.

Depuis lors, où que je me déplace, dans tous les différents endroits, j'essaie de pratiquer ainsi et spécialement quand on va dans un monastère. On s'attend à voir les gens assis paisiblement en train de méditer, calmes, sur le point d'atteindre le *nibbāna*. C'est comme cela qu'on s'attend à voir les choses. Mais quand on en fait l'expérience, et bien c'est un peu ennuyeux, parce que la vie c'est de balayer, nettoyer, tous les jours et puis manger et puis les gens qui sans arrêt, viennent, arrivent, qui dérangent et quand vous avez envie de parler et bien il n'y a personne à qui parler. Et puis dès fois il faut s'asseoir, méditer toute la nuit et on a juste envie de dormir et puis il y a les cérémonies, les rituels auxquels on doit se rendre et on n'a pas envie d'y aller mais il faut y aller. Et il y a le petit moulin dans la tête qui commence « ah là là, j'en ai marre ». Et dans tous les monastères où je vais c'est comme cela.

Je suis allé dans les monastères chinois qui pratiquent le Chan. Là, on se lève à trois heures du matin et de trois heures et demie à six heures et demie ce sont les chants dévotionnels. Pendant trois heures il faut se lever à certains moments dans le chant et puis s'asseoir et puis se prosterner et puis se relever et puis s'asseoir et se prosterner encore, et cela pendant trois heures. Après il y a des chants qui citent des lignées entières de grands maîtres que vous ne connaissez pas et puis des domaines, des terres de Bouddha, toutes ces choses auxquelles on ne comprend rien, toutes ces choses, tous ces gens que l'on ne

connaît pas. Les chinois ont une robe qui est tenue par une sorte de petit crochet alors quand ils se prosternent et qu'ils se relèvent, leur robe ne bouge pas alors que pour les moines du Theravada à chaque fois il faut remettre les vêtements en place. Mais comme j'étais déjà moine depuis une quinzaine d'années je savais très bien de quoi il s'agissait. Il s'agit d'être perturbé, de nous amener une perturbation pour travailler avec. Cette perturbation qui permet de faire monter l'irritation pour pouvoir lâcher.

Une fois j'étais à une retraite qui concernait le Bouddha Amitaba et toute la pratique consistait à réciter le nom du Bouddha Amitaba. C'était ce chant du nom du Bouddha, tout le temps, depuis trois heures et demie du matin jusqu'à onze heures. On s'arrête juste le temps de manger. Je commençais à être agacé, en me disant, ça mène nulle part, de toute façon il n'y a pas de Bouddha Amitaba dans le Theravada. Au bout d'un moment, l'esprit est comme vidé, mais vidé de cette irritation et puis on chante le nom du Bouddha Amitaba et puis tout est ok, parce que le fait de chanter n'amène aucune souffrance. La souffrance est dans mon esprit. Parce que de quoi s'agit-il ? Il s'agit d'ouvrir son cœur, d'offrir son cœur, de prier, donc il n'y a aucun problème. La souffrance vient quand on veut croire en cela ou ne pas y croire, d'une façon ou d'une autre quand on rentre en conflit, est-ce que c'est juste, est-ce que ce n'est pas juste, est-ce que c'est valable ou pas, alors c'est là que la souffrance s'installe.

Alors quand on regarde en quoi ça consiste, c'est émettre un son « *namo amitaba bouddha* », le penser, le sentir et puis lâcher et continuer ainsi. Et en fait il n'y a rien de négatif dans le fait de dire le nom d'Amitaba, il y a des choses bien plus négatives qui peuvent être dites. Ainsi on peut voir qu'une pensée, c'est juste

une pensée, une pensée qui entre en mouvement, qui est un mouvement de l'esprit. On peut ainsi contempler son esprit et voir que ces pensées ne sont pas Amitaba Bouddha mais sont l'esprit lui-même qui est dans cette souffrance et donc on écoute l'esprit, on contemple l'esprit dans ce mouvement.

Dans les monastères, on balaye, on nettoie, on fait ce qu'il y a à faire et ce sont juste des conditions, elles ne sont ni bonnes, ni mauvaises, ce sont des conditions au travers desquelles on apprend à vivre, à travers lesquelles on est. Alors on devient plus équanime et quel que soit l'état au travers duquel l'esprit se manifeste, que ce soit de l'avidité, de l'anxiété, ou quoi que ce soit, et bien on travaille avec, on apprend à le lâcher, on ne s'y accroche pas et il y a de l'équanimité que se manifeste.

Lorsque je suis allé au Tibet, à nouveau je me suis mis au diapason. Je me suis mis à faire de la façon dont eux le font. Lorsque c'était le temps des *puja*, des cérémonies, de louanges à différentes déités et bien je le faisais.

Il y a toujours ce niveau on peut dire d'élévation, d'ouverture spirituelle et puis il y a le niveau humain, comme partout ailleurs, les moines qui sont contents de se retrouver, qui boivent du thé ensemble, qui se lancent des blagues et c'est partout pareil.

L'idée est donc à travers toutes ces situations de voir, de repérer, de prendre note de l'esprit et de voir comment il fonctionne au travers de toutes ces situations, et quoi que l'on fasse, le faire avec cet état d'esprit d'ouverture et avec dévotion. La dévotion nous permet de ne pas rester coincé dans notre étroitesse d'esprit mais de faire les choses comme une offrande.

Il y a différentes manières de comprendre ou de manifester la dévotion mais il faut le voir ici comme un moyen habile. L'essentiel ici est de comprendre que la dévotion est ce qui

permet d'élever le cœur sans chercher à s'accrocher à quoi que ce soit. Ainsi on attend rien en retour, c'est vraiment une offrande, une ouverture. On peut ainsi utiliser n'importe laquelle des images existantes qui nous convienne, que ce soit Jésus, Dieu, Allah, et si ça nous permet vraiment de nous ouvrir et de nous hisser à ce niveau d'ouverture alors ça convient parfaitement. Pour autant, aussi longtemps qu'on se rappelle que ce n'est pas en l'image que se situe tout cela mais en notre propre cœur. On peut ressentir, développer cette même qualité dans n'importe quelle action ordinaire, aussi mondaine puisse-t-elle sembler. Cela peut être n'importe quelle action ordinaire, comme de nettoyer quelque chose, et bien le faire avec cet esprit, à ce moment-là c'est notre *puja*, c'est notre rituel d'offrande.

Au monastère on avait un chat. C'était le seul membre de la communauté qui ne gardait pas les préceptes mais tout le monde l'aimait beaucoup. Il y avait un moine qui était en charge de nourrir le chat tous les jours. Le chat a commencé à vieillir, il a d'abord commencé à ne plus trop entendre, puis les yeux commençaient à ne plus trop bien voir. Il lui mettait de la nourriture par terre mais le chat ne trouvait plus la nourriture. Dans un monastère, normalement les moines manifestent envers l'abbé des services comme de nettoyer ses vêtements ou sa chambre et ce sont des gestes qui manifestent la dévotion, une façon de nous offrir et du coup on est proche de l'abbé et on voit tous ces détails. On voit tous les détails qui ne sont pas super à propos cet être envers lequel on a tellement de dévotion, et à ce moment-là on n'a pas à créer une image tellement parfaite de la personne mais à vraiment accomplir ce que l'on a à accomplir le plus simplement possible. Je n'avais pas un abbé à servir alors je me suis dit : « je vais choisir ce chat, je vais servir ce chat », parce qu'on pouvait voir beaucoup de choses qui n'allaient pas avec ce chat, alors puisqu'il y a des défauts à ce chat alors je vais

servir ce chat, alors je le peignais, je le brossais. Pour la nourriture, en général on lui mettait dans son bol, mais là je me suis dit que j'allai lui faire quelque chose de mieux avec un plateau, des fleurs et puis lui faire l'offrande de nourriture. Ce chat, il était comme il était, mais moi en ayant ces gestes de dévotion et bien ça me permettait de voir le chat sous un autre jour, de le voir différemment. Il avait toujours ses défauts, il n'avait pas à être plus parfait mais c'était ma vision du chat qui changeait et à ce moment-là je pouvais le voir avec le cœur ouvert au lieu de le voir comme un vieux chat grincheux.

C'est vraiment ça le bouddhisme, la voix bouddhiste, d'abord de nous amener à nous rendre compte de notre négligence, de notre mépris, de notre partialité, de tous ces aspects de nous-mêmes, et par tous ces moyens habiles, de nous permettre d'aller vers une attitude plus ouverte, qui nous tourne vers notre propre cœur. Encore une fois c'est important pour nous de repérer, de reconnaître les états dans lesquels nous sommes, que ce soit l'anxiété, ou quoi que ce soit et de le reconnaître et de trouver le moyen habile, le moyen qui convient pour libérer cet état, pour s'en défaire, de façon appropriée.

Cette transformation et cette ouverture c'est le *Dhamma* et ce n'est rien de plus, ce n'est rien d'autre que cela. Cela nous renvoie encore une fois, à un plan conventionnel où l'idée est de pour pouvoir arriver à un cœur ouvert. Il nous faut apprendre à utiliser les conditions de notre vie et à les utiliser de telles sortes qu'elles soient elles-mêmes un moyen habile et non pas de se dire que l'on pourrait avoir autre chose, qu'on pourrait obtenir un autre état intérieur. C'est en ces conditions mêmes, qu'on peut se tourner vers le *Dhamma* qui est notre cœur ouvert. C'est là où le conditionné et l'inconditionné sont unis, mêlés.

Aussi longtemps qu'on les tient séparés et bien il y aura

toujours un manque d'accomplissement, un accomplissement qui ne peut pas se faire. Il nous faut donc vraiment regarder cela attentivement. Il nous faut vraiment reconnaître cela et se dire que ce n'est que cela, ce n'est pas si terrible, de vraiment nous donner à cette situation.

Dans notre situation présente nous avons le Refuge, nous avons la chance de pouvoir pratiquer et c'est disponible pour ceux qui ont envie de s'y joindre, mais si vous voulez vraiment l'utiliser comme une situation qui va vous permettre de grandir, de croître et bien cela demande à lâcher prise. Et disons que les engagements qui sont requis c'est de lâcher certaines choses, non pas parce qu'il faut renoncer à des choses, mais parce que c'est nécessaire pour nous, c'est ce qui nous sera utile. Et ceci va générer vraiment un sentiment de joie partagée en tant que groupe parce que de faire ce travail intérieur avec d'autres, cela génère vraiment un sentiment d'amitié parce que l'amitié c'est vraiment quand on lâche quelque chose, quand on laisse de l'espace.

Bien qu'il soit un peu tard, si quelqu'un a une question, c'est encore possible.

Questions

Question : j'aimerais savoir ce qu'est vraiment le lâcher prise. Par exemple, je vois la colère qui s'élève, je la reconnais et puis je la vois disparaître, est-ce que c'est ça le lâcher prise ?

Réponse : oui c'est une part de cela, c'est le début. Il y a différentes étapes au fur et à mesure que cela s'approfondit. La première étape est un désengagement par rapport à cette énergie

qui s'élève. Quel que soit l'état, que ce soit de l'excitation, de la jalousie, de la colère ou n'importe quoi, ne pas se laisser prendre dedans, se désengager. Parce qu'au moment où il y a cette énergie qui se manifeste, il y a donc une énergie qui est liée à cet état qui s'élève et à ce moment-là on le voit, on prend un léger recul, on élargit l'espace de façon à ne pas se laisser emporter par le contenu de l'émotion qui s'élève. Cette étape est appelée *viveka*, c'est un retrait de la compulsion de l'activité elle-même. Ensuite *virāga* est la deuxième étape où l'on est dans un processus de détachement par rapport à tout cela. Cela signifie que même si quelque chose nous affecte, notre esprit ne se laisse pas emporter par le fait d'être affecté. Cela signifie que la tension se déplace de l'objet à la manière dont on reçoit cette impression. Parce qu'on commence à se rendre compte, à vraiment apprécier le fait que c'est plus confortable, qu'on se sent beaucoup mieux. La troisième étape c'est *nirodha*, c'est la cessation, cela signifie qu'il n'y a plus rien qui s'élève dans l'esprit à propos de quoi que ce soit, l'esprit n'est plus du tout touché. La quatrième étape, *vossagga*, il n'y a plus la conception d'un soi qui est affecté.

Dès la première étape, où on est pris dans les détails de toute cette perturbation qui se manifeste, pourquoi c'est comme cela, ça ne devrait pas être comme cela, rien que de détendre, de donner de l'espace à cela, c'est déjà incroyable. Et dès qu'on a eu l'expérience plusieurs fois, ça commence à transformer notre vie. Et on a envie de cultiver cette attitude parce qu'on sait qu'on en a la capacité, on y a goûté et on a envie d'être attentif pour cultiver cette attitude.

Question : C'est difficile dans la vie ordinaire de maintenir cette vigilance, de ne pas se laisser emporter ou de ne pas réagir par rapport à ces émotions.

Réponse : Oui c'est difficile, c'est vrai, mais par exemple on peut imaginer qu'on ait un réveil ou quelque chose qui sonne plusieurs fois par jour comme un rappel, on a les moyens de se rappeler à la vigilance. La condition, c'est qu'au moment où on entend cela, on doit s'arrêter au moins dix secondes. Pas forcément plus que cela, peut-être vingt secondes mais déjà cela suffit et durant ces dix secondes, on se pose cette question, « où suis-je ? ». Pendant ce temps-là, on revient à la présence, la présence à soi et si on le fait ainsi fréquemment et bien cela aide vraiment à garder cette attention vigilante, cela aide beaucoup. C'est nécessaire de le faire fréquemment parce qu'on est pris dans le courant habituel de la vie qui justement est un courant où l'on court à faire ceci, à faire cela, on est dans une interaction sans arrêt avec des choses, des choix, des désirs, des envies, et à un moment on dit stop, là on s'arrête.

Quand on stoppe, tout de suite on est dans une attitude où on ne rajoute rien, on ne commente pas, on ne juge pas ce qu'on est, ce qu'on a fait, on n'a pas à se plaindre. On est juste dans l'attitude de stopper, « où suis-je ? », sans rien rajouter, ça aide beaucoup.

Et à la fin de la journée, se poser pendant environ dix minutes et se poser la question : « quel est mon état d'esprit si je mourrais maintenant ? C'est peut-être ma dernière nuit. Qu'est-ce qui est important ». Et ça c'est une question que l'on place dans son cœur. Et si c'est ma dernière nuit, est-ce que je choisis de passer mon énergie à me rappeler les mauvaises choses, les gens auxquels j'en veux, les gens qui n'ont pas fait ce que j'aurais voulu et toutes ces choses-là, ou bien plutôt me rendre à ce qui a été bon et juste. Et chaque fin de journée ainsi, comme pour nettoyer le cœur, se soumettre à ce qui est pleinement, comme une prosternation, un hommage.

S'il n'y a plus de question, et bien je vais conclure la soirée en disant quelques choses que j'ai envie de partager. J'ai vraiment apprécié l'invitation que vous m'avez faite et la générosité avec laquelle j'ai été accueilli, l'hospitalité qui m'a été offerte. Et plus spécialement, l'engagement dans une retraite où les personnes sont ainsi enclines à prendre des engagements, à se lever le matin pour pratiquer. Ceci me donne vraiment un sentiment de confiance.

J'ai pu rencontrer Betty trois fois. Deux fois je suis allé la voir et puis une fois elle est venue nous voir à la retraite. Mon sentiment est qu'elle ne sera pas avec nous encore très longtemps, dans ce corps en tout cas et je souhaite que chacun garde à l'esprit la générosité et l'activité qu'elle a manifestées pour soutenir tout ce que nous faisons ici et si l'on souhaite que cela continue et bien il est nécessaire que tout le monde puisse travailler ensemble pour soutenir ce projet afin qu'il continue.

Je voudrais conclure aussi en offrant des chants pour remercier de ce séjour de deux semaines que j'ai passé ici, de cet excellent séjour, et aussi pour transférer les mérites, les qualités positives de cette activité que nous avons partagée, pour les transférer pour Betty, pour que quelle que soit la forme que prendra son futur, qu'elle puisse être en paix, qu'elle puisse être bien.

Chants

Table des matières

Premier jour.....	7
Enseignement du soir.....	7
Deuxième jour.....	15
Enseignement-méditation.....	15
Enseignement.....	20
Marche méditative.....	23
Enseignement de l'après-midi.....	25
Questions.....	34
Troisième jour.....	51
Enseignement du matin.....	51
Enseignement.....	56
Marche méditative.....	70
Enseignement du soir.....	71
Quatrième jour.....	85
Enseignement du matin.....	85
Questions.....	98
Méditation guidée.....	106
Cinquième jour.....	113
Méditation debout.....	113
Enseignement du matin.....	114
Questions.....	116
Sixième jour.....	131

Conscience globale

Enseignement du matin.....	131
Enseignement repas.....	144
Questions.....	145
Septième jour	153
Enseignement du matin.....	153
Questions.....	162
Méditation Metta.....	166
Marche méditative.....	168
Questions	169
Huitième jour	181
Enseignement <i>vipassanā</i>	181
Méditation	193
Questions.....	193
Neuvième jour.....	201
Pour Betty	201
Enseignement du matin.....	202
Enseignement-chant - Betty	208
Betty.....	209
Enseignement du soir.....	209
Questions.....	211
Méditation guidée	212
Dixième jour	221
Enseignement du matin.....	221
Enseignement – Préceptes.....	221

Soirée au Refuge	228
Enseignement	228
Questions.....	239

Enseignements du Refuge n°14

Conscience globale

Ajahn Sucitto Bhikkhu

Les Livrets du Refuge
proposent deux collections :

Enseignements du Refuge

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

Textes choisis

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

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par

Le Refuge

Tél : 06 95 85 83 87

Courriel : lerefugebouddhique@gmail.com

www.refugebouddhique.com

ISBN : 978-2-37533-018-0