

Les Livrets du Refuge



Questions de pratique

Ṭhānissaro bhikkhu

Enseignements du Refuge n° 18

**Questions
de pratique**

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.

Ṭhānissaro bhikkhu



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

Après avoir obtenu un diplôme d'Oberlin College en Histoire intellectuelle européenne en 1971, il est parti en Thaïlande où il a étudié la méditation sous la direction d'*Ajaan Fuang Jotiko*, un élève de feu *Ajaan Lee Dhammadharo*.

Il s'est fait ordonner en 1976 et a vécu à Wat Dhammasathit, dans la province de Rayong, jusqu'à la mort de son maître en 1986.

En 1991, il s'est rendu dans les collines du comté de San Diego aux États-Unis, où il a aidé *Ajaan Suwat Suvaco* à fonder *Metta Forest Monastery* (le monastère de la forêt *Metta*) dont il est devenu l'abbé en 1993.

Les Livrets du Refuge

Questions de pratique

Ṭhānissaro bhikkhu

Traduit de l'anglais par Claude Le Ninan en collaboration avec
Ṭhānissaro Bhikkhu, Vijjākaro Bhikkhu et Lionel Neykov

Avec nos remerciements à Addie Onsanit qui a réalisé les
transcriptions à partir de l'anglais, à Linda Harter et Isabella
Trautmansdorff qui ont relu les transcriptions, et à Chandhana Le
Ninan qui a relu la traduction française.

Enseignements du Refuge n°18

PREFACE

Les enseignements qui suivent ont été donnés dans le cadre d'une retraite d'une semaine au mois de mai 2015 en Provence, à Moustiers-Sainte-Marie. La retraite avait été organisée par Le Refuge.

INSTRUCTIONS POUR LA MÉDITATION SUR LA RESPIRATION

Prenez une position confortable. Asseyez-vous bien droit, sans rigidité, placez vos mains dans votre giron, regardez droit devant vous, et fermez les yeux.

Pensez des pensées de bienveillance. La bienveillance, c'est un souhait de bonheur – un souhait de bonheur *véritable*, à la fois pour vous-même et pour les autres. Quand nous avons de la bienveillance pour nous-mêmes et pour les autres, fondamentalement, nous souhaitons que nous-mêmes et les autres, nous comprenions les causes du bonheur véritable, et que nous agissions en accord avec ce souhait. Et c'est une pensée que vous pouvez avoir pour tout le monde, même pour les personnes qui font des choses malhabiles, des choses très malhabiles, et qui provoquent ainsi beaucoup de ravages dans le monde. Fondamentalement, vous souhaitez qu'elles arrêtent d'agir ainsi et qu'elles changent d'attitude, ce qui signifie que vous pouvez avoir de la bienveillance pour tout le monde, sans être hypocrite.

Nous pensons ces pensées au début de la méditation parce que le bonheur véritable vient de l'intérieur. Il provient du fait que nous développons les bons potentiels de l'esprit à travers les habiletés que nous maîtrisons dans la méditation. C'est la raison pour laquelle il n'y a pas de conflit entre votre bonheur véritable et le bonheur véritable des autres. Donc, quand vous posez la pensée suivante dans votre esprit : « Puissè-je être heureux, » cela ne constitue pas une pensée égoïste. Plus vous serez capable de développer vos propres habiletés intérieures, plus vous aurez à offrir aux autres. C'est la raison pour laquelle on peut développer la bienveillance en tant qu'attitude illimitée.

Questions de pratique

Donc, posez la pensée suivante dans votre esprit pendant quelques minutes : « Puissè-je être véritablement heureux. Puissè-je arriver à comprendre les causes du bonheur véritable. Et puissè-je être capable d'agir en accord avec ce souhait. »

Maintenant, répandez cette pensée en direction des autres. Commencez avec les personnes qui sont proches de votre cœur : les membres de votre famille, et vos amis très proches. Puissent-elles aussi trouver le bonheur véritable.

Ensuite, répandez cette même pensée en des cercles de plus en plus larges, en direction :

des personnes que vous connaissez bien et que vous aimez ;

des personnes que vous aimez, bien que vous ne les connaissiez pas très bien ;

des personnes envers qui vous avez des sentiments plus neutres ;

et des personnes que vous n'aimez pas.

Souvenez-vous que le monde serait un endroit bien meilleur si tout le monde pouvait trouver le bonheur véritable à l'intérieur.

Répandez des pensées de bienveillance en direction des personnes que vous ne connaissez même pas. Et pas seulement en direction des personnes : en direction de tous les êtres vivants de toute sorte, dans toutes les directions – l'est, l'ouest, le nord, le sud, au-dessus, et au-dessous, jusqu'à l'infini. Puissions-nous tous trouver le bonheur véritable dans notre cœur.

Maintenant, amenez votre attention à la respiration. Ici, le mot « respiration » ne signifie pas seulement l'air qui pénètre dans les poumons et qui en ressort. Il signifie aussi le flux d'énergie à travers le corps, un flux qui existe à de nombreux niveaux différents. Au niveau le plus évident, c'est le flux d'énergie qui permet à l'air de pénétrer dans les poumons et d'en ressortir.

Instructions pour la méditation sur la respiration

Mais cela inclut aussi le flux d'énergie dans les nerfs et les vaisseaux sanguins, jusqu'à chaque pore de la peau.

Donc, prenez quelques inspirations et quelques expirations bien longues, bien profondes, et remarquez l'endroit où vous sentez l'énergie respiratoire. Si les respirations longues sont agréables, continuez comme ça. Si les respirations longues ne sont pas agréables, vous pouvez modifier votre façon de respirer. Vous pouvez la modifier de deux manières. L'une consiste à expérimenter consciemment différents types de respiration : longue, courte, rapide, lente, profonde, superficielle, lourde, légère. Vous pouvez même combiner différents types de respiration. Testez différentes façons de respirer pour voir ce qui convient le mieux au corps en ce moment même. Quand vous avez trouvé un rythme et une texture de respiration qui sont agréables, restez avec aussi longtemps que cela reste agréable. Si les besoins du corps changent, laissez alors la respiration changer pour qu'elle réponde à ces besoins. Essayez d'être aussi sensible que vous le pouvez, pour apprendre à détecter les signaux dans le corps qui indiquent quelle est la manière de respirer qui lui convient le mieux.

L'autre manière de modifier la respiration consiste, chaque fois que vous inspirez, à poser consciemment la question suivante dans l'esprit : « Qu'est-ce qui serait vraiment agréable en ce moment même ? » Et voir comment le corps réagit de lui-même.

Si une pensée qui n'est pas liée à la respiration capte votre attention, abandonnez-la, tout simplement, et vous vous retrouverez immédiatement avec la respiration. Si l'esprit part vagabonder dix fois, cent fois, ramenez-le dix fois, cent fois. Ne vous découragez pas. Laissez juste ces pensées partir, laissez-les partir. Vous n'êtes pas obligé de les chasser. Même si une pensée qui n'est pas liée à la respiration apparaît dans l'esprit, vous

Questions de pratique

pouvez malgré cela toujours sentir la respiration. Restez avec cette sensation.

Chaque fois que vous revenez à la respiration, récompensez-vous avec une respiration particulièrement gratifiante. L'esprit sera ainsi de plus en plus enclin à revenir à la respiration et plus disposé à rester là.

S'il y a une douleur quelconque dans le corps, ne vous focalisez pas dessus. Au lieu de cela, focalisez-vous sur le côté opposé du corps. C'est-à-dire, s'il y a une douleur dans le dos, focalisez-vous sur le devant du torse. Si la douleur se trouve à droite, focalisez-vous à gauche.

Quand la respiration devient confortable, le danger, c'est qu'il est possible que vous commenciez à quitter la respiration pour suivre le confort, mais cela détruirait alors la fondation du sens de confort, qui est votre focalisation continue sur la respiration.

Donc, pour contrecarrer cette tendance, l'étape suivante consiste à inspirer et à expirer en étant conscient du corps tout entier. Et le premier pas dans cette direction consiste à examiner les sensations de la respiration dans les différentes parties du corps, section par section.

Commencez avec la zone près du nombril. Localisez cette partie du corps dans votre conscience. Observez-la pendant un certain temps, alors que vous inspirez et que vous expirez, pour voir quel est le type de respiration qui convient le mieux à cet endroit. S'il y a une tension ou un serrement quelconque à cet endroit-là, laissez-le se détendre et se dissoudre, afin qu'aucune nouvelle tension ne se développe lorsque vous inspirez, et que vous ne vous accrochiez à aucune tension lorsque vous expirez. Si cela aide à dissoudre la tension, pensez que l'énergie respiratoire pénètre dans le corps et qu'elle le quitte à l'endroit même sur lequel vous êtes focalisé, afin de ne pas être obligé de créer une tension en essayant de faire venir de l'énergie d'une

Instructions pour la méditation sur la respiration

autre partie du corps. Lorsque les schémas de tension commencent à se dissoudre, essayez de remarquer s'il y a encore d'autres schémas de tension subtils, et laissez-les se dissoudre eux-aussi.

Maintenant, déplacez votre attention vers la droite, vers le coin inférieur droit de l'abdomen, et suivez les trois mêmes étapes à cet endroit. Un, localisez cette partie du corps dans votre conscience. Deux, observez-la pendant un certain temps alors que vous inspirez et que vous expirez, pour voir quel est le type de respiration qui convient le mieux à cet endroit. Et trois, si vous sentez une tension ou un serrement quelconque à cet endroit-là, laissez-le se détendre.

Maintenant, déplacez votre attention vers la gauche, vers le coin inférieur gauche de l'abdomen, et suivez les trois mêmes étapes à cet endroit.

Maintenant, amenez, en remontant, votre attention au plexus solaire, juste à la pointe du sternum, et suivez les trois mêmes étapes à cet endroit.

Maintenant, amenez votre attention vers la droite, vers le flanc droit.

Et ensuite vers la gauche, vers le flanc gauche.

Ensuite, amenez votre attention au milieu de la poitrine. Essayez d'être particulièrement sensible au ressenti de l'énergie respiratoire dans la zone qui entoure le cœur, et respirez d'une manière qui a un effet apaisant.

Maintenant, amenez votre attention vers la droite, à l'endroit où la poitrine et l'épaule se rejoignent.

Et ensuite, au même endroit sur la gauche.

Maintenant, amenez votre attention à la base de la gorge.

Questions de pratique

Maintenant, amenez votre attention au milieu de la tête. Lorsque vous inspirez et que vous expirez, pensez que l'énergie respiratoire pénètre dans la tête et qu'elle en ressort de tous côtés, pas seulement par le nez, mais aussi par les yeux, les oreilles, qu'elle pénètre depuis l'arrière de la tête, qu'elle descend depuis le sommet de la tête, qu'elle pénètre profondément, profondément, profondément dans le cerveau, qu'elle dissout doucement tout schéma de tension que vous pouvez ressentir dans la tête : autour des mâchoires, autour du front, autour des yeux, dans la partie postérieure du cou.

Maintenant, amenez votre attention à la base du cou, juste à la base du crâne. Lorsque vous inspirez, pensez que l'énergie respiratoire pénètre à cet endroit-là depuis l'arrière et qu'elle se répand en descendant à travers le cou, les épaules, les bras, jusqu'à l'extrémité des doigts. Lorsque vous expirez, pensez qu'elle rayonne dans l'air depuis toutes ces parties du corps.

A mesure que vous devenez plus sensible à ces parties du corps, si vous voyez qu'un côté est plus tendu que l'autre, détendez ce côté-là, et essayez de le conserver détendu, tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration.

Et lorsque les schémas de tension évidents commencent à se détendre dans ces parties du corps, essayez de devenir plus sensible pour détecter les schémas de tension plus subtils qui étaient masqués par les schémas les plus évidents. Laissez même la tension la plus légère que vous pouvez détecter se détendre.

Maintenant, tout en conservant votre attention focalisée sur la partie postérieure du cou, et lorsque vous inspirez, pensez cette fois-ci que l'énergie respiratoire pénètre à cet endroit et qu'elle descend ensuite de chaque côté de la colonne vertébrale, jusqu'au coccyx. Ensuite, lorsque vous expirez, pensez qu'elle rayonne dans l'air depuis la colonne vertébrale toute entière. Et encore une fois, si vous remarquez qu'un côté du dos est plus tendu que l'autre, laissez ce côté-là se détendre. Et essayez de

Instructions pour la méditation sur la respiration

devenir de plus en plus sensible même aux schémas de tension les plus légers qu'il peut y avoir dans cette partie du corps. Quand vous les sentez, laissez-les se détendre.

Maintenant, faites descendre votre attention au coccyx. Lorsque vous inspirez, pensez que l'énergie respiratoire pénètre à cet endroit, et qu'elle descend à travers les hanches, les jambes, jusqu'à l'extrémité des orteils. Et ensuite, lorsque vous expirez, pensez que l'énergie rayonne dans l'air depuis toutes ces parties du corps. Et encore une fois, si un côté du corps est plus tendu que l'autre, laissez ce côté-là se détendre. Et conservez-le détendu, tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration. Lorsque vous restez à cet endroit, essayez de devenir sensible à des schémas de tension toujours plus subtils, afin de pouvoir les dissoudre eux aussi.

Vous avez maintenant terminé un cycle de l'examen du corps. Si vous en avez envie, vous pouvez passer en revue le corps encore une fois pour trouver des schémas de tension que vous pourriez avoir manqué la première fois. Continuez à faire cela jusqu'à ce que vous soyez prêt à vous établir.

Ensuite, choisissez l'endroit du corps qui semble être le plus agréable ou le plus intéressant. Laissez votre attention s'établir à cet endroit-là, et ensuite se répandre pour qu'elle remplisse le corps tout entier, afin d'être conscient du corps tout entier qui inspire, du corps tout entier qui expire. Lorsque votre conscience se répand, pensez qu'elle n'exerce absolument aucune pression sur le corps. Comme la lumière d'une bougie dans une pièce sombre : bien que la flamme se trouve à un endroit donné, sa lumière, elle, remplit toute la pièce. Ou comme une araignée au centre de sa toile : l'araignée se trouve à un endroit donné, mais elle est sensible à la toile toute entière. Essayez de maintenir ce sens d'une conscience centrée mais vaste tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration. Maintenez cette qualité de conscience aussi longtemps et de façon aussi constante que

Questions de pratique

vous le pouvez. Essayez de faire en sorte que ça devienne une habileté. Votre attention aura tendance à rétrécir, en particulier au cours de l'expiration. Donc, chaque fois que vous inspirez et que vous expirez, rappelez-vous : « Le corps tout entier, le corps tout entier. » Laissez la respiration trouver le rythme qui lui convient le mieux. Votre devoir consiste simplement à maintenir cette conscience centrée, mais vaste.

Vous n'avez pas besoin d'aller autre part pour le moment, vous n'avez rien d'autre à faire, il n'y a rien d'autre auquel vous devez penser. Cette conscience est quelque chose qui possède des vertus thérapeutiques pour l'esprit et pour le corps. Elle est comme une pommade médicinale utilisée pour guérir une éruption cutanée. Pour qu'elle ait un effet, vous devez laisser la pommade sur la peau. Si vous l'étalez et qu'immédiatement après vous l'essuyez, elle ne peut pas avoir d'effet. C'est la raison pour laquelle c'est une bonne chose de développer ce type de conscience pendant de longues périodes. Parce qu'elle est calme et tous azimuts, elle constitue un bon fondement à partir duquel la vision pénétrante peut apparaître. Mais ne vous inquiétez pas de savoir quelle est l'étape suivante de la méditation, ou quand les visions pénétrantes vont apparaître. Elles apparaîtront lorsque cette qualité de conscience aura mûri. Ici même. Donnez-lui du temps.

Méditation

Avant de quitter la méditation, souvenez-vous que pour faire cela correctement, il faut suivre trois étapes.

La première consiste à vous demander : « A quel moment de la méditation est-ce que l'esprit a été particulièrement bien centré, calme, et confortable ? A quel moment est-ce qu'il a été particulièrement clair ? » Demandez-vous ensuite : « A quel

Instructions pour la méditation sur la respiration

endroit est-ce que j'étais focalisé à ce moment-là ? Comment était la respiration ? Qu'est-ce que j'avais fait, qui m'a conduit à ce stade-là ? » Si vous pouvez vous souvenir de ces choses-là, essayez de les conserver à l'esprit, et de voir si vous pouvez les appliquer la prochaine fois que vous méditez, pour recréer les mêmes conditions et obtenir les mêmes résultats. Maintenant, il est possible que vous n'obteniez pas les mêmes résultats. Mais cela signifie simplement que vous aurez besoin d'être plus observateur la fois suivante. Vous deviendrez graduellement plus habile pour remarquer ce qui vaut la peine que vous y fassiez attention, et non. C'est de cette manière que la méditation devient une habileté.

Ça, c'est la première étape.

La deuxième étape consiste à penser à la paix ou au calme que vous avez pu ressentir au cours de cette séance, et à le dédier aux autres. Soit à des personnes particulières dont vous savez qu'elles souffrent en ce moment même, soit à tous les êtres vivants, dans toutes les directions : « Puissions-nous tous trouver la paix et le bien-être dans notre cœur. »

La troisième étape consiste à vous souvenir que bien que vous ouvriez les yeux, vous pouvez cependant être conscient de l'énergie respiratoire dans le corps lorsque vous vous levez, que vous marchez, quelles que soient vos occupations. Essayez de rester pleinement conscient de cette énergie respiratoire aussi continuellement que vous le pouvez. Il est possible que cela soit trop exigeant de vous de vous demander d'essayer de vous focaliser sur l'inspiration et l'expiration tout le temps, mais essayez juste d'être conscient de la qualité de l'énergie respiratoire dans le corps, et libérez tout schéma de tension que vous pouvez détecter, dès qu'il apparaît, au fil de la journée. Cela vous fournit ainsi un bon fondement pour observer votre esprit tout au long de la journée. Cela vous fournit aussi un sens d'être

Questions de pratique

ancré dans vos activités quotidiennes. Cela aide votre pratique à se renforcer.

Voyez si vous pouvez maintenir cette conscience du corps tout entier jusqu'à la fois suivante où vous allez vous asseoir pour méditer. Quand vous prendrez la position assise pour vous focaliser sur la respiration, vous serez ainsi tout de suite là.

C'est comme si vous tenez un chien au bout d'une laisse courte. Quand vous voulez qu'il vienne près de vous, il est tout de suite là. Sinon, si vous abandonnez votre conscience de l'énergie respiratoire, c'est comme si vous teniez votre chien au bout d'une laisse très longue. Il va enrouler la laisse autour des jambes des gens, des lampadaires, des arbres – de toutes sortes de choses. Quand vous voudrez qu'il revienne près de vous, vous serez alors obligé de démêler la laisse, ce qui prendra beaucoup de temps. Donc, essayez de maintenir cette conscience de l'énergie respiratoire tout au long de la journée.

Et avec cette pensée à l'esprit, vous pouvez ouvrir les yeux.

INSTRUCTIONS POUR LA MEDITATION MARCHEE

Dans quelques minutes, nous allons pratiquer la méditation marchée. Trouvez un chemin qui fait au moins l'équivalent de vingt pas de long. Marchez à une vitesse normale. Il n'est pas nécessaire de marcher très lentement. La focalisation devrait porter sur la respiration. Essayez de trouver un endroit dans le corps où vous vous sentez chez vous. Conservez votre conscience focalisée à cet endroit et soyez en attitude d'alerte au ressenti de la respiration à ce même endroit. Essayez de ne pas laisser, soit le mouvement du corps, soit les choses qui se passent autour de vous vous faire quitter l'endroit que vous avez choisi. Essayez de rester sensible à cet endroit lorsque vous vous levez de votre siège, lorsque vous allez vers le chemin où vous allez marcher, pendant que vous pratiquez la méditation marchée là-bas, et ramenez-le ensuite à l'intérieur quand vous reviendrez. L'image qui est donnée dans le Canon est celle d'un bol d'huile rempli à ras bord, qui est placé sur votre tête. Il y a un homme qui marche derrière vous. Il tient une épée en main. Si vous renversez ne serait-ce qu'une seule goutte d'huile, il vous tranchera la tête.

LA MEDITATION EN GENERAL

Question : pour trouver la Voie, faut-il faire une recherche active, ou bien simplement accueillir les choses lorsqu'elles apparaissent, ou encore faire autre chose ?

Réponse : il faut faire tout cela. Il faut qu'il y ait un élément actif au début, développer activement les qualités habiles et abandonner activement celles qui sont malhabiles. Il faut en même temps apprendre à accepter les choses que l'on ne peut pas changer pour le moment.

Le Bouddha dit que la Voie commence avec la Vue Juste, donc, essayez de comprendre de votre mieux les Quatre Nobles Vérités et les devoirs que chaque Vérité implique, et essayez ensuite d'appliquer ce que vous avez compris à votre vie. C'est de cette façon que vous trouvez la Voie.

Question : quelle est l'importance d'avoir bon cœur dans la méditation, et qu'en est-il de la joie ?

Réponse : l'expression « avoir bon cœur » peut signifier beaucoup de choses. Vous mettre de bonne humeur est une étape essentielle de la méditation. Si vous avez développé un bon cœur à travers la générosité, cela constitue aussi une bonne attitude à amener à la méditation. Si vous n'avez pas développé la générosité, vous êtes constamment préoccupé par ce que vous obtenez, obtenez, obtenez, obtenez des autres, et alors, quand vous venez à la méditation, c'est tout ce à quoi vous pouvez penser : « Qu'est-ce que je peux retirer de ça ? » Mais si vous avez l'habitude d'être généreux, vous venez à la méditation avec une attitude différente, l'attitude suivante : « Qu'est-ce que je peux lui donner avant d'obtenir quelque chose en retour ? » Cela

Questions de pratique

rend les choses plus faciles pour gérer les difficultés, pour rire de vos propres erreurs, et pour pouvoir les dépasser.

La joie est aussi une bonne chose à amener à la pratique. C'est l'une des raisons pour lesquelles on recommande de pratiquer la générosité et la vertu avant de méditer, parce que cela rend joyeux. Si vous regardez votre propre comportement et que vous pouvez voir que vous n'avez fait de mal à personne, et que vous avez apporté votre aide quand vous le pouviez, cela vous procure un fondement ferme pour la joie. Cette joie va ensuite donner de l'énergie à votre méditation.

Question : quand on médite, quitte-t-on son corps ? Si oui, ne risque-t-on pas de rester « perché » là-haut et donc de ne plus être dans la réalité de la vie ?

Réponse : la réponse est heureusement non. Vous ne quittez pas votre corps. Vous devez rester dans le corps. Maintenant, certaines personnes ont réellement un problème pour rester dans le corps. Quand l'esprit devient calme, elles peuvent avoir la sensation de quitter le corps et d'être au-dessus de lui. Si cela vous arrive, il est important de revenir dans le corps aussi rapidement que possible. Et la meilleure manière d'y revenir, c'est de penser aux quatre éléments. En d'autres termes, pensez à la chaleur du corps (le feu), à la fraîcheur du corps (l'eau), à la fermeté du corps (la terre), et au mouvement de l'énergie respiratoire (le vent). Cela vous ramènera dans le corps.

J'ai eu un élève qui, un jour, a quitté son corps pendant qu'il méditait. Il avait beaucoup travaillé ce jour-là, il était très fatigué, et il s'était allongé. Dès qu'il a été allongé, il a découvert qu'il flottait au-dessus de son corps, près du plafond. Sa première pensée a été : « C'est cool ! » Sa seconde pensée a été : « Est-ce que je peux sortir ? » C'est-à-dire aller à l'extérieur de l'immeuble. Il a donc essayé de descendre au niveau d'une

fenêtre et de l'ouvrir, mais il n'a pas réussi. Il a donc fini par retourner dans son corps.

Le jour suivant, il a à nouveau travaillé dur et, avant de s'allonger, il a ouvert la fenêtre. Et bien entendu, il a encore une fois quitté son corps, flotté jusqu'au niveau de la fenêtre, et il est sorti de la pièce. Dès qu'il s'est retrouvé à l'extérieur, il a eu une vision d'Ajaan Lee, qui lui disait : « Retourne immédiatement à l'intérieur ! C'est dangereux ici ! » Quand vous quittez votre corps, vous laissez votre corps exposé à des forces externes, dont certaines peuvent être inamicales. Votre esprit est alors aussi plus exposé. Donc, si vous vous retrouvez jamais en train de quitter votre corps, retournez dedans aussi vite que vous le pouvez.

Question : que pensez-vous de la méditation guidée avec de la musique ? Cela conduit souvent à la visualisation. Est-ce bien ?

Réponse : le problème, c'est que vous avez tendance à méditer plus sur la musique que sur votre corps, et à vous focaliser plus sur les visualisations que sur le corps. Si vous avez besoin de musique pour vous détendre, écoutez-en seulement pendant cinq minutes, puis arrêtez la musique pour méditer. Il existe cependant une meilleure manière de se détendre, qui consiste à apprendre à faire des récitations qui concernent le *Dhamma*, parce que cela vous met dans un bon état d'esprit, avec la bonne motivation pour méditer.

Question : que pensez-vous des CD de méditation guidée vendus dans le commerce. Peuvent-ils aider des méditants débutants ?

Questions de pratique

Réponse : j'ai du mal à écouter ces CD. Il existe en fait du bon *Dhamma* gratuit. Je n'ai pas confiance dans le *Dhamma* qui est fabriqué pour être ensuite vendu.

Question : que pensez-vous des « battements binauraux », des fréquences alpha ou gamma, des fréquences entre les hémisphères du cerveau que le cerveau produit en étudiant, en méditant... Que pensez-vous de ça ? Est-ce approprié ? A utiliser ou à éviter ? C'est gratuit sur internet.

Réponse : c'est une des béquilles que vous pouvez utiliser pour calmer l'esprit, mais la partie importante de la méditation consiste à apprendre à calmer votre esprit depuis l'intérieur, sans utiliser de béquille. Comme avec toute béquille, vous l'utilisez pendant un petit moment, mais au bout d'un certain temps, vous devez apprendre à vous en passer. Ceci parce que la vision pénétrante vient de ce que vous comprenez votre esprit depuis l'intérieur – et en particulier du fait que vous apprenez des choses à propos des processus dans l'esprit pendant que vous êtes en train de le calmer.

Question : est-ce que cela a un sens de faire du yoga ou du chi gong avant de méditer afin d'être plus détendu au début ?

Réponse : oui. En fait, je fais moi-même un peu de yoga et de chi gong chaque jour.

Question : nous avons un petit problème avec des questions qui disparaissent, mais il y en a une dont je peux me souvenir. C'était une autre question sur la pratique simultanée du chi gong et de la méditation. On a dit à la personne qui a écrit cette question qu'il y a eu des cas dans le passé où des personnes

essayaient de pratiquer simultanément *vipassanā* et le qi gong, et qu'elles étaient devenues folles.

Réponse : je n'ai jamais entendu que cela se soit produit avec notre méthode de méditation, quand on travaille avec l'énergie respiratoire. Il ne devrait donc pas y avoir de problème à combiner ces deux choses : ce type de méditation et le chi gong ou le tai chi. Le seul problème dont j'ai connaissance, c'est que si l'on pratique l'une de ces choses dans le but d'acquérir des pouvoirs psychiques, cette motivation tend à la déformer. Mais si l'intention est de libérer le stress pour provoquer de moins en moins de souffrance pour soi-même, alors il n'y a pas de danger.

Question : une question de vocabulaire. *Sati*, est-ce que c'est « mindfulness » en anglais, et « pleine conscience » en français ?

Réponse : en anglais, « mindfulness » voulait au début dire « conserver quelque chose à l'esprit ». C'est le sens originel de « mindfulness ». A l'origine, il y avait une vieille prière anglicane qui dit : « May I be ever mindful of the needs of others, » et cela signifie « Puissè-je toujours conserver les besoins des autres à l'esprit. » Le mot « mindfulness » a été inventé à partir de l'adjectif « mindful » par un érudit britannique qui traduisait le Canon *pāli*, lorsqu'il a découvert qu'il avait besoin d'un nom, au sens grammatical du terme, pour l'activité de la mémoire active. Plus récemment, « mindfulness » a changé de sens, pour indiquer des choses telles que l'acceptation, la conscience non réactive. Je pense que le vieux sens est en réalité plus proche du sens que le Bouddha donnait au mot *sati*. Quant à « pleine conscience » en français, ce n'est pas une bonne traduction de *sati*. Claude et moi avons longtemps essayé de trouver un bon équivalent français et il ne semble pas qu'il y ait en français un mot pour parler de la capacité à conserver quelque chose à l'esprit, et nous avons donc simplement décidé de conserver le mot *sati*.

Questions de pratique

Question : deuxième question de vocabulaire. *Sampajañña*, est-ce que c'est « full awareness » en anglais et « pleine présence » en français ?

Réponse : pas vraiment. La meilleure traduction de *sampajañña* en anglais, c'est l'équivalent de « attitude d'alerte » parce qu'il ne s'agit pas simplement d'être conscient du moment présent. Cela veut dire spécifiquement être en attitude d'alerte vis-à-vis de ce que l'on est en train de faire dans le moment présent et des résultats que l'on obtient.

Question : avoir *sati*, est-ce que ça veut dire être conscient de ses paroles, de ses actes, et de leurs conséquences ?

Réponse : non. *Sati* veut dire conserver à l'esprit ce que l'on devrait faire. Développer *sampajañña* veut dire être conscient de ses actions, de ses paroles, et de leurs conséquences, dans le but de faire ces choses de façon habile. La vigilance, c'est la motivation pour, à la fois avoir *sati*, et être en attitude d'alerte.

Question : pensez-vous que la méditation soit suffisante pour guérir les traces des blessures du passé ?

Réponse : dans certains cas, oui ; dans d'autres cas, non. Vous faites de votre mieux pour alléger les choses. Mais la chose la plus importante, c'est que votre esprit soit en bon état.

Question : pensez-vous que les personnes qui souffrent de fibromyalgie peuvent être soulagées par la pratique de la méditation, et dans ce cas, quelle méthode pratiquer ?

Réponse : travailler avec les énergies respiratoires est une manière idéale d'aider à résoudre ce problème. Il est possible que cela ne guérisse pas complètement la maladie, mais cela peut

alléger certains des symptômes. Comme avec toutes les maladies, la personne qui rencontre ce problème doit explorer pour trouver quelle est la manière de répandre l'énergie respiratoire qui marche le mieux pour elle.

Question : le monde médical français a découvert les bienfaits de la méditation. Que pensez-vous de son usage en psychiatrie avec des schizophrènes.

Réponse : si des schizophrènes méditent, ils ont besoin d'être très bien suivis. Au cours de la dernière retraite, nous avons parlé du thème du comité de l'esprit¹, et le problème que rencontrent les schizophrènes, c'est que leur comité ne s'entend pas, à tel point que les différents membres du comité refusent de se parler. Les schizophrènes ont donc besoin d'avoir quelqu'un à l'extérieur pour les guider. Je ne recommanderais pas qu'ils fassent cela seuls.

Question : *sati* et la psychologie positive : est-ce compatible, cela a-t-il un sens ?

Réponse : et *sati*, et la psychologie positive ont pour but de développer des qualités d'esprit positives et de se focaliser sur le bonheur. Là où ils diffèrent, c'est que dans le sens bouddhiste de *sati*, vous devez prendre en compte les conséquences de la façon dont vous recherchez le bonheur. En d'autres termes, *sati* possède une dimension morale.

Il y a plusieurs années, le rédacteur d'un magazine m'a demandé d'écrire une critique bouddhiste d'un livre sur la psychologie positive. Dans la critique, j'ai fait remarquer que

¹ Cf. le livre *L'entraînement du comité : la méditation sur la respiration*, www.dhammatalks.org.

Questions de pratique

cette dimension constituait la différence principale entre le bouddhisme et la psychologie positive, en ce sens que l'auteur ne prenait pas en compte les conséquences morales de la façon dont les gens qu'il avait étudiés recherchaient le bonheur. Le rédacteur du magazine a dit qu'il était surpris que je me sois focalisé sur cette question, le problème du *kamma*, parce qu'il pensait que je me serais à la place de cela focalisé sur la question de la vacuité. Mais j'ai été surpris qu'il soit surpris. Je n'avais pas vu en quoi la vacuité aurait été pertinente, alors que les actions que nous faisons pour trouver le bonheur vont inévitablement avoir des conséquences karmiques – et si nous voulons que notre bonheur dure, nous devons prendre en compte ces conséquences.

Question : je connais des gens qui sont dans l'addiction. La méditation peut-elle les aider ? Doivent-ils arrêter la substance avant ?

Réponse : non, ils ne sont pas obligés de l'abandonner avant, et la méditation peut les aider, parce que fondamentalement, l'addiction s'explique par le fait que la personne qui a l'addiction ne peut pas penser à une autre manière de trouver le bonheur, ou qu'elle ne peut pas imaginer qu'elle peut suivre une méthode alternative pour trouver le bonheur. Et donc, en lui offrant la méditation comme alternative, cela lui montre qu'il existe une autre voie, et qu'elle est capable de la suivre. Quant à la question de savoir si elle a besoin d'autres substances pour l'aider, ou de substituts pour l'aider, il s'agit là d'une question individuelle. Aux Etats-Unis, il existe un programme destiné aux alcooliques. Il s'appelle le programme en douze étapes, et j'ai eu beaucoup d'élèves qui sont passés par ce programme, et la méditation les aide beaucoup lorsqu'ils arrivent de mieux en mieux à abandonner leurs addictions.

Question : conseillez-vous une position allongée particulière pour dormir ?

Réponse : traditionnellement, il est préférable de dormir sur le côté droit, parce que le cœur se trouve du côté gauche, et cela aide la circulation du sang vers le cerveau. Cependant, quand vous vous endormez, votre corps va prendre une position de lui-même.

Question : que pensez-vous de la méditation en pleine nature ? (habillé... pas naturiste !)

Réponse : quand on médite, la nature est un endroit vraiment bien. Après tout, le Bouddha a obtenu l'Eveil sous un arbre. En ce qui concerne le fait de méditer nu, cependant, les *deva* n'aiment pas ça. Les corps humains nus les offensent.

L'année dernière, nous méditions sur la rive nord du Grand Canyon, et un des laïcs qui faisait partie du groupe venait d'Angleterre. Il avait décidé qu'il voulait avoir une expérience intégrale de la nature en Amérique, et il s'est donc assis à l'extérieur de sa tente sans aucun vêtement sur lui. Pendant le reste du séjour, chaque nuit, quand il voulait retourner à sa tente, il se perdait. Vous pouvez tirer votre propre conclusion de cela.

Question : l'arbre, les arbres et leur relation particulière au *Theravāda*. Y-a-t-il une relation énergétique avec les arbres ? Enfin, pour ma part, je sens cela... vers la terre ou vers le ciel...

Réponse : différents types d'arbres possèdent différents types d'énergie, et vous découvrirez à travers votre propre expérience qu'il est bénéfique de s'asseoir sous certains arbres et pas sous d'autres. Je ne connais pas les espèces d'arbres en France, mais vous pouvez faire des expériences vous-même. Ce que je peux cependant vous dire, c'est que si vous allez en Thaïlande, il ne

Questions de pratique

faut pas vous asseoir sous un hévée, en particulier la nuit. Cet arbre exsude un produit chimique qui n'est pas bon pour la santé.

Question : on entend souvent parler de nombreux thèmes sur la méditation : la méditation naturelle, la méditation profonde, la méditation de pleine conscience. Quelle est la différence ?

Réponse : cela dépend vraiment de l'enseignant concerné ou de la tradition concernée. Chacun ou chacune va définir des termes particuliers de façons différentes. La méditation naturelle et la méditation de pleine conscience tendent généralement à être très similaires. Vous essayez juste de maintenir une conscience équanime alors que les choses apparaissent et disparaissent. Cela peut être une technique utile dans certaines situations, mais ce n'est pas toute la méditation. Le Bouddha a décrit deux types de causes de souffrance : certaines qui disparaissent simplement si on les regarde avec équanimité, et d'autres qui demandent de faire beaucoup d'efforts pour qu'elles disparaissent. Pour aller au-delà des causes de la souffrance, vous avez besoin d'apprendre à développer ces deux approches.

Question : comment lutter contre l'exaspération ? Avec plus de bienveillance ? En la laissant passer ? Mais quelle est la source de l'exaspération ?

Réponse : je vais commencer avec la dernière question. La source de l'exaspération, c'est que vous avez un désir, mais qu'il est frustré. Pour dépasser l'exaspération, vous devez vous retourner sur le désir pour voir là où il n'est pas encore habile. Après cela, une fois que vous avez modifié le désir pour qu'il soit plus habile – et souvenez-vous, les désirs habiles font partie de la Voie – regardez l'obstacle pour voir si vous disposez d'un moyen qui vous permet de le contourner. Ceci demande bien entendu d'avoir beaucoup de bienveillance pour vous-même, et

La méditation en général

aussi d'avoir confiance dans le fait qu'il est possible de contourner chaque obstacle. C'est là où la foi dans l'Eveil du Bouddha s'avère utile.

LA MEDITATION SUR LA RESPIRATION

Question : quand on expire, peut-on répandre le souffle ou bien peut-on expirer par le nez et inspirer par le corps ?

Réponse : on peut faire ça dans un sens ou dans l'autre.

Question : est-ce qu'il y a un sens de l'énergie qui sort par la peau ou par le nez ?

Réponse : laissez le souffle pénétrer et ressortir de la façon qui est la plus confortable et la plus rafraîchissante pour vous.

Question : et il y a donc plusieurs points auxquels vous faites référence, pourquoi ces points ?

Réponse : ils ont tendance à être les points centraux de l'énergie respiratoire. Vous pouvez vous focaliser partout où vous voulez, mais ces points-là sont des carrefours où les canaux énergétiques se rencontrent.

Question : et ce sont lesquels ?

Réponse : le nombril, le plexus solaire, le cœur, le milieu de la tête. Il y en a également d'autres. Vous devez explorer vous-même pour voir où votre énergie respiratoire semble être la plus focalisée.

Question : comment choisissons-nous le point de focalisation ?

Réponse : là où il vous est le plus facile de maintenir votre focalisation de façon continue. Personnellement, j'ai remarqué que si on a sommeil, il ne faut pas se focaliser très bas dans le

Questions de pratique

ventre. En fait, si on a sommeil, il peut être souhaitable de changer de point de focalisation après quelques respirations. Cela aide à se maintenir éveillé.

Question : où avons-nous le plus de sensations ?

Réponse : le meilleur endroit où vous focaliser, c'est l'endroit où vous pouvez maintenir votre intérêt.

Question : si c'est dans le nez et dans la gorge, est-ce que c'est ok ?

Réponse : oui, c'est ok.

Question : est-ce qu'il faut rester avec le même point toute la journée, ou pas ?

Réponse : je vous recommande d'en changer toutes les dix ou quinze minutes pour trouver quel point a quel effet sur votre esprit. Une fois que ces points vous sont devenus plus familiers, vous pouvez vous établir plus longtemps lorsque vous trouvez que ça convient.

Question : certaines personnes disent qu'il est nécessaire de se focaliser sur le bout du nez au cours de la méditation. Une des raisons, c'est pour vous assurer que vous n'allez pas vous endormir quand la respiration devient très faible.

Réponse : eh bien, il y a d'autres raisons à cela. Personnellement, je trouve que la meilleure façon de m'empêcher de m'endormir, c'est essayer de développer une conscience du corps tout entier. Mais le Bouddha n'a jamais dit que vous devez rester focalisé sur un point unique, quel qu'il soit. Pour lui, le plus important, c'est que vous développiez une conscience du corps tout entier lorsque vous méditez sur la respiration.

Question : parmi les points de focalisation, il y en a un situé au milieu de la tête. Où, exactement ? Au sommet du crâne ? Entre les deux yeux ? Merci.

Réponse : pensez à une ligne qui traverse votre tête ici même, entre les oreilles, et à une autre ligne qui traverse votre tête ici même entre l'arête du nez et la nuque. Le centre se situe à l'endroit où les deux lignes se croisent.

Question : quels sont les avantages et les inconvénients de se concentrer en un point avec deux sensations : le toucher ressenti, un point brillant (en plus) qu'on imagine.

Réponse : il est possible qu'au début, vous vouliez utiliser une visualisation pour vous aider à vous concentrer, mais au final, vous voulez vous concentrer plus sur la sensation réelle dans le corps. Sinon, l'image va vous faire sortir du corps, et il va alors vous manquer un fondement correct. Donc, c'est ok d'essayer d'utiliser les deux au début. Mais une fois que vous pouvez maintenir le sens de rester avec une sensation physique, abandonnez l'image.

Question : quand une mouche se promène sur votre bras ou votre main, c'est gérable. Que faire quand un moustique vient vrombir près de l'oreille ?

Réponse : souvenez-vous qu'en Provence, les moustiques ne sont pas porteurs de la malaria, et que tout ce qu'ils demandent, c'est une toute petite goutte de votre sang. Si vous ne pouvez pas supporter la douleur d'une piqûre de moustique, vous ne serez pas capable de supporter des douleurs plus fortes. Et rappelez-vous : si vous le laissez vous piquer, vous acquérez le double mérite qu'il y a à pratiquer la méditation, et en même temps à être généreux.

Questions de pratique

Question : quand vous proposez l'inspir à la « nuque », est-ce le lieu entre l'avant du cou et le dos du cou, donc la gorge ?

Réponse : non, nous parlons en réalité du point qui se situe à l'arrière du cou, à la base du crâne.

Question : quand je respire depuis l'arrière de la colonne vertébrale et que je laisse ensuite l'air se diffuser dans les bras, je ne comprends pas ça. Est-ce que je respire en partant de l'extrémité des doigts et en remontant jusqu'au sommet de la tête, ou est-ce que je visualise une lumière ?

Réponse : ce avec quoi vous travaillez, ce n'est pas de l'air qui pénètre et qui ressort. Il s'agit simplement de permettre à l'énergie de s'écouler. Et elle peut s'écouler dans n'importe quelle direction. Comme je l'ai dit hier, si vous voulez visualiser une lumière pour l'utiliser comme une béquille, c'est ok. Mais à un certain moment, vous devrez lâcher prise de la visualisation et juste vous focaliser sur la sensation de l'écoulement de l'énergie.

Question : pendant la méditation, je me concentre sur le point situé entre les deux yeux, est-ce ok ?

Réponse : c'est ok, mais vous voulez être capable de répandre votre conscience à partir de ce point afin qu'elle remplisse le corps tout entier.

Question : est-ce que je devrais me concentrer sur le mouvement de l'air qui pénètre et qui ressort uniquement au point de concentration, comme devant les deux yeux ?

Réponse : vous pouvez commencer à cet endroit-là, mais vous voulez ensuite élargir le périmètre de votre conscience à travers le corps tout entier.

Question : connaissez-vous une respiration pour la migraine ? Est-il approprié de respirer dans la tête ? Merci beaucoup !

Réponse : je souffrais moi-même autrefois de migraines, et je n'avais pas découvert une manière particulière de respirer qui marchait toujours. Cependant, me focaliser sur la respiration dans le bas du dos m'aidait souvent à réduire une grande partie de la pression de la migraine. De temps en temps, me focaliser sur la tête aidait, mais à d'autres moments, cela faisait empirer les choses. Il s'agit d'un domaine où vous devez expérimenter. Ma propre expérience, c'est qu'une fois que je pensais avoir trouvé la solution miracle, cela se révélait être un leurre. Cela constitue donc un bon test de discernement. Il y a un principe qu'il est toujours utile de conserver à l'esprit : c'est que les douleurs ne sont pas toujours localisées à l'endroit où la respiration est bloquée. Il est possible que la douleur se trouve à un endroit donné, mais vous pouvez l'alléger en vous focalisant sur la respiration à un autre endroit.

Question : [la question est très longue. Mais elle concerne principalement quelqu'un à qui on a dit qu'il devrait méditer en se focalisant seulement sur un endroit et ne pas être conscient d'autres endroits, sans être conscient de quoi que ce soit d'autre.]

Réponse : le Bouddha n'a jamais enseigné ce type de concentration. Son enseignement de la concentration dit qu'une fois que vous obtenez un sens de bien-être, vous essayez de le répandre pour qu'il remplisse le corps tout entier. Essayez de maintenir une conscience du corps tout entier. Le flux d'énergie dans le corps peut ainsi s'écouler de façon naturelle et la concentration est plus forte. Si vous vous focalisez sur un endroit unique, cela exerce trop de force sur l'énergie à cet endroit-là, et cela peut perturber l'énergie respiratoire dans le reste de votre corps. Donc, une fois que vous avez cette respiration confortable,

Questions de pratique

remplissez le corps tout entier, essayez de maintenir une conscience du corps tout entier. Pensez que votre conscience est comme un écran moustiquaire placé sur une fenêtre. Le vent peut pénétrer et ressortir, l'écran moustiquaire ne bloque pas le vent, mais l'écran moustiquaire ne bouge pas. C'est le type de concentration que vous pouvez avoir tout le temps.

Question : dans cette activité d'« exploratrice » dans ma pratique, je remarque que la focalisation se fait sur plusieurs points du corps en même temps, deux ou trois. Ils paraissent parfois reliés, et puis le ou les points changent... L'énergie respiratoire se diffuse dans le corps tout entier et les points de focalisation s'estompent, disparaissent, et je suis cette énergie dans le corps, je découvre, repère un, des points sensibles, denses, douloureux... et je « voyage »... Je ne me recentre alors pas sur un ou des points de focalisation. Est-ce juste... ?

Réponse : non, vous devriez rester avec un ou deux points de focalisation et essayer de rester avec eux aussi longtemps que vous le pouvez, même lorsque l'énergie respiratoire devient plus diffuse. Certaines personnes trouvent qu'en fait le fait d'avoir deux points et non un point unique leur permet de maintenir plus facilement leur focalisation. J'ai connu une femme qui choisissait deux points, un au milieu de la tête, l'autre au coccyx, et elle disait que c'était comme si on branchait des fils sur une batterie : dès que les deux bornes de la batterie étaient connectées, l'énergie circulait. Elle pouvait ainsi atteindre très rapidement un état de concentration. Mais elle était obligée de conserver tout le temps ces deux points à l'esprit. Vous pouvez essayer ça un jour et voir ce que cela donne.

Question : [la question vient du fait que quand je parle de respirer de façon plus ou moins longue, la personne trouve que

La méditation sur la respiration

passer d'une inspiration/expiration longue à un autre type d'inspiration/expiration provoque le chaos, et elle doit donc rester avec ce type d'inspiration/expiration longue. La question est :] est-ce que le Bouddha a décrit différents types de respiration pour différentes parties du corps ou différentes conditions d'énergie ?

Réponse : la réponse est que le Bouddha n'a pas décrit des manières particulières de respirer. Vous essayez simplement de trouver le type de respiration qui est le plus confortable pour vous, qui donne naissance à un sens de plaisir et d'aise, et il s'agit là de quelque chose de personnel. Si pour vous, cela signifie que vous devez faire « long, long », alors vous continuez juste à faire « long, long ».

Ce n'est pas la même chose qu'avec le yoga. Dans le yoga, il existe différents types de respiration qui sont prescrits pour différents types de problèmes de santé. Dans le cas d'Ajaan Lee, qui était le maître de mon maître, il avait découvert qu'utiliser l'énergie respiratoire de différentes manières était une bonne chose pour traiter différentes maladies du corps. Il avait trouvé des manières de faire qui marchaient pour lui – il avait un problème cardiaque – mais il recommandait aussi que chaque personne trouve des manières de faire qui marchent pour elle-même. Cela constitue une des manières dont vous pouvez développer le discernement.

Question : lors de la méditation en position assise, mon corps bouge souvent tout seul. Cela me fait du bien parce que certaines tensions musculaires se débloquent. S'agit-il des effets de l'énergie respiratoire qui circule dans le corps ?

Réponse : la réponse est oui.

Question : peut-on laisser cela continuer à se produire, ou bien est-ce mieux de contrôler le corps pour qu'il ne bouge pas ?

Questions de pratique

Réponse : il n'y a pas de problème à laisser le corps bouger. Il libère la tension, mais laissez-le faire cela tout seul. Vous n'êtes pas obligé de l'aider. Quand les tensions auront été libérées, alors le corps s'établira et il sera calme de lui-même.

Question : j'ai des difficultés à faire l'expérience des sensations respiratoires dans le côté gauche de mon corps. Est-ce que je dois faire attention à détendre mon côté gauche au cours de la méditation ? Est-ce que je peux commencer avec le côté qui va le mieux et essayer ensuite de connecter les deux ? Un conseil quelconque ?

Réponse : le meilleur conseil, c'est de toujours commencer avec votre côté le plus fort. Si l'énergie est meilleure dans votre côté droit, commencez avec ce côté-là, et travaillez ensuite sur le côté gauche, en partant de la droite.

Question : pourriez-vous développer les idées de « respirer l'énergie » et de « respirer avec tout le corps » ?

Réponse : le flux d'énergie fait ici référence à tout sens d'énergie que vous pouvez avoir dans le corps. Certaines énergies sont immobiles, certaines se déplacent, certaines essaient de se déplacer mais elles sont bloquées : ce sont celles-là sur lesquelles vous travaillez. Nous utilisons le mot « respiration » parce que ces énergies sont liées à l'activité de respirer. Donc, quand vous respirez avec tout votre corps, il ne s'agit pas d'air qui pénètre et qui ressort, c'est simplement l'énergie qui s'écoule vers l'intérieur et vers l'extérieur du corps. C'est quelque chose qui se trouve déjà là dans le corps. Il s'agit simplement d'y être de plus en plus sensible. Et ensuite, une fois que vous avez acquis un sens que ces sensations sont vraiment de l'énergie, vous pouvez déplacer cette énergie de façon plus confortable.

La méditation sur la respiration

Il y a aussi une énergie qui existe autour du corps. Si vous y devenez sensible, vous pouvez alors l'utiliser également, en pensant qu'elle pénètre dans toute partie du corps où il y a une douleur. Si par exemple vous avez une douleur dans le dos, pensez que l'énergie qui se trouve juste à l'extérieur du dos pénètre à cet endroit. Il est possible qu'au début, vous ne soyez pas sensible à ces énergies, et c'est à ce moment-là que vous devez utiliser un peu la visualisation pour vous aider à vous rappeler que c'est possible. Cette visualisation va parfois réellement aider la circulation.

Question : j'ai mon cœur qui me fait mal, il est meurtri. Comment puis-je ouvrir le cœur ?

Réponse : vous devez d'abord guérir votre cœur, à la fois avec une énergie respiratoire confortable, et aussi avec des pensées positives. N'essayez pas de trop le forcer. Donnez-lui du temps, et au final, il sera capable de s'ouvrir tout seul. Mais votre priorité numéro un, c'est de le guérir. Traitez-le doucement avec la respiration, et avec patience. Quand il commencera à vous faire confiance, il commencera à s'ouvrir.

Question : lorsque l'esprit est calme et stable sur le point de concentration, et qu'on commence à examiner les flux d'énergie dans les autres parties du corps, doit-on rester en même temps sur le souffle ? Ou alternativement ? Entre les inspirations et les expirations ?

Réponse : cela dépend des personnes. Pour certaines personnes, c'est facile de sentir le souffle qui pénètre et qui ressort dans différentes parties du corps, auquel cas il n'y a pas de problème pour séparer l'attention entre les deux. Si vous découvrez que vous pouvez sentir le souffle qui pénètre et qui ressort dans différentes parties du corps, vous êtes alors ici même

Questions de pratique

avec le corps et l'esprit en même temps. Si vous ne pouvez pas sentir le flux d'énergie dans le corps, vous devez alors alterner votre attention entre le souffle et cette partie-là. Pendant l'intervalle qui se situe entre les inspirations et les expirations, ou les expirations et les inspirations, restez juste où vous vous trouvez. Il y a encore un type d'énergie respiratoire dans le corps entre les inspirations et les expirations, et cela peut constituer votre point de focalisation.

Question : je comprends que l'on peut se focaliser sur le point qu'il y a entre l'inspir et l'expir. C'est ce que je fais, cependant, il est forcément très bref et quasiment en apnée. Est-ce que ça peut nuire à la qualité de la concentration ?

Réponse : il est important de maintenir une conscience continuelle, tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration, et tout au long de la période qui se situe entre ces deux mouvements. Maintenant, il est très facile de perdre sa focalisation entre l'inspiration et l'expiration. C'est la raison pour laquelle il peut être parfois utile d'insister sur ce moment-là, mais vous ne devez pas ignorer les deux mouvements eux-mêmes. Ce point entre l'inspiration et l'expiration est aussi un bon moment pour élargir votre conscience, pour qu'elle remplisse le corps tout entier, en particulier si votre conscience a rétréci.

Question : souvent, en méditation, il est difficile de sentir les limites du corps. La même énergie semble être dedans et dehors et elle traverse tout. Il n'y a pas de solidité. Que faire avec ça ?

Réponse : vous pouvez par exemple essayer de rétablir votre sens du corps en bougeant vos orteils et en bougeant vos doigts. Cependant, tant que vous vous sentez centré ici dans le corps et que votre conscience ne part pas vagabonder autre part, vous êtes

alors fondamentalement ok. Le seul problème, c'est que vous vous sentez parfois trop léger et que vous avez la tête qui commence à tourner. Dans ce cas, essayez juste de maintenir à l'esprit la perception de toutes les parties fermes du corps, et cela devrait vous aider à vous procurer un ancrage.

Question : peut-on se focaliser sur les énergies qui entourent le corps sans se focaliser sur les énergies dans le corps ? Et d'ailleurs, y a-t-il vraiment une différence ? Il y a une impression d'énergie subtile qui remplit l'espace sans la forme du corps. Le corps est présent si je reporte mon attention dessus.

Réponse : oui, il est possible de se focaliser sur les énergies en dehors du corps. De façon idéale, il est cependant préférable de relier les deux. Si vous ressentez beaucoup de douleur dans le corps, vous pouvez alors vous focaliser sur les énergies au dehors. Mon maître avait une élève qui un soir était en train de méditer quand une voix a pénétré dans sa tête, et lui a dit : « Tu vas mourir ce soir. » Et elle s'est alors dit : « Bon, si je dois mourir ce soir, autant mourir en méditant. » Elle a donc continué à méditer, et les énergies dans son corps sont devenues très perturbées. Où qu'elle se focalisât dans le corps, elle ne pouvait pas trouver de confort. Elle a dit que c'était comme se trouver dans une maison en feu : elle n'était en sécurité dans aucune des pièces. Elle s'est alors souvenue qu'elle pouvait se focaliser sur l'espace. Elle s'est donc focalisée sur l'espace autour du corps, et après être restée là assez longtemps, elle a ramené son attention au corps, et elle a découvert que tout était revenu à la normale. Comme elle me l'a dit, la leçon qu'elle a apprise, c'est que si vous devez vraiment mourir et que vous ne disposez pas d'un meilleur endroit où aller, allez à l'espace.

Questions de pratique

Question : est-il dangereux de méditer sans maître ? Et à quel stade est-ce que ça peut être dangereux ? Je n'ai pas vraiment envie de rencontrer des esprits affamés ou en colère, d'entendre des voix qui me disent que je vais mourir tout seul ce soir.

Réponse : la technique de méditation la plus sûre est la méditation sur la respiration, parce qu'elle vous aide à entrer en contact avec votre propre corps avec une attitude saine. Quand vous méditez seul, alors, si une voix ou une vision vient à vous, dites-vous : « Cela ne me concerne pas. » Si vous n'aimez pas la vision ou la voix, respirez trois fois profondément au fond de votre cœur, et la voix ou la vision disparaîtra. Vous devez vous souvenir que même les personnes qui ont des visions ne peuvent pas toujours avoir confiance en elles, même quand elles pratiquent avec un maître. Et souvenez-vous de la femme à qui une voix avait dit qu'elle allait mourir ce soir-là : ce que la voix a dit était faux. Elle n'est pas morte ce soir-là, et c'est à cause de ça que nous connaissons son histoire.

Autre point dont il faut se souvenir : si vous rencontrez un être inhabituel ou si vous sentez comme une présence près de vous, remplissez votre conscience du corps avec la respiration, pour pleinement occuper votre propre espace, et répandez ensuite de la bienveillance en direction de l'être, et vous serez en sécurité.

Question : je souffre d'asthme chronique modéré et je ne parviens pas à développer une respiration confortable. J'ai beau ajuster ma respiration, le résultat est souvent pire. Que faire ?

Réponse : dans des cas comme ceci, la meilleure chose à faire, c'est se focaliser sur l'énergie autour du corps. Pensez que cette énergie a été guérie, et laissez ensuite cette énergie thérapeutique pénétrer dans le corps, dans la peau, et laissez la respiration suivre son propre rythme.

La méditation sur la respiration

Question : comment méditer focalisé sur la respiration et écouter avec profit les enseignements ?

Réponse : dans la Tradition de la forêt, on dit souvent qu'il faut rester focalisé sur sa respiration, et que si les instructions sont pertinentes par rapport à ce dont on a besoin à ce moment-là, cela va se présenter à la conscience. Si elles ne sont pas pertinentes par rapport à ce sur quoi vous méditez, laissez-les, tout simplement. Les instructions sont en train d'être enregistrées. Vous pourrez les écouter plus tard.

Question : est-ce que vous ne pensez pas qu'on passe un petit peu trop de temps sur les questions et les réponses ?

Réponse : vous ne devriez pas consacrer votre temps à écouter les questions et les réponses. Vous devriez être en train de méditer. Si la réponse est pertinente par rapport à votre méditation, elle entrera dans votre tête. Si elle n'est pas pertinente, laissez-la de côté. Dites-vous : « Ça ne me concerne pas, » et restez focalisé sur la respiration.

Question : pendant la méditation, j'ai des flashes de couleurs, beaucoup d'images avec des couleurs vives. De quoi s'agit-il ?

Réponse : c'est quelque chose que vous pouvez simplement laisser de côté. Ne laissez pas les couleurs vous éloigner de la respiration.

Question : par la méditation, peut-on voir l'intérieur de son corps ?

Réponse : cela arrive à certaines personnes. Elles voient réellement une image des organes internes du corps. Mais cela ne se produit pas chez tout le monde. Si cela se produit

Questions de pratique

effectivement, ne vous effrayez pas. Vous avez vécu avec ces organes toute votre vie. Ça devrait donc être ok de les voir pendant un petit moment.

Question : quand on a affaire aux illusions, comment les traite-t-on et pourquoi ?

Réponse : quand vous voyez que quelque chose est une illusion, vous l'avez déjà à moitié dépassée. Le problème, c'est quand vous êtes dans l'illusion et que vous ne le savez pas. Pour le Bouddha, les illusions les plus importantes sont celles qui concernent vos actions. Si vous n'êtes pas sûr si une action est habile ou pas, testez-la et voyez ensuite quels sont les résultats. Mais vous devez être très honnête avec vous-même à propos des résultats. De façon similaire, quand vous avez affaire aux schémas mentaux, la question, c'est de savoir si les schémas sont habiles ou pas. Si vous découvrez qu'ils sont malhabiles, il existe de nombreuses manières de les traiter pour les contrecarrer. Nous en parlerons plus tard au cours de la semaine.

Question : pourriez-vous, s'il vous plaît, préciser la notion d'« esprit clair » car j'ai parfois des difficultés à faire la distinction entre le calme mental et une somnolence, où l'esprit est lourd tout en ayant la conscience du corps tout entier ? Merci.

Réponse : dans un cas comme celui-ci, vous essayez de réveiller votre esprit en lui donnant quelque chose à faire dans le moment présent. Vous pouvez par exemple reprendre un examen des différentes parties du corps. Ce qui est important, c'est que vous ayez des questions à l'esprit. Les questions peuvent vous aider à vous maintenir éveillé. Par exemple, quand vous êtes en train d'examiner le corps, vous pouvez vous demander : « Où est-ce qu'il y a du stress que je n'ai pas encore découvert ? » Ou : « Est-ce qu'il y a des parties du corps que j'ai ignorées jusqu'à

maintenant ? » Et ce questionnement peut réellement vous maintenir en attitude d'alerte et mentalement au clair.

Les *ajaan* thaïs parlent souvent d'essayer de développer le même état mental que celui d'un chasseur. Le chasseur doit rester très calme, immobile, et silencieux afin de ne pas effrayer les animaux, mais il doit en même temps être très en attitude d'alerte. Sinon, les animaux passeront devant lui sans qu'il les voie. Donc, essayez d'avoir l'attitude d'un chasseur, en vous rendant compte que quelque chose de subtil peut survenir pendant que vous êtes en train de méditer, et que vous devez être très en attitude d'alerte afin de pouvoir le voir. La difficulté est ici similaire à celle que rencontre un chasseur. Quand le chasseur va à un certain endroit – pour, par exemple attraper un lapin – il ne peut pas dire : « Je veux que le lapin passe par ici pas plus tard que quatre heures, parce que je veux dîner à six heures. » Il doit être disposé à attendre aussi longtemps que nécessaire pour que le lapin passe. De la même manière, vous devez être toujours prêt. Les lapins de l'esprit passeront quand ils le voudront, sans se mettre auparavant d'accord avec vous ou sans vous demander quel est le moment qui vous convient le mieux.

Question : pouvez-vous préciser le terme « sensation subtile » afin que cela soit bien clair pour ma pratique et en lien avec votre orientation ?

Réponse : les « sensations subtiles » peuvent être un mouvement, un accroissement de la tension qui créent un petit nœud de tension, une bande de tension qui apparaît et qui disparaît pendant que votre esprit est calme. Quand vous voyez une de ces sensations en train d'apparaître, essayez de la dissoudre. Et lorsque vous aurez dissous celles qui sont les plus évidentes, vous en verrez de plus subtiles. Cette pratique devient avec le temps de plus en plus subtile.

Questions de pratique

Question : concernant les sensations subtiles dans le corps, vous avez dit qu'il faut essayer de les dissoudre. Or, j'en ressens dans tous les membres. Cela signifie-t-il qu'en temps normal, on ne doit rien ressentir dans son corps ? Merci.

Réponse : en fait, non. Pendant les périodes normales, il va y avoir différents schémas de tension dans le corps. Sans ces schémas de tension, vous ne pourriez pas bouger votre corps. Mais quand vous êtes assis, calme, en train de méditer, vous essayez de devenir de plus en plus sensible à ces schémas, parce que cela constitue une manière d'appliquer les Quatre Nobles Vérités à votre expérience immédiate. C'est-à-dire que si vous voyez qu'il y a un peu de stress, vous essayez d'en trouver la cause – une action que l'esprit est en train de faire – et vous abandonnez alors cette cause-là. Votre concentration devient ainsi plus profonde et votre discernement devient plus subtil.

Question : pour évacuer le stress, vous avez dit qu'il fallait l'identifier, et... j'ai oublié le reste. Pourriez-vous en dire plus sur ce sujet ? Merci d'avance.

Réponse : quel que soit l'endroit où il y a du stress dans l'esprit, vous voulez voir quelle est l'activité que vous êtes en train de faire qui y donne naissance. Vous voulez voir le lien entre la cause et l'effet. Vous voulez aussi voir que la cause n'est pas nécessaire. D'un autre côté, vous voulez regarder l'attrait de la cause. En d'autres termes, demandez-vous : « Pourquoi est-ce que je veux continuer à faire ça ? » Il est possible que la réponse n'arrive pas tout de suite, en particulier si une partie de l'esprit se sent gênée par rapport au plaisir qu'elle retire du fait de se nourrir de ce type d'action. Mais si vous persistez et que vous observez suffisamment, vous vous surprendrez au final en train de prendre plaisir à cette action.

La méditation sur la respiration

D'un autre côté, regardez les inconvénients de cette façon de penser : quels types d'actions malhabiles cette façon de penser vous conduit-elle à faire ? Quand vous voyez que les inconvénients l'emportent sur l'attrait, et que vous disposez d'une manière alternative d'agir, vous pouvez alors l'abandonner.

Question : pouvez-vous nous parler des énergies subtiles qui sont dans le corps, autre que les tensions ? Ne peuvent-elles pas se manifester sous forme de sensations visuelles ?

Réponse : oui, il peut y avoir des sensations visuelles. Et la question qui se pose est de savoir si on peut les utiliser comme support de méditation. Certaines visions peuvent être utilisées. Pour d'autres, ce n'est pas une bonne chose de les utiliser. La principale visualisation que mon maître recommandait, c'était que si une lumière blanche apparaît, il faut voir si on peut la contrôler : faites-la partir, faites-la réapparaître, faites-la s'éloigner de vous, ramenez-la près de vous. Si vous ne pouvez pas la contrôler, abandonnez-la. Si vous pouvez la contrôler, amenez-la à l'intérieur du corps et voyez si vous pouvez la répandre dans le corps tout entier. Cela peut aider à calmer l'esprit et apporter un sens de grand bien-être dans le corps, un bien-être qui calme. Quant aux autres couleurs, laissez-les de côté.

Question : comment gérer les visions pénétrantes qui surviennent au cours de la méditation et qui semblent utiles, mais qui dérangent le calme de l'esprit ?

Réponse : il faut dans ce cas appliquer plusieurs principes. L'un est que si la vision pénétrante est directement liée à ce que vous êtes en train de faire, vous y prêtez attention, mais ne la croyez pas trop rapidement. Vous devez la tester. En d'autres

Questions de pratique

mots, vous la mettez en pratique et vous voyez quels sont les résultats. Si vous obtenez de bons résultats, alors, c'était une bonne vision pénétrante. Sinon, vous l'abandonnez. C'est de cette façon que les moines de la forêt pouvaient méditer seuls dans la forêt sans devenir fous, parce que si vous avez en particulier des visions d'êtres divins qui viennent vers vous et qui vous donnent des leçons, et d'autres choses comme ça, si vous commencez à les croire, cela peut vous induire en erreur. Si cependant les visions pénétrantes ne sont pas directement liées à ce que vous êtes en train de faire dans la méditation, laissez-les juste de côté pour le moment. S'il s'agit de quelque chose qui est vraiment utile et important, cela sera encore là à la fin de la séance.

Question : je suis très à l'aise dans *mettā* [la bienveillance], *samatha* [la tranquillité] et *ānāpānasati* [la méditation sur la respiration], mais je reste à la porte de *vipassanā* [la vision pénétrante]. Comment y remédier ? Dois-je insister dans la pratique ?

Réponse : fondamentalement, *vipassanā* ou la vision pénétrante, c'est le fait de voir comment vous fabriquez les choses dans le présent, et vous commencez donc à vous poser cette question : « Qu'est-ce que je suis en train de fabriquer en ce moment même – physiquement, verbalement, et mentalement ? » Lorsque vous comprenez mieux comment fabriquer votre expérience plus habilement, et que vous développez la dépassion vis-à-vis des manières malhabiles de fabriquer votre expérience, la vision pénétrante commence alors à apparaître. Mais c'est une bonne chose de ne pas être trop pressé d'aller directement à la vision pénétrante. Il est nécessaire de rendre votre concentration aussi ferme que possible, parce que cela devient le fondement qui va vous permettre de voir la fabrication alors même qu'elle se produit, et de juger avec

exactitude ce qui provoque un stress non nécessaire. Le sens de bien-être qui provient de la concentration est ce qui vous permet de lâcher prise de choses dont il est autrement difficile de lâcher prise.

Question : une visualisation peut-elle se faire ainsi ? L'inspir part du plexus solaire pour rejoindre deux points : le coccyx et le centre du front, et ensuite l'expir rejoint le plexus.

Réponse : toute manière de visualiser l'énergie respiratoire qui vous semble avoir un effet calmant convient parfaitement. Dans son guide de méditation sur la respiration, Ajaan Lee² parle toujours de la respiration qui descend le long de la colonne vertébrale, mais dans certains de ses enseignements sur la méditation, il parle de l'énergie respiratoire qui remonte depuis la plante des pieds à travers la colonne vertébrale. Ce que ça veut dire, c'est que vous apprenez à utiliser l'énergie pour que cela convienne à votre situation personnelle à un moment donné. Les deux mots qu'Ajaan Fuang utilisait le plus souvent dans ses instructions sur la méditation sur la respiration étaient : (être) *observateur* ; et l'autre (être) *ingénieur*. Donc, si vous découvrez qu'une manière de gérer la respiration n'est pas utile pour le corps, vous pouvez expérimenter, en inventant vos propres manières de visualiser la respiration, et tant que cela a un bon effet, tout va bien.

Question : quand l'esprit se stabilise et que la respiration devient très ténue, vous recommandez de ne plus faire attention à la respiration et de laisser aller ?

² Ajaan Lee Dhammadharo, *Conserver la respiration à l'esprit*, www.dhammatalks.org.

Questions de pratique

Réponse : en réalité, la laisser aller veut dire ici que vous la laissez trouver son propre rythme. Mais ne lâchez pas prise de votre conscience de la respiration. Laissez le corps respirer comme il le veut pour satisfaire ses besoins en oxygène. N'essayez pas de le réprimer.

Question : les flux d'énergie dans le corps : les énergies dans le corps circulent-elles toujours de bas en haut, ou de l'intérieur vers l'extérieur ? Quelquefois, je sens un flux d'énergie qui va du nombril au coccyx, puis qui remonte la colonne vertébrale, la nuque, le sommet de la tête, la médiane du visage, la gorge, la poitrine, et qui retourne au nombril.

Réponse : ça ressemble beaucoup à ce qui est recommandé dans certaines formes de chi gong. Encore une fois, quel que soit le flux d'énergie qui est le meilleur pour le corps, laissez-le suivre ce flux.

Question : si je souhaite intégrer le scan dans ma méditation assise, peut-il remplacer ma méditation assise en silence quotidienne du matin ?

Réponse : en ce qui concerne le scan du corps, mon maître disait d'essayer de le faire au moins une fois par jour. C'est comme faire un examen médical depuis l'intérieur. Quand le scan est terminé et que vous voulez retourner au silence, c'est bon.

Question : quelles sont les différences entre le scan du corps en position allongée tel qu'on le prescrit dans le MBSR³ et votre

³ MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction. En français : réduction du stress par la pleine conscience.

La méditation sur la respiration

scan du corps ici, alors que nous sommes assis en méditation assise ? Quels sont les effets sur le corps et l'esprit, et peut-on faire ce scan en position debout ?

Réponse : je ne connais pas très bien le scan MBSR, mais dans les deux cas, l'idée est que tout soit détendu dans le corps afin de pouvoir être plus à l'aise dans le moment présent. Ensuite, ce que nous faisons avec ça, c'est développer une concentration plus forte, et après, à partir de cette concentration plus forte, développer le discernement. Et, oui, on peut faire ça en position debout. On peut faire ça assis, debout, en marchant, ou allongé.

Question : [il y a une question qui parle du problème d'être détaché du monde à un point tel que l'on se sent comme si tout glissait sur nous.]

Réponse : de façon idéale, vous devriez pouvoir mettre l'esprit dans un état où vous pouvez choisir si vous voulez vous impliquer, ou pas. Si vous découvrez que vous vous détachez trop, essayez de retourner à votre sens du corps et à un sens très fort que vous voulez rester là, en habitant pleinement votre corps, et en ne partant pas. S'il vous est difficile de retourner dans le corps, essayez, comme je l'ai dit l'autre jour, de penser aux quatre éléments : la chaleur, la fraîcheur, l'énergie, et la fermeté.

Question : quand se manifestent en nous l'énergie, la joie de retrouver le chemin, et de cheminer dessus, la gratitude, la foi, le sens de l'urgence, l'émerveillement de la perfection de ce chemin, cela peut entraîner l'agitation ou de la tension. C'est encore plus manifeste lorsque l'énergie vitale est peu élevée. Dans ce cas, des méditations un peu compliquées n'aident pas, au contraire. Comment profiter de l'aide du développement de

Questions de pratique

ces qualités et qu'elles ne deviennent pas un obstacle ? Merci pour votre aide.

Réponse : quand vous découvrez que ces énergies apparaissent, pensez qu'elles sont comme une vague qui déferle sur le corps. Laissez-les simplement déferler sur le corps sans faire quoi que ce soit d'autre. S'il semble que le corps retient ces tensions, pensez qu'il existe une sortie à travers la paume des mains et la plante des pieds, et focalisez-vous simplement sur l'action de maintenir ces parties-là du corps ouvertes. Et c'est tout ce que vous devez faire. L'énergie aidera le corps toute seule, sans que vous ayez à faire quoi que ce soit d'autre. Et ensuite, quand elle se calmera, vous pourrez retourner à votre méditation habituelle.

Question : vous avez mentionné hier qu'il était possible de se focaliser sur deux endroits du corps en même temps pour observer les inspirs/expirés. En outre, il faut avoir une conscience du corps tout entier. S'ajoute à cela l'activité de *sati*, plus le fait de ressentir le bien-être, le ravissement et d'autres phénomènes encore... De combien de ces phénomènes pouvons-nous prendre conscience simultanément ?

Réponse : fondamentalement, vous devez être pleinement conscient d'une seule chose. Mais il est possible d'être partiellement conscient d'autres choses qui l'entourent. C'est comme si vous tenez quelque chose dans votre main et qu'ensuite vous sentez quelque chose sur le revers de votre main. Vous voulez vous assurer que votre attention principale porte sur la respiration. Si vous vous focalisez sur deux points en même temps, la relation entre les deux est l'objet unique de l'esprit. Et quant aux autres choses qui surviennent au cours de la méditation, comme les sensations de bien-être, les sensations de ravissement, elles vont toucher l'esprit, mais l'esprit n'est pas obligé de s'y accrocher.

Question : il y a un moment au cours de la méditation où je m'ennuie. La respiration s'emballe, le cœur aussi, je me mets à saliver et je ne trouve plus comment revenir tranquillement à *sati*, malgré votre carnet de route. Que me conseillez-vous ? Merci.

Réponse : si vous méditez seul, je vous conseillerais de vous lever et de marcher un peu, et ensuite d'essayer de vous rasseoir. Il y a une autre chose que vous pouvez faire : c'est examiner le corps de façon différente, en ne reliant pas directement ça à la respiration. Commencez avec vos doigts, relâchez toute tension qu'il peut y avoir dans vos doigts. Déplacez ensuite votre attention vers les mains, et relâchez toute tension qu'il peut y avoir à cet endroit-là. Continuez ainsi en remontant les bras jusqu'aux épaules, et commencez ensuite aux orteils, et remontez le long des jambes, de votre dos, jusqu'au crâne, et cela devrait vous aider à vous calmer.

Question : j'ai beaucoup de tension dans le cou et les épaules depuis plusieurs jours. Auriez-vous des conseils pour gérer ça ? Merci.

Réponse : encore une fois, la méthode que je viens de recommander tout de suite, qui vous éloigne de l'aspect physique de la respiration, et qui devrait retirer une grande partie de la tension qu'il y a dans les épaules et le cou.

Question : je rencontre des difficultés pour trouver les causes dans la Voie. Par exemple, mes méditations de la journée d'hier furent très difficiles et celle d'aujourd'hui bien meilleure et je suis incapable d'en trouver la ou les raisons. Pouvez-vous me guider ? Merci.

Questions de pratique

Réponse : trouver les raisons dans votre esprit demande beaucoup de temps. Comme nous l'avons dit il y a plusieurs jours, l'esprit est pareil à un système complexe, et cela peut prendre du temps pour remonter jusqu'aux causes dans un tel système. Donc, soyez simplement patient, restez avec les étapes de la pratique, et avec le temps, les causes et les effets deviendront plus clairs. Souvenez-vous : cela a pris six ans au Bouddha pour obtenir l'Eveil. Vous êtes ici depuis seulement six jours. Nous avons un cours intensif cette semaine. Donc, soyez patient.

Question : [il y a une longue question, que j'aimerais condenser, qui porte sur la difficulté qu'il y a à gérer en même temps la respiration et les sensations. La question est :] est-il possible de mettre l'une au premier plan, et les autres au second plan, et de changer ensuite leurs positions respectives lorsque cela semble convenir ou être bénéfique ?

Réponse : et la réponse est oui.

Question : porter son attention sur les sensations du flux d'air dans une narine sans obstruer l'autre : est-ce une technique habituelle ? Quel est son intérêt ? Si oui, dans quel contexte ?

Réponse : cette technique est particulièrement utile quand vous souffrez d'une maladie, parce que parfois, la maladie s'aggrave si vous faites constamment et longtemps pénétrer plus d'air dans une narine que dans l'autre. Normalement, dans un corps sain, l'accent alterne périodiquement d'un côté à l'autre. Donc, si vous découvrez que vous inspirez trop continuellement d'un côté donné, passez à l'autre côté jusqu'à ce que vous sentiez que les choses sont équilibrées.

Question : un maître nous encourageait à imiter le sourire des bouddhas modernes. Ce sourire, associé à l'onde subtile qui accompagne la respiration peut engendrer de la joie ou du ravissement. Pour ma part, j'utilise le sourire pour traiter la douleur. Plus ça fait mal, plus je souris. Est-ce du masochisme ?

Réponse : si le sourire n'aide pas à diminuer la douleur, alors c'est du masochisme. Mais si le sourire aide réellement, ce n'est pas du masochisme. Cependant, quand vous avez affaire à la douleur, vous devriez utiliser plus que simplement des sourires. Souvenez-vous des étapes que je vous ai enseignées l'autre jour, de la manière proactive de traiter la douleur au cours de votre méditation : d'abord, la frappe préventive, en vous focalisant sur une autre partie du corps qui est confortable, et en répandant ensuite ce sens de confort à travers la douleur, et finalement en regardant directement la douleur et en apprenant à la déconstruire – en déconstruisant en particulier, vos perceptions qui accompagnent la douleur. Avoir un petit sourire sur votre visage vous aide à rester de bonne humeur pendant que vous faites ça, et dans ce cas, le sourire constitue une partie réellement utile de la technique.

Question : j'arrive à avoir beaucoup de calme, de persévérance, et d'ardeur dans la pratique de la méditation. Ce qui me fait le plus défaut, c'est l'attention et la concentration. Pouvez-vous m'aider ?

Réponse : une des choses dont vous pouvez vous occuper, lorsque l'esprit devient plus calme, c'est remarquer s'il y a une tension dans le corps ou dans l'esprit – même s'il s'agit d'une forme de tension extrêmement subtile – et voir ensuite si vous pouvez relâcher cette tension. Après cela, essayez d'être de plus en plus sensible à des formes de tension encore plus subtiles, afin de pouvoir les relâcher elles aussi. Etre déterminé à voir les

Questions de pratique

choses de façon plus subtile va vous aider à développer vos facultés de concentration et d'attention.

Question : avec mes outils, je suis allée au cœur de l'énergie respiratoire, comme à son origine et qui rejoint le battement du cœur. Comme si le cœur était à l'origine de cette énergie minimum respiratoire. Tous deux ne faisaient plus qu'un. Le corps me semblait être comme une coupe les contenant tous deux, ne faisant qu'un. Dois-je repartir les rejoindre à chaque méditation, comme un spéléologue ? C'est comme si je plongeais au cœur de toute vie.

Réponse : l'énergie respiratoire qui émane du cœur est l'une des énergies du corps. Il existe une énergie qui est même plus profonde, et qui est en fait totalement immobile. Donc, une fois que vous avez atteint ce niveau d'énergie respiratoire, qui est liée aux battements du cœur, essayez de rester à cet endroit de façon aussi continue que vous le pouvez, jusqu'à ce que vous puissiez sentir l'énergie immobile qui se trouve encore plus profond.

Il y a cependant une chose à laquelle vous devez faire attention : c'est essayer de n'exercer aucune pression sur les battements du cœur, parce que cela peut avoir des effets bizarres sur le corps.

Ajaan Fuang m'a raconté un jour qu'une de ses élèves, une nonne, avait découvert qu'en respirant au même rythme que les battements du cœur, en synchronisant la respiration au rythme cardiaque, le corps avait une réaction. Il faisait des bons de quelques centimètres au-dessus du sol. Ajaan Fuang a donc essayé lui-même et cela a provoqué la même réaction chez lui. Il se trouve qu'il enseignait la méditation à un groupe qui venait à cette époque-là chaque soir de la ville située près du monastère, et il a donc enseigné aux membres du groupe le même type de respiration, et il a découvert que cela provoquait la même

réaction chez tout le monde. Et donc un soir, tout le monde s'est mis en ligne contre un mur et s'est mis à sautiller à travers la pièce. Quand ils ont atteint l'autre mur, ils ont fait demi-tour, et ils sont retournés à leur point de départ, toujours en sautillant. C'était quelque chose qui s'est révélé amusant pendant un jour ou deux, mais Ajaan Fuang s'est rendu compte que ça ne donnait pas naissance au discernement. Pendant ce temps, la nouvelle était parvenue à Ajaan Lee, et il a dit à Ajaan Fuang : « On se calme. »

Comme je suis en train de vous raconter des histoires, je vais vous en raconter une autre, qui est un peu plus sérieuse. Vers la fin de sa vie, Ajaan Lee avait été admis dans un hôpital, Phra Pin Klao, l'hôpital de la Marine, à Thonburi. On venait d'y ouvrir une nouvelle aile et il a été la première personne à y être admise. Il avait un problème cardiaque et il savait qu'il allait mourir. Il savait aussi que ça serait mauvais pour la réputation de l'hôpital si le premier patient de cette aile mourait là. En conséquence, quand les médecins ont examiné son cœur, il a été capable de le faire battre normalement. Ils l'ont donc autorisé à rentrer chez lui, et deux semaines plus tard, il est mort d'une crise cardiaque. Faire cela demande une grande habileté, et vous devez donc faire très attention aux battements du cœur. Faites de votre mieux pour ne pas le forcer.

Question : en lien avec vos réponses et vos deux histoires suite à la question de cet après-midi sur le cœur, vous avez dit qu'il faut être très attentif et aussi faire de son mieux pour ne pas forcer le cœur. Dans ma pratique de méditation assise ou marchée, je sens très souvent et beaucoup mon cœur. Il est très présent, très actif. Je ressens comme une activité profonde qui semble malaxer le muscle du cœur, beaucoup d'énergie, presque une « douleur ». Son rythme ne s'accélère pas, je suis calme. Mon cœur paraît s'imposer souvent comme un point de

Questions de pratique

focalisation. Pourriez-vous me donner des conseils sur cela pour ma pratique ? Merci.

Réponse : la meilleure chose à faire, c'est laisser le cœur être à l'arrière-plan. Si une énergie respiratoire aide à calmer la zone autour du cœur, laissez cela se produire. Sinon, si l'énergie est trop forte, n'utilisez pas le cœur comme point de focalisation.

Question : aujourd'hui, les scientifiques ont mis en lumière la relation cœur/respiration, appelée la cohérence cardiaque pour guérir le stress, entre autre. Peut-on dire que les apports des scientifiques rejoignent complètement votre enseignement sur la respiration, au moins au premier niveau ?

Réponse : ces types d'expériences scientifiques sont très utiles pour calmer les gens et ils peuvent être utilisés comme un fondement pour la pratique de la concentration. En ce qui concerne l'obtention de la vision pénétrante, cela demande plus que simplement obtenir le calme. En d'autres termes, cela peut marcher au premier niveau de la pratique, mais cela doit être ensuite accru aux autres niveaux.

Question : pourriez-vous expliciter les possibilités pratiquées de positionnement des yeux et du regard dans la méditation ? Est-ce que des mouvements oculaires sont parfois utilisés ? Merci pour votre réponse. [Est-il possible de garder les yeux fermés, ou d'abaisser son regard vers le sol ?]

Réponse : ce qui est important, si vos yeux sont ouverts, c'est que vous ne regardiez pas fixement un objet. Votre regard devrait être à moitié focalisé. Quant aux mouvements des yeux, il se peut que vous découvriez qu'en les bougeant un peu au début de la méditation, ou pendant des moments de la méditation où il y a beaucoup de stress dans le corps, vous pouvez légèrement alléger

ce stress. D'autre part, s'il y a beaucoup de stress dans la tête, vous pouvez penser que la mauvaise énergie sort par les yeux.

Question : vous avez parlé d'un endroit stable dans le corps, après toutes les autres étapes. A partir de cet état, peut-on poser des questions et avoir des réponses ?

Réponse : avant d'entrer en concentration profonde, vous pouvez poser une question, et quand vous en ressortirez, il est possible que vous ayez une réponse – mais même si vous obtenez une réponse, vous ne pouvez pas avoir totalement confiance en elle. Vous devez la tester pour voir si elle est authentique. Si cela vous fournit des indications sur ce qu'il faut faire dans une situation particulière, et si cela semble être en accord avec ce que vous savez du *Dhamma*, essayez alors de suivre ses instructions et voyez quels résultats vous obtenez. Si les résultats sont bons, vous avez appris quelque chose d'utile. S'ils ne le sont pas, vous avez aussi appris quelque chose d'utile : vous ne pouvez pas avoir confiance en tout ce qui apparaît, même dans un esprit qui est profondément concentré.

Pendant que vous êtes en concentration profonde, la première étape consiste à apprendre à stabiliser la conscience que vous avez de votre objet et ensuite à apprendre à la maintenir. Lorsque vous pourrez la maintenir de mieux en mieux, vous commencerez à voir que même dans cet état stable, le niveau de stress ou de tension peut connaître des hauts et des bas. Ceci montre que la concentration profonde est, elle aussi, un état fabriqué. La question qui va suivre sera donc : « Qu'est-ce que je suis en train de faire quand le stress augmente, qu'est-ce que j'ai arrêté de faire quand le stress diminue ? » Quand vous verrez le lien entre vos actions et les hauts et les bas, cela vous aidera à comprendre le stress et à abandonner l'action qui en est la cause.

Questions de pratique

Question : pendant la méditation, j'arrive assez facilement au calme mental, je suis conscience, je ne suis pas le corps, pas identifié au corps. Mais cela ne dure pas. Comment faire pour aller au-delà ou que ça dure plus longtemps ? Merci.

Réponse : vous devez revenir dessus et travailler plus avec le corps, afin que la relation entre l'esprit et le corps vous devienne plus familière. Pour certaines personnes, il est facile d'atteindre l'état que vous décrivez, mais c'est parce que vous n'avez pas pleinement compris la relation entre l'esprit et le corps que cet état ne dure pas longtemps. Votre travail, en ce qui concerne la relation au corps, est encore inachevé. Certaines personnes rencontrent des problèmes pour être en lien avec le corps, des problèmes qui peuvent être liés à des incidents traumatisants qui se sont produits plus tôt dans leur vie. Donc, essayez de retourner à votre sens du corps en recherchant un endroit dans votre corps où vous vous sentez en sécurité. Essayez de faire de cela votre fondement, et lorsque vous vous sentez fermement à l'aise à cet endroit, voyez si vous pouvez graduellement élargir votre périmètre de sécurité jusqu'à ce que vous vous sentiez plus à l'aise avec l'ensemble du corps. C'est seulement quand vous êtes pleinement à l'aise avec le corps que vous êtes prêt à aborder des états de concentration où le corps disparaît et où vous êtes malgré cela fermement là : en attitude d'alerte, et pleinement conscient de ce qui se passe.

Question : souvent, quand je médite, je sens les deux moitiés du corps (gauche/droite) très différentes Le côté droit est solide et opaque. Le côté gauche est plus sensible et sujet à des tensions, en particulier l'œil gauche, qui a tendance à s'ouvrir et à perdre son acuité visuelle. Auriez-vous un commentaire ou un conseil à ce sujet ?

Réponse : essayez de travailler d'abord avec le côté du corps qui est plus sensible, et essayez ensuite de prendre la bonne

La méditation sur la respiration

énergie de ce côté-là et de l'envoyer de l'autre côté. Quant à votre œil qui s'ouvre, laissez-le s'ouvrir et ne vous inquiétez pas pour ça.

LA MEDITATION MARCHEE

Question : quel est l'intérêt de marcher plus ou moins vite pendant la méditation marchée ?

Réponse : l'intérêt, c'est de pouvoir transposer cette habileté avec vous dans le monde réel. Au début de la semaine, vous aurez peut-être envie de marcher plus lentement pour que cela vous aide à maintenir votre *sati*. Mais vers la fin de la semaine, je voudrais que vous marchiez à une vitesse normale. Si vous retournez chez vous et que vous traversez une rue très lentement, vous allez vous faire renverser par une voiture. Nous essayons donc de développer une habileté qui est utile dans la vie quotidienne.

Question : quand un chemin de méditation a la courbe délicate d'un croissant, est-ce un bon chemin de méditation ?

Réponse : cela dépend de la courbure du croissant. Si la courbure est trop forte, cela donne le vertige.

Question : en ce qui concerne la méditation marchée, comment peut-on placer en même temps notre attention sur la respiration et sur le corps, ou bien est-il nécessaire d'alterner ?

Réponse : vous devez vous rendre compte que votre sensation du corps, lorsque vous le sentez depuis l'intérieur, constitue un type d'énergie respiratoire. Le simple fait que vous savez où se trouvent vos bras et vos jambes sans avoir besoin de les regarder provient de l'énergie respiratoire qui se trouve dans les bras et les jambes. Donc, quand vous vous focalisez sur le corps, vous vous focalisez sur le niveau subtil de la respiration. Quant à l'inspiration et à l'expiration, cela constitue simplement

Questions de pratique

un aspect de l'énergie respiratoire dans le corps. Au début, vous allez alterner entre cette respiration-là et les respirations plus subtiles. Avec le temps, vous voulez faire en sorte de pouvoir être conscient des deux en même temps. Au final, lorsque l'inspiration et l'expiration deviendront plus calmes, quand l'esprit sera très concentré, il restera uniquement l'énergie respiratoire subtile. Donc, si à ce moment-là cette énergie vous est familière, vous ne perdrez alors pas votre focalisation, même quand l'inspiration et l'expiration s'arrêteront.

Question : que faire avec l'intrant sensoriel au cours de la méditation marchée. Est-il nécessaire de le maintenir au dehors ?

Réponse : vous allez avoir des choses qui pénètrent par les sens. Si vous fermez les yeux pendant que vous faites de la méditation marchée, vous allez rentrer dans les arbres. Vous devez donc être au moins en partie conscient de ce qui se passe autour de vous, mais vous voulez que la plus grande partie de votre conscience soit avec la respiration. Cependant, si vous découvrez que votre esprit commence à créer des histoires à partir des choses que vous voyez, ça c'est quelque chose que vous devez abandonner.

Question : la méditation en marchant... commencer avec le pied gauche ou droit ?

Réponse : ne commencez pas avec les deux en même temps. Quel que soit celui que vous préférez, c'est ok.

Question : quand je marche : le bol d'huile sur la tête, ok. Le gars avec l'épée derrière, ok. Mais au lieu de me couper la tête, il me fait guiliguilis dans le dos.

Réponse : ce que vous devez faire, c'est remettre le bol d'huile sur votre tête.

Question : aujourd'hui, j'ai fait un effort avec le bol d'huile sur la tête, c'est remarquable : Je ne tourne plus la tête à droite ou à gauche, pour voir les fleurs, ou les petits oiseaux. Je le garde en position et je ne pique plus la tête en avant. Par contre le sabre n'est pas très convivial. Je vous propose de placer sur la tête de chacun de nous une couronne royale à plusieurs étages comme en ont les danseurs thaïs, et pour les plus méritants une auréole (mal accrochée). Qu'en pensez-vous ?

Réponse : si ça marche pour vous, allez-y. Mais il faut qu'il y ait dans tout ça un élément de danger. Sinon, vous devenez complaisant. Donc, si vous devez porter une couronne sur la tête, faites en sorte que cela soit une couronne avec des pointes. Si elle tombe, une des pointes vous transpercera.

LA CONCENTRATION ET LA VISION PENETRANTE

Question : lorsque nous sommes absorbés par la beauté d'un instant sans avoir recours aux pensées, comment savoir s'il s'agit de *sati* ? Merci.

Réponse : l'absorption constitue dans ce cas un type de concentration. Mais c'est la qualité d'esprit qu'il y a dans l'absorption qui va faire que c'est de la Concentration Juste ou de la concentration erronée. Si vous voyez qu'il y a une manifestation de passion et que vous vous rendez compte que vous devriez en lâcher prise, le fait de se rendre compte de cela constitue une manifestation de *Sati* Juste.

Question : lorsque l'on médite, on peut parvenir au *samādhi*, mais doit-on passer par *samatha*, et quelle est la différence ?

Réponse : *samatha*, ou la tranquillité est une qualité de l'esprit. Cette qualité est souvent associée à *vipassanā*, qui signifie la vision pénétrante, et qui est aussi une qualité de l'esprit. Vous devez développer les deux afin de pouvoir développer un état de concentration, qui est un esprit fermement focalisé sur un objet unique. Vous avez besoin de la tranquillité pour rester fermement avec votre objet ; vous avez besoin de la vision pénétrante pour que cela vous aide à comprendre les obstacles de votre esprit à la concentration et comment les surmonter. Quand la concentration est développée, cela vous permet de développer une tranquillité et une vision pénétrante encore plus fortes. Parce que ces trois choses vont ensemble, il n'est pas nécessaire de définir avec beaucoup de précision laquelle est laquelle.

Questions de pratique

Question : dans la pratique que vous nous enseignez, la bienveillance pour tous, et la qualité de la respiration dans tout le corps ; cela concerne-t-il *samatha* [la tranquillité], ou *vipassanā* [la vision pénétrante] ?

Réponse : les deux pratiques impliquent toutes les deux *samatha* et *vipassanā*, mais la manière dont vous les pratiquez va mettre l'accent sur une qualité ou sur l'autre. Si vous essayez juste de conserver l'esprit dans une attitude de bienveillance, sans faire attention à la façon dont vous fabriquez cette attitude, ou dont vous déconstruisez toute attitude qui se met en travers du chemin, alors c'est juste de la tranquillité. Mais si vous faites attention à la façon dont vous bâtissez cette attitude de bienveillance et dont vous déconstruisez toute attitude qui se met en travers du chemin, cela devient *vipassanā*, ou la vision pénétrante. Et le même principe s'applique au fait d'avoir un sens de la connaissance du corps tout entier, avec la respiration à travers le corps.

Question : qu'est-ce que le premier *jhāna*, comment le décririez-vous ? Quelles sont ses sensations ? Peut-il durer seulement quelques secondes ? Merci.

Réponse : le premier *jhāna* constitue le premier niveau de la Concentration Juste. On le décrit classiquement comme un état d'esprit dans lequel il y a la pensée dirigée sur un objet unique, et l'évaluation de cet objet unique. Il y a un sens d'aise et de bien-être, et même un sens de rafraîchissement ou de ravissement, qui remplit le corps tout entier, qui provient du fait que l'esprit se sent isolé de toute préoccupation à l'exception de son objet unique. Le Bouddha décrit le mouvement d'aise et de ravissement à travers le corps dans le premier *jhāna* comme l'action d'humidifier une boule de farine, afin qu'il n'y ait pas

La concentration et la vision pénétrante

trop ou pas assez d'eau dedans. La boule de pâte est humidifiée, mais cela demande quelqu'un pour faire cela. Il y a donc un élément de mouvement dans le premier *jhāna*. Il y a néanmoins un sens d'aise à être centré sur un objet unique. Il est possible que cet état ne dure que quelques secondes, mais cela n'est habituellement pas considéré comme un vrai *jhāna*, parce qu'il faut que le *jhāna* dure suffisamment longtemps pour que vous compreniez ce qui se passe. C'est seulement dans ce cas que la concentration devient un fondement pour la vision pénétrante.

Question : quelle est la bonne attitude vis-à-vis du premier *jhāna* ? Je l'ai rencontré il y a quelques années, et suis resté avec le désir de le retrouver. Ma méditation est devenue très agitée et perturbée, ce qui fait que j'ai tout arrêté.

Réponse : le premier *jhāna* ne se manifeste pas avec un panneau qui annonce que vous allez entrer dans le premier *jhāna*, ou un qui dit « Un des plus beaux villages de France ». Au lieu de penser au *jhāna*, pensez aux causes. Et les causes du premier *jhāna* sont : un, diriger de façon continue votre pensée sur l'objet ; deux, évaluer la respiration afin qu'elle soit confortable ; et trois, vous focaliser sur ça, à l'exclusion des autres choses. Et le concept des « autres choses » inclut le premier *jhāna*. C'est-à-dire que vous ne vous focalisez pas sur le premier *jhāna*. Si vous êtes focalisé sur la respiration, le *jhāna* se manifesterait, et si votre respiration est confortable, vous n'avez pas vraiment à vous préoccuper de savoir de quel *jhāna* il s'agit. Le but des *jhāna*, c'est de disposer d'un endroit confortable, qui est fermement calme dans le moment présent.

Question : pendant la pratique, lorsque l'esprit est calme dans le moment présent et qu'il n'y a plus – ou presque – de discours

Questions de pratique

intérieur, la respiration devient imperceptible, Quelle est cette évaluation de la respiration qui s'approche du *jhāna* ?

Réponse : si, à ce moment-là, on pense, on perd sa concentration. Donc, quand la respiration devient très très subtile, il arrive un moment où on n'est plus obligé de pratiquer l'évaluation. On reste simplement avec la respiration très subtile, on la laisse devenir encore plus subtile, et au final, le souffle va cesser de pénétrer et de ressortir. Si on peut rester confortablement et de façon continue avec cet état immobile où le souffle ne se déplace pas, cela constitue en fait le quatrième *jhāna*.

LA MEDITATION ET LA VIE QUOTIDIENNE

Question : dans la vie quotidienne, est-il possible d'être conscient de sa respiration et en même temps de penser ?

Réponse : cela peut être difficile d'être constamment conscient de l'inspiration et de l'expiration, mais il est possible d'être conscient de la qualité de l'énergie respiratoire dans votre corps – en remarquant s'il y a un sens général d'aise dans l'écoulement de la respiration – et en même temps de penser. Cela demande un peu de pratique, mais avec le temps, vous découvrirez réellement que votre pensée est plus claire quand vous êtes conscient de votre corps tout entier. C'est comme la plaisanterie aux Etats-Unis à propos des gens qui sont trop stupides pour marcher et en même temps mâcher du chewing gum. S'il vous est difficile de marcher et en même temps de mâcher du chewing gum, pratiquez.

Question : pour être un « bon méditant », à quelle fréquence doit-on méditer, et quel est le meilleur moment de la journée ?

Réponse : je dirai, essayez de méditer au moins deux fois par jour si vous le pouvez, et en ce qui me concerne, le meilleur moment, c'est tôt le matin. Cependant, si vous travaillez, vous devriez méditer tout de suite après être rentré chez vous du travail, en plus de méditer le matin. Si vous avez ramassé des saletés sur votre lieu de travail, vous pouvez alors vider la poubelle quand vous rentrez chez vous, avant de commencer à déverser ces saletés sur les gens autour de vous à la maison.

Questions de pratique

Question : *sati* dans le monde de l'entreprise : est-ce éthique de contribuer à son usage dans l'entreprise ?

Réponse : cela dépend vraiment du domaine d'activité. Je suis très préoccupé par ce qui se passe aux Etats-Unis où on enseigne *sati* à des soldats avant qu'ils partent faire la guerre, afin qu'ils deviennent des soldats plus efficaces. Je ne pense pas que ça, ce soit éthique. Une partie du problème réside dans la définition de *sati*. Dans la plupart des cas, quand on l'introduit dans le monde de l'entreprise, on l'interprète comme signifiant un enseignement sur l'acceptation et la non-réactivité, alors que dans certains cas, les personnels des entreprises devraient en réalité être un peu *plus* réactifs, en particulier s'ils voient que l'entreprise fait quelque chose d'incorrect. *Sati*, dans les enseignements du Bouddha, comme nous l'avons vu au cours de cette semaine, c'est fondamentalement conserver à l'esprit ce qui est habile et ce qui est malhabile. Ce type de *sati* peut être utilisé de façon éthique partout.

Question : [résumé : deux questions d'une personne qui parle d'un problème qu'elle rencontre au travail. Une des questions concerne ce qu'il faut faire maintenant, pendant cette retraite, pour lâcher prise de toute pensée à propos de la situation au travail ; l'autre question concerne ce qu'il faudra qu'elle fasse quand elle retournera au travail.]

Réponse : je vais d'abord traiter la première question, pour laquelle la réponse est la même que l'enseignement qu'Ajaan Fuang a donné un jour à cette femme dont je vous ai parlé l'autre jour [dans l'enseignement « La pratique de *sati*, étape un »]. Dites-vous que vous êtes mort. Vous n'êtes pas obligé de retourner au travail, vous n'avez pas de responsabilités là-bas en ce moment. Vous êtes ici en ce moment même, et donc profitez au maximum de ce que vous avez en ce moment même. Si des

pensées au sujet de la situation au travail surgissent à nouveau, dites-vous à nouveau que vous êtes mort. Ça marche.

Quant à la seconde question, je la traiterai dans le cadre de l'enseignement de ce soir [« Le *kamma* présent : apprendre à être un bon cuisinier »].

Question : alors que je me fabriquais des peurs sur mon retour à la vie familiale, j'ai réalisé que je pouvais ne pas me « nourrir des autres », ni dans ce qu'ils portent de « laid », ni dans ce qu'ils portent de « beau » et ça m'a bluffé. Il m'est apparu que ma seule véritable « nourriture » est une énergie immense en moi et autour de moi. M'établissant là, j'ai ressenti comme une enveloppe auto-protectrice à quelque distance de mon corps. Est-ce « normal » ou gênant ? Merci de vos éclairages généreux.

Réponse : essayez de ne pas être séparé de votre cœur. Vous pouvez être sélectif en vous nourrissant du bien qui est chez les autres si cela vous donne de l'énergie et si cela vous aide à rester relié aux autres. Mais comme vous le savez, ils ne vous donnent pas toujours de bonnes choses dont vous pouvez vous nourrir. Donc, faites de votre mieux pour établir un sens de bonne énergie en vous, afin que quand rien de bon ne vous est offert à l'extérieur, vous ayez au moins quelque chose de bon dont vous pouvez vous nourrir à l'intérieur. Il s'agit d'une habileté qui demande du temps pour la développer, mais cela en vaut vraiment la peine.

Question : je voudrais mettre en place une journée de retraite en solitaire, assez régulièrement. Quels conseils me donneriez-vous : timing, lectures... ?

Questions de pratique

Réponse : traditionnellement, les gens font une retraite un jour par semaine, mais cela dépend de votre emploi du temps personnel. Trouvez quelques bons livres sur le *Dhamma* et lisez-les environ deux fois par jour. Vous pouvez, de façon alternative, écouter des enregistrements d'enseignements sur le *Dhamma*. Essayez de trouver un programme de méditation qui n'est pas trop exigeant physiquement, mais qui vous oblige à vous forcer un peu. C'est aussi une bonne chose d'observer les huit préceptes, que vous trouverez dans le livre de récitation. Parce qu'ils encouragent la retenue des sens, ces préceptes fournissent un bon environnement dans lequel la concentration peut se développer.

Question : la boîte à outils est vite devenue trop petite. Aussi il a fallu trouver une malle. On peut ainsi y joindre en plus, le mode d'emploi : ne pas être « malhabile », à utiliser avec « habileté ». Ne s'use pas. Pas de date limite. Ultra léger. S'empporte partout. Acceptée sur tous les vols. Visa permanent. Aucun contrôle extérieur.

Réponse : vous n'avez heureusement pas besoin de transporter la malle avec vous. C'est une malle spéciale qui flotte derrière vous, de sorte que vous pouvez vous retourner et en sortir à tout moment tout ce dont vous avez besoin. Elle est aussi spéciale en ce sens que, aussi grosse soit-elle, elle est invisible aux autres personnes. Même les autorités ne peuvent pas la détecter. Même les portiques de sécurité ne peuvent pas la détecter. Donc, où que vous alliez, ou bien où que vous soyez forcé d'aller, elle sera toujours à vos côtés. Personne ne peut vous la prendre.

Question : comment peut-on rester constamment en Concentration Juste dans les conditions de la vie ordinaire ? Merci beaucoup pour vos conseils.

Réponse : un, vous voulez avoir le temps de faire de la méditation formelle chaque jour. Ensuite, entre les méditations formelles, essayez de maintenir ce sens que vous habitez pleinement votre corps. On peut entraîner l'esprit pour qu'il aime ce type de conscience si l'on est aussi conscient que l'on doit maintenir l'énergie respiratoire aussi détendue et ouverte que possible. Cela peut donner l'impression que l'on ajoute une balle supplémentaire aux nombreuses balles avec lesquelles on jongle déjà au cours de la journée. Mais on peut en fait voir les choses autrement. Considérez que le sens de la respiration dans le corps est l'endroit où votre esprit prend position et que c'est un endroit ferme où vous pouvez vous tenir. Parce qu'il est ferme, cela fait qu'il vous est plus facile de jongler avec toutes les autres balles de votre vie.

Question : pourriez-vous résumer l'application de *sati* avec le *kamma* dans la méditation quotidienne. Est-ce que l'attitude d'alerte et *sati* consistent à toujours vouloir être là ? Merci.

Réponse : il est nécessaire qu'il y ait un désir de rester dans le moment présent. Souvenez-vous que chaque élément de la Voie exige un élément de désir, et donc essayez de renforcer ce désir du mieux que vous le pouvez. *Sati* dans la méditation quotidienne, c'est se souvenir que vous voulez faire cela de façon habile et aussi vous souvenir de votre motivation pour le faire. Votre capacité effective à agir de façon habile dans votre méditation, c'est là où le *kamma* entre en jeu.

Questions de pratique

Question : s'il vous plaît, partagez avec nous votre sens de la façon de trouver un maître tout en laissant le maître vous trouver. Merci.

Réponse : cela revient fondamentalement à pratiquer sincèrement et à faire de votre mieux. Et quand vous atteignez le stade où vous avez vraiment besoin d'un maître pour vous expliquer quelque chose que vous ne comprenez pas, prenez une résolution : « Puissè-je trouver le bon maître et puisse un bon maître me trouver. » C'est la sincérité de votre pratique qui fait toute la différence.

LE KAMMA

Question : pensez-vous que le déterminisme n'existe vraiment pas, est-ce vraiment le cas ?

Réponse : personne ne peut vraiment prouver que le déterminisme existe ou pas. Mais si vous voulez suivre une voie de pratique qui conduit au terme de la souffrance, vous devez adopter l'attitude qui consiste à penser que les choses ne sont pas totalement prédéterminées par le passé. Sinon, il n'y aurait aucune raison de pratiquer.

Question : que doit-on penser des prédictions, de la clairvoyance, des médiums, et comment peut-on se libérer quand la prédiction est négative ? Pensez-vous que tout soit écrit ? La croyance en une telle prophétie négative : maladie, mort, peut-elle lui permettre de se réaliser ? Comment ne plus y croire ? Merci.

Réponse : la première chose à faire, c'est de rester à l'écart des voyants et des médiums. Certaines de ces personnes peuvent voir des tendances concernant des événements futurs, mais rien n'est totalement prédéterminé. Quant aux prophéties de maladie et de mort, ces choses-là vont de toute façon se produire un jour. En thaï, on appelle ces prophéties : « Utiliser son poing pour frapper la terre. » Où que l'on frappe, on réussit à frapper la terre. Nous savons déjà que le vieillissement, la maladie, et la mort vont survenir, et nous devons donc nous préparer. C'est une attitude que nous devons avoir tout le temps, que l'on nous ait fait une prophétie ou pas.

Question : comment concevoir la vie : notre destin est-il prédéterminé, écrit ? Ou pouvons-nous considérer qu'à chaque

Questions de pratique

moment présent plusieurs chemins, plusieurs choix s'offrent à nous ? Et que donc rien n'est écrit. Merci.

Réponse : tout ce que nous voyons cette semaine a pour but de dire que nous disposons réellement de nombreuses possibilités de choix dans le moment présent. Maintenant, le nombre de ces possibilités est limité par notre *kamma* passé, et aussi par le niveau des habiletés que nous avons développées. Plus nous développons d'habiletés à travers la méditation, plus nous disposons de possibilités pour façonner un bonheur plus profond dans le moment présent.

Question : pensez-vous qu'il y ait un dieu ou un créateur ?

Réponse : dans la cosmologie bouddhiste, il y a des dieux, et certains d'entre eux pensent qu'ils ont créé le monde, mais selon le Bouddha, ce n'est pas le cas. De nombreux dieux sont tout autant dans l'illusion que les êtres humains, et certains le sont encore plus.

Il y a une histoire célèbre dans le Canon, dans *Dīgha Nikāya* 11, où un moine est en train de méditer, et il commence à voir des *deva*. Il leur pose donc une question : « Où l'univers physique se termine-t-il ? » Ils répondent : « Nous ne savons pas, mais il y a des *deva* qui sont placés plus haut que nous. Peut-être qu'ils le savent. » Le moine médite donc plus, et il rencontre des *deva* qui sont placés plus haut que les premiers. Il leur pose la même question, et ils répondent : « Nous ne savons pas, mais il y a des *deva* qui sont placés plus haut que nous. Peut-être qu'ils le savent. » Les *deva* envoient le moine toujours plus haut, plus haut, plus haut, plus haut à travers la bureaucratie des *deva*, jusqu'à ce qu'il atteigne finalement un niveau de *deva* qui lui disent : « Nous ne savons pas, mais il existe un grand Brahmā. Il devrait le savoir. »

Le moine médite donc encore plus, et il a finalement une vision du grand Brahmā. Il demande au grand Brahmā : « Savez-vous où l'univers physique se termine ? » Et le grand Brahmā répond : « Je suis le grand Brahmā, celui qui connaît tout, tout-puissant, le créateur de tout ce qui est et de ce qui sera. » Si on était dans le Livre de Job, le moine dirait : « Entendu, je comprends. » Mais on est dans le Canon *pāli*, et le moine dit donc : « Ce n'est pas ce que je vous ai demandé. Je veux savoir où l'univers physique se termine. » Le grand Brahmā dit donc : « Je suis le grand Brahmā, celui qui connaît tout, le créateur de tout ce qui est, » etc., trois fois de suite. Finalement, le grand Brahmā tire le moine par le bras, il l'entraîne sur le côté et il lui dit : « Je ne sais pas, mais j'ai cette multitude de fidèles, et ils croient que je sais tout. Ils seraient très déçus si je reconnaissais mon ignorance devant eux. » Le Brahmā donne donc le conseil suivant au moine : « Retournez auprès du Bouddha et posez-lui la question. »

Le moine retourne auprès du Bouddha et le Bouddha lui dit : « Tu as posé la mauvaise question. La bonne question est : 'Où l'expérience du monde se termine-t-elle ?' Elle se termine dans l'esprit, l'esprit éveillé, la conscience de l'Eveil est ce qui va au-delà de l'univers. »

Voilà l'histoire. Dans un autre endroit du Canon, le Bouddha dit que si vous pensez qu'il existe un dieu créateur qui est responsable du plaisir et de la douleur dont vous faites l'expérience, vous ne pouvez pas vraiment pratiquer le *Dhamma*. Vous devez vous rendre compte que les problèmes importants sont les choses que *vous* créez. Quand vous avez résolu le problème de ces créations, vous en avez alors terminé avec le problème.

Questions de pratique

Question : la renonciation peut-elle affaiblir le mauvais *kamma* ? Comment trouver ce qu'il faut faire, et quel est notre mauvais *kamma* ?

Réponse : le Bouddha a dit que vous pouvez affaiblir votre mauvais *kamma* passé en développant deux habiletés. La première consiste à développer les états illimités de l'esprit : la bienveillance illimitée, la compassion illimitée, la joie empathique illimitée, et l'équanimité illimitée. Nous aborderons cela plus en détail dans un enseignement ultérieur [« Les attitudes sublimes »]. L'autre habileté consiste à apprendre à empêcher votre esprit d'être submergé par le plaisir ou la douleur. C'est l'une des autres raisons pour lesquelles nous ne nous asseyons pas sur une chaise. Nous aborderons aussi cette habileté plus tard au cours de cette semaine [« Comment ne pas souffrir du mauvais *kamma* passé »].

Quant à trouver ce qu'est votre mauvais *kamma* passé, le Bouddha a dit que si vous essayez de faire ça, vous deviendrez fou. Tout ce que vous avez besoin de conserver à l'esprit, c'est qu'en tant qu'êtres humains, nous possédons, et du mauvais *kamma* passé, et du bon *kamma* passé. Si nous ne possédions que du bon *kamma*, nous serions renés sur un plan d'existence plus élevé. Parce que nous possédons les deux types de *kamma*, nous avons besoin de préparer notre esprit ou d'entraîner notre esprit afin de pouvoir gérer l'un ou l'autre : en d'autres termes, ne pas devenir complaisants quand nous faisons l'expérience d'un bon *kamma* en provenance du passé, et ne pas nous décourager quand nous faisons l'expérience d'un mauvais *kamma* en provenance du passé.

Question : si l'on pardonne à quelqu'un qui nous a fait du mal, cela allège-t-il son mauvais *kamma* ?

Réponse : cela dépend de la personne. Si elle accepte le fait qu'elle a fait quelque chose de mal, et qu'elle apprécie le fait que vous lui pardonnez, cela constitue en soi du bon *kamma* pour elle. Cependant, si elle dit, « Va au diable, » cela crée simplement plus de mauvais *kamma* pour elle. D'autre part, le fait que vous excusez la personne n'a pas d'effet sur son *kamma* si elle ne l'apprend pas. Vous n'exercez aucun contrôle sur son *kamma*. Son *kamma* est son *kamma* ; votre *kamma* est votre *kamma*. Mais c'est du bon *kamma* pour vous de pardonner aux gens les torts qu'ils ont créés, quelle que soit la façon dont ils réagissent.

Question : qu'est-ce que le mérite dans le bouddhisme ?
Merci.

Réponse : le mérite a deux significations dans le bouddhisme. La première signification recouvre les actions qui sont habiles, qui conduisent à un bonheur qui ne fait de mal à personne. Ces actions incluent la générosité, la vertu, et la méditation. La seconde signification du mérite est le sens de bien-être et de bonheur internes qui résultent du fait de faire des actions méritoires. Quand nous dédions du mérite aux autres, fondamentalement, nous espérons qu'ils seront heureux, et aussi qu'ils apprécieront nos actions habiles.

Question : quand chacun a son propre *kamma*, dédier une partie de notre mérite aux autres, aux personnes, aux animaux, aux esprits, et aux *deva*, etc., dans le but d'améliorer leur *kamma*, ne serait-ce pas seulement un geste symbolique de notre générosité ?

Réponse : le Bouddha a dit que si quelqu'un renaît comme un esprit affamé, alors le mérite que nous dédions à cette personne va automatiquement lui parvenir, parce que les esprits

Questions de pratique

affamés savent immédiatement quand quelqu'un leur a dédié quelque chose. S'ils se réjouissent du mérite, cet acte est alors méritoire, et il leur permet de profiter de ce mérite. S'ils ne s'en réjouissent pas, ils n'obtiennent rien. De façon similaire, les *deva* peuvent aussi savoir ça, et les mêmes conditions s'appliquent : s'ils se réjouissent de la dédicace, l'acte de se réjouir leur apporte le bonheur. S'ils ne s'en réjouissent pas, ils ne profitent pas du mérite.

Quant aux autres êtres qui se trouvent à d'autres niveaux, en Thaïlande, il y a une récitation qui dit : « Si les *deva* ont connaissance de mon acte méritoire, puissent-ils avoir l'amabilité d'informer les autres personnes auxquelles je dédie mon mérite. » Maintenant, les *deva* ne font pas toujours ce qu'on leur demande, et on ne peut donc jamais être certain que cela va parvenir à quelqu'un d'autre. Mais vous dédiez le mérite juste au cas où quelqu'un peut en entendre parler et apprécier votre mérite. Son acte de se réjouir de votre mérite devient son propre mérite.

Il y a deux histoires qui vont avec ça : mon maître avait une élève qui, avant qu'elle ne commence à méditer, pratiquait la magie. Elle insistait sur le fait qu'il s'agissait de magie blanche, mais on ne peut jamais savoir. Dans tous les cas, elle pensait que ses pouvoirs magiques pouvaient annuler tout *kamma* passé. Mais sa méditation a commencé à lui montrer que les choses étaient différentes. Lorsqu'elle commença à méditer, elle se mit en particulier à voir des visions d'esprits affamés. Elle n'aimait pas ça et elle voulait que cela s'arrête. Mais mon maître lui dit d'utiliser ça comme une bonne leçon en matière de *kamma*. Il lui dit de commencer par demander aux esprits affamés ce qu'ils avaient fait pour obtenir une si mauvaise renaissance. Elle découvrit que les esprits affamés, à la différence des prisonniers, avaient tendance à être très honnêtes en rapportant le mal qu'ils avaient fait. Mon maître lui dit ensuite de leur dédier le mérite de sa méditation, et purent dans certains cas ils réellement

échapper à l'état d'esprit affamé. Mais dans d'autres cas, cela ne leur fut pas possible. La capacité des gens à accepter votre dédicace du mérite varie donc d'un cas à l'autre.

La seconde histoire, qui est tirée du Canon *pāli*, parle du fait que les *deva* ne font pas toujours ce qu'on leur demande de faire. Il y avait autrefois un moine qui vivait dans la forêt, et un jour, il alla à un étang pour se laver. Il y avait un lotus dans l'étang, et il se pencha donc pour sentir le lotus. Un *deva* apparut immédiatement et il accusa le moine d'être un voleur de parfum. Le moine dit : « Allez, vous êtes trop strict ! » Et le *deva* dit : « Ecoutez, si vous êtes vraiment sérieux dans votre pratique, vous devriez rester à l'écart de même la plus légère pensée ou action malhabile. » Le moine fut un peu choqué et il remercia ensuite le *deva* de l'avoir mis en garde. Puis il ajouta : « Si jamais vous me revoyez faire quelque chose comme ça, s'il vous plaît, mettez-moi à nouveau en garde. » Et le *deva* dit : « Je ne suis pas votre serviteur. Prenez soin de votre propre pratique, » et ensuite il disparut.

Question : à qui et vers qui sont dédiés les mérites quand vous faites une récitation avant les repas ?

Réponse : la récitation que je fais seul, celle-ci c'est pour que vous dédiez le mérite à qui vous voulez. Vous avez peut-être remarqué qu'en Thaïlande, on verse de l'eau au cours de la bénédiction. On fait cela pendant cette partie de la récitation, parce qu'on dédie le mérite à des personnes qui sont mortes. La seconde partie, où les moines récitent ensemble, est dédiée aux personnes qui ont offert le repas. Et dans certains cas, la bénédiction n'est pas seulement une bénédiction. C'est aussi une leçon de *Dhamma*. C'est la raison pour laquelle les gens mettent leurs mains paume contre paume devant leur cœur pendant cette partie de la récitation : ils montrent ainsi leur respect pour la leçon de *Dhamma*.

Questions de pratique

Si vous voulez connaître la signification des récitations, il y a une traduction en anglais sur le site www.dhammatalks.org.

Question : le Bouddha a enseigné à Rāhula comment se comporter pour ne pas être nuisible pour les autres. Malheureusement, tout le monde n'est pas Rāhula. Quelle attitude doit-on adopter face à des gens qui font des choses de façon irréfléchie, qui ne savent pas se limiter ? Développer la patience, la tolérance, le pardon, ou autre chose... sachant que nous n'avons pas encore atteint le premier niveau de l'Eveil ?

Réponse : quand nous avons affaire à des personnes difficiles, notre approche devrait être déterminée par leur réceptivité, ou non, à nos actions. Certaines personnes sont réceptives et nous pouvons réellement avoir une bonne influence sur leurs actions. Dans ce cas, il faut essayer d'être proactif pour les aider. D'autres personnes sont difficiles et elles ne vont pas être réceptives. C'est à ce moment-là que nous devons développer l'équanimité et le pardon. Et c'est la raison pour laquelle c'est une bonne chose de penser au principe du *kamma* en général. Cela aide à mettre en perspective nos actions et celles de l'autre personne.

Question : certaines personnes s'énervent parce que les autres ne partagent pas leur point de vue ou parce que les autres font ou disent des choses qu'elles pensent être stupides. Quel conseil donneriez-vous à ces personnes pour qu'elles comprennent que le problème ne vient pas des autres mais d'elles-mêmes ?

Réponse : assurez-vous d'abord que le problème ne se situe pas en vous. Ensuite, si vous voyez que le problème se situe vraiment chez l'autre personne, vous serez probablement obligé de la conseiller de manière indirecte. Cela va prendre du temps,

mais souvent dans des cas comme ça, agir de façon indirecte – en y ajoutant beaucoup de compassion – est beaucoup plus efficace que faire des commentaires directs.

Question : est-ce que la Concentration Juste a une empreinte karmique plus lourde que *Sati* Juste ?

Réponse : le Bouddha ne fait en réalité pas une très grande différence entre la Concentration Juste et *Sati* Juste. Quand *Sati* Juste est développé, il devient la Concentration Juste. En termes de mérite, la Concentration Juste est plus forte parce que l'esprit est plus établi, qu'il possède un plus grand sens de bien-être, et que les actions qui proviennent d'un esprit qui possède un fort sens de bien-être établi tendent à être plus habiles.

Question : concernant les dix *pāramī*, comment sait-on lequel travailler plus selon le *kamma* passé ?

Réponse : passez en revue la liste des *pāramī*, ou perfections, dans votre esprit : la générosité, la vertu, la renonciation, le discernement, la persistance, l'endurance, la véracité, la détermination, la bienveillance, et l'équanimité. Comparez ensuite la liste avec la manière dont vous vivez. Quand vous voyez quels sont les *pāramī* qui sont les plus faibles, vous travaillez sur ceux-ci.

Question : le pardon à soi-même (comme pratiqué dans le *Vajrayāna*) rend plus bienveillant avec soi-même. Cela a-t-il un impact sur le *kamma* ?

Réponse : plus vous avez une authentique bienveillance pour vous-même, plus vous êtes susceptible de créer du bon *kamma*. Mais vous devriez aussi répandre ces pensées de bienveillance en direction de tout le monde. D'autre part, si vous pouvez créer

Questions de pratique

cet état d'esprit illimité, cela va aussi amoindrir les résultats du mauvais *kamma* passé quand ils mûriront dans le moment présent.

Question : je me suis trouvé dans une situation où j'ai été obligé de faire quelque chose qui a fait du mal à quelqu'un d'autre. Comment vivre avec ce fait afin que ça ne soit pas trop lourd à supporter ?

Réponse : souvenez-vous que le *kamma* dépend de nombreux facteurs différents. Quand vous êtes forcé de faire quelque chose de nocif, le *kamma* est beaucoup moins lourd que si vous faites la même chose sous l'emprise de la colère ou de la malveillance. Souvenez-vous aussi de la recommandation du Bouddha de ne pas vous enfermer dans des pensées de remords. Reconnaissez au lieu de cela que vous avez commis une erreur, et prenez la résolution de ne pas refaire cette erreur. Répandez ensuite des pensées de bienveillance en direction de vous-même, en direction de la personne à qui vous avez fait du mal, et après en direction de tous les êtres. Vous répandez de la bienveillance en direction de vous-même afin de vous encourager encore plus à bien agir, maintenant, et dans le futur. Vous répandez cela en direction des autres pour renforcer votre désir de ne faire du mal à quiconque.

LA RENAISSANCE

Question : j'entends régulièrement le terme « renaissance », mais j'entends également souvent le terme « réincarnation ». Quelle est la différence, quel est le terme le plus approprié ? Merci.

Réponse : le terme « réincarnation » fait référence à une âme qui quitte un corps au moment de la mort et qui entre dans un autre corps. Le terme « renaissance » fait référence à un processus où il y a expérience d'une nouvelle naissance sans que l'on mentionne quel est l'auteur de la renaissance, ou ce qui renaît. Il décrit simplement les étapes du processus d'une mort à la naissance suivante. Dans le bouddhisme, nous utilisons le terme « renaissance » parce que nous nous préoccupons principalement du processus. Une des raisons à cela, c'est que vous n'êtes pas responsable de ce qui renaît – en fait, le Bouddha laisse la question du « quoi » de côté – mais vous *êtes* responsable de la façon dont se produit le processus, en ce sens que le processus est accompli par les schémas de pensée dans l'esprit. Par la méditation, nous apprenons à comprendre ces schémas, par une pratique directe, en nous préparant à effectuer le processus de façon plus habile, et au final en apprenant à trancher et à éliminer entièrement le processus.

Question : le *kamma* et la renaissance. En tant qu'individu, on accumule du *kamma* « personnel » durant toute notre vie. Le bouddhisme réfute la réincarnation (se définissant comme une âme ou « soi » qui transmigrerait de corps en corps), mais parle plutôt de renaissance. Mais alors, qu'est-ce qui renaît, et comment le *kamma* « individuel » se transmet-il de vie en vie ? Car sans cette transmission, il n'y a pas de libération possible au-delà de cette vie ? Thank you.

Questions de pratique

Réponse : la question de ce qui renaît fait partie des questions auxquelles le Bouddha ne répondait pas. Il disait juste que le *kamma* se transmet. Au lieu de parler de *ce qui* renaît, il parle de *la façon dont* la renaissance se produit, ce qui implique une série de processus sur lesquels on peut acquérir un contrôle conscient. Il ne dit pas comment le *kamma* se transmet dans ces processus, mais il dit simplement que les résultats de notre *kamma* sont là, qu'ils nous attendent de l'autre côté, comme des membres de notre famille. Et selon que notre *kamma* est bon ou mauvais, le *kamma* qui nous attend de l'autre côté sera comme des bons ou des mauvais membres de notre famille. C'est effrayant, n'est-ce pas ?

Question : après la disparition du corps, reste-t-il encore quelque chose de vivant ? Si oui, pouvez-vous en dire plus ? Avec toute ma gratitude.

Réponse : le Bouddha a dit que la conscience ne doit pas obligatoirement s'appuyer sur le corps. Elle peut aussi continuer à fonctionner quand elle est soutenue simplement par des actes de désir ardent et d'agrippement – auquel cas le désir ardent au moment de la mort, quand il réalise qu'il ne peut pas rester dans ce corps, va en chercher un autre. La conscience s'agrippe à ce désir ardent, et ensuite au corps dans lequel le désir ardent l'attire. C'est de cette façon que se produit la renaissance. Le Bouddha ne parle pas beaucoup de *ce qui* renaît, mais il parle de *la façon dont* cela se produit, parce que la façon dont cela se produit est quelque chose dont vous êtes responsable et quelque chose que vous pouvez apprendre à faire de façon habile. Si vous devenez vraiment habile, vous n'avez alors plus besoin de chercher une nouvelle naissance. A ce stade, il y a seulement la conscience de l'Eveil, qui se situe en dehors de l'espace et du temps.

Question : le *kamma* et la renaissance, deuxième essai. Comment le *kamma* individuel migre-t-il de cette vie à la suivante ? Est-ce une question pertinente ? Si ce n'est pas le cas, comment notre vie suivante peut-elle être meilleure si nous ne pouvons pas profiter d'une sorte d'héritage karmique ? Merci, *Ajaan*, de clarifier cette question « critique » ?

Réponse : ce n'est pas une question de migrer. Notre *kamma* est en réalité ce qui crée notre expérience de la vie suivante – ou plutôt, il fournit le matériau brut pour notre expérience de la vie suivante. Quand nous quittons cette vie et que nous passons à la suivante, nous n'avons pas l'impression d'aller autre part. Tout comme nous avons l'impression que notre vie présente est « juste ici », dans la vie suivante, nous aurons aussi l'impression d'être « ici même », là où nous sommes conscients. C'est comme passer d'un rêve à un autre. Bien que l'apparence du lieu dans le second rêve soit différente de celle du premier, il y a encore un sens que les choses se produisent « ici même » tout comme dans le premier.

Pour vous donner un autre exemple, quand vous êtes en France, vous avez l'impression d'avoir toujours été là. Quand vous êtes en Floride, vous avez l'impression d'avoir toujours été là. Donc, le *kamma* que nous créons en ce moment même crée bien, comme je l'ai dit, le matériau brut pour notre vie future, mais il n'est pas obligé d'aller autre part pour faire ça. Tout cela reste ici même. Vous n'avez donc pas à craindre de perdre votre héritage. Assurez-vous juste que votre héritage est bon – parce que même s'il n'est pas bon, il sera toujours votre héritage.

Question : troisième volume sur le *kamma* et la renaissance : une conscience non née. Si je comprends bien, il y aurait dans les fondations de la conscience quelque chose de non né, d'indépendant des cinq *khandha*, un continuum « imprégné » par nos *kamma* précédents, fait de tendances, de potentiels, bref, ce

Questions de pratique

sur quoi notre prochaine vie va s'établir. Pouvez-vous s'il vous plaît en dire un peu plus à propos de cette base de la conscience ? Peut-on la voir en méditation ? Merci !

Réponse : il existe une conscience non née mais elle ne participe pas à quoi que ce soit. Elle ne participe pas au *kamma* ; elle n'est pas imprégnée par quoi que ce soit ; elle ne participe pas au processus qui conduit à la vie suivante. Selon l'explication que donne le Bouddha du processus de la renaissance, notre conscience normale peut reposer sur le désir ardent et l'agrippement, et l'agrippement et le désir ardent s'appuient ensuite sur cette conscience. C'est de cette manière qu'ils se maintiennent l'un l'autre indéfiniment. La conscience non née n'est impliquée dans aucun de ces processus. La manière de la trouver en méditant, c'est de suivre la Voie, de développer votre concentration ainsi que votre discernement, jusqu'au stade où vous obtenez votre premier goût de l'Eveil.

Question : s'il n'y avait pas les cinq sens, y aurait-il une conscience ? Merci pour tout

Réponse : oui, la conscience peut survivre totalement en s'appuyant sur le sens de l'esprit. Au moment de la mort, tout ce à quoi elle peut s'accrocher, c'est le désir ardent et ce désir ardent est ce qui conduit à une nouvelle renaissance.

Question : quand nous recevons des messages de personnes décédées (par des médiums ou en rêve), cela veut-il dire qu'elles ne sont pas renées ?

Réponse : au moment de la mort, tout le monde renaît tant qu'il y a du désir ardent. Mais il existe de nombreux niveaux différents sur lesquels les gens peuvent renaître. Donc, même si la personne renaît comme un esprit affamé ou comme un *deva*

– et qu'elle essaie de renvoyer des messages – cela signifie quand même qu'elle est renée.

Question : il y a quelques années, mon oncle est décédé dans un violent accident de la route. La nuit, au moment même où il trouvait la mort dans cet accident, je me suis réveillée avec ce rêve : j'étais avec ma cousine, sa fille, nous portions toutes les deux une aube (robe) blanche, et tout le reste était noir. Cette image est restée gravée en moi. Une heure plus tard, j'apprenais son décès. Comment je dois interpréter cela ? Quel commentaire pourriez-vous faire ? Merci beaucoup.

Réponse : habituellement, voir des êtres habillés en blanc est un bon signe. Fondamentalement, c'est tout ce qu'on peut dire. J'ai de mon côté une autre histoire. Plusieurs années après la mort de ma mère, une des élèves de mon maître, une femme de Hong Kong, séjournait au monastère. Elle possédait des pouvoirs psychiques et elle a vu ma mère. Elle a dit à Ajaan Fuang : « Je n'ai jamais vu quelqu'un habillé comme ça, avec une robe blanche et une lumière ronde derrière sa tête, » et Ajaan Fuang a dit : « C'est comme ça que les *deva* occidentaux s'habillent. »

Question : cet après-midi, vous avez parlé d'« âme ». S'agit-il d'une entité indépendante comme chez les catholiques ? Merci.

Réponse : quand j'ai mentionné le mot « âme », je décrivais la théorie de la réincarnation, qui, comme je l'ai dit hier, est très différente de l'explication bouddhiste de la renaissance. En mentionnant l'âme, je parlais donc simplement de la théorie de quelqu'un d'autre, et pas de celle du Bouddha.

Questions de pratique

Question : s'il y a renaissance, cycle, etc., pourquoi n'y a-t-il pas un nombre figé d'âmes ? Pourquoi de plus en plus de milliards d'humains tous les dix ans ! ?

Réponse : pensez-vous que les êtres humains viennent juste du plan d'existence humain ? Il y a beaucoup d'êtres sur les plans d'existence des animaux, en enfer, au paradis, et les nouveaux êtres humains peuvent donc venir de beaucoup de différentes sources que nous ne pouvons pas compter. Je ne pense pas qu'il y ait eu de recensement en enfer depuis longtemps.

Question : le fait d'avoir consommé de la drogue nous donne-t-il un mauvais *kamma*, et serons-nous contrains à rester dans le *bardo* sans pouvoir renaître ?

Réponse : souvenez-vous que les résultats du *kamma* sont une question de tendances, plutôt que du tac au tac. C'est-à-dire qu'il va y avoir une tendance que la drogue – je suppose que c'est quelque chose comme l'alcool – abîme votre esprit, mais encore une fois, il ne s'agit pas d'une règle absolue, d'une règle fixe. Le reste de votre *kamma* dans cette vie et dans des vies antérieures aura aussi un effet. Souvenez-vous du cas d'Anṅulimāla. Il avait tué neuf-cent-quatre-vingt-dix-neuf personnes, mais il avait été cependant capable d'atteindre l'Eveil, et le fait qu'il avait atteint l'Eveil avait affaibli le *kamma* qui résultait du fait d'avoir tué toutes ces personnes. Plus tard, quand il faisait sa tournée d'aumônes, certaines personnes étaient encore en colère à cause des meurtres qu'il avait commis, et elles lui lançaient des objets qui le blessaient, mais ainsi que le Bouddha le lui dit, c'était bien mieux que le *kamma* qu'il aurait eu à supporter autrement. Donc, pensez aux leçons que j'ai données l'autre soir sur la façon d'atténuer les résultats du mauvais *kamma* passé.

Quant au concept du *bardo*, il n'y a rien de tel dans les enseignements originaux du Bouddha. Et personne ne reste

bloqué dedans, incapable de renaître. Tous ceux qui meurent, à moins qu'ils ne deviennent des *arahant*, renaîtront.

Question : quand vous parlez de renaissance sur différents niveaux, ceux des esprits affamés et des *deva*, de quoi s'agit-il ?

Réponse : les esprits affamés et les *deva* sont des niveaux d'êtres que certaines personnes qui méditent peuvent réellement voir. Fondamentalement, les *deva* sont des êtres qui vivent dans un grand bonheur. Les esprits affamés, comme leur nom l'indique, vivent en ayant très faim parce que la seule chose dont ils peuvent se nourrir, c'est le mérite des autres qui leur est dédié. Sur les images d'esprits affamés en Thaïlande, ceux-ci ont de très gros ventres et des bouches extrêmement petites.

Il y a une histoire qui parle d'un esprit affamé. Les esprits affamés ont tendance à vivre autour des monastères parce que c'est là où l'on dédie le mérite, tout comme les chiens qui vont à un endroit où on distribue beaucoup de nourriture. Il y a longtemps, un esprit affamé vivait dans les poutres du toit du hall de méditation d'un certain monastère. Un soir, un groupe arriva de Bangkok. Il faut savoir qu'en Thaïlande, quand un groupe vient dans un monastère et qu'il y passe la nuit, ses membres dorment dans le hall de méditation. Ces personnes étaient allongées en rang sur le sol du hall, et l'esprit affamé les regardait depuis le haut et il remarqua que leurs pieds n'étaient pas bien alignés. Il descendit donc des poutres et il les tira pour que leurs pieds soient bien alignés. Quand il remonta dans les poutres, il remarqua que leurs têtes n'étaient pas bien alignées. Il redescendit donc des poutres et il les tira pour que leurs têtes soient toutes bien alignées. Il remonta dans les poutres et il remarqua que leurs pieds n'étaient pas bien alignés. Cela se poursuivit toute la nuit, et les membres du groupe ne purent pas dormir. Cette histoire est devenue une analogie célèbre en

Questions de pratique

Thaïlande pour parler des gens qui veulent tout régler mais qui n'y arrivent jamais.

Question : est-ce qu'il existe un niveau humain dans la renaissance ?

Réponse : où pensez-vous que nous soyons ? Nous sommes des êtres qui sont renés comme des êtres humains, après être venus de qui sait où. Quant aux niveaux plus élevés, ce sont ceux des *deva*.

Question : après notre mort, pouvons-nous renaître, retrouver les personnes qui nous sont chères, qui sont mortes et qui se trouvent dans une autre vie ?

Réponse : oui, c'est possible. Comme je l'ai expliqué hier, c'est par notre *kamma* que nous sommes reliés. Les personnes à qui nous sommes chers, ou qui nous sont chères : nous avons beaucoup de *kamma* avec elles, et il est donc probable que nous les rencontrerons à nouveau.

Question : que pensez-vous des « anges gardiens » ou des « êtres de lumière » ?

Réponse : dans la cosmologie bouddhiste, ce seraient des *deva*. Dans le cas des anges gardiens, ce seraient des *deva* avec lesquels vous avez fait du bon *kamma* dans une vie passée, et qui sont préoccupés par ce qui vous arrive. Quant aux êtres de lumière, il en existe de toutes sortes : bonne et mauvaise, des êtres qui éprouvent de la bienveillance pour vous, et d'autres qui peuvent ne pas éprouver de la bienveillance pour vous. Donc, si vous rencontrez des êtres comme ça au cours de votre méditation, remplissez votre corps avec une bonne conscience de la respiration et répandez ensuite de la bienveillance en leur direction. C'est de cette façon que vous vous protégez.

Question : quel est le pouvoir de notre dernier souhait ou de notre dernière intention avant le moment de la mort ?

Réponse : la force de votre dernier état d'esprit dépend vraiment de la totalité de votre *kamma*. Il est possible que les autres choses que vous avez faites avant ce moment l'emportent sur le pouvoir de cet état d'esprit. Si par exemple vous avez un *kamma* particulièrement lourd – et dans ce cas, « lourd » signifie soit très très bon, soit très très mauvais – cela aura plus de force. S'il y a quelque chose que vous avez fait de façon répétée au cours de votre vie, cela aura aussi plus de force que votre dernier état d'esprit – ce qui veut dire que vous devez pratiquer. Si vous avez pratiqué régulièrement, cela vous aidera à passer le cap. Mais le principe important dont il faut se souvenir, c'est que toute intention habile compte, même si tout autour de vous et à l'intérieur de votre corps s'effondre. Il n'est jamais trop tard pour faire un choix habile.

Question : [en thaï] : supposons que nous savons que nous allons mourir dans trois minutes. Comment entraîner notre esprit à ce moment-là ?

Réponse : premier conseil : n'attendez pas d'être à deux ou trois minutes de la mort. Essayez de pratiquer autant que vous le pouvez à l'avance. Mais si vous vous rendez brusquement compte que la mort est imminente, souvenez-vous que vous devez vraiment lâcher prise. De tout. Le conseil que donne le Bouddha, c'est que si vous vous inquiétez à propos de ce que vous laissez derrière vous, votre priorité numéro un doit être de vous débarrasser de tous vos sujets d'inquiétude. Vous devez abandonner toute inquiétude à propos de votre famille ou d'un travail inachevé, parce que, ainsi que le Bouddha l'a dit, même si vous vous inquiétez à ce sujet, à ce stade, vous ne pouvez pas les aider. Donc, un, ne vous inquiétez pas au sujet des choses que vous laissez derrière vous.

Questions de pratique

Deux, si vous regrettez de laisser derrière vous les plaisirs sensuels humains, souvenez-vous que les plaisir du paradis sont meilleurs que les plaisirs humains. Même meilleurs que du Pommard.

Il y a un discours, un *sutta*, où le Bouddha recommande de parler à une personne qui est sur son lit de mort des plaisirs de chaque niveau de paradis, en lui disant que chaque niveau supérieur est meilleur que le niveau précédent inférieur, et qu'il est donc préférable de fixer son esprit sur le niveau supérieur, plutôt que sur le niveau inférieur. Mais ensuite, le Bouddha recommande de dire à la personne que même les *deva* sur les niveaux les plus élevés souffrent encore d'un sens d'identification d'un soi. En d'autres termes, ils ont un sens d'agrippement à l'idée de qui ils sont. Lâcher entièrement prise de tout sens d'identité d'un soi apporterait un bien-être plus grand.

Maintenant, si vous disposez seulement de deux ou trois minutes, vous pouvez sauter tous ces niveaux de paradis et juste vous rappeler et vous dire : « Tout ce qui surgit dans l'esprit n'est pas moi, ne m'appartient pas. Abandonne-le, abandonne-le, abandonne-le. » Et souvenez-vous que votre conscience durera plus longtemps que tout ce qui surgit : les pensées, les douleurs, les visions de cet endroit, ou d'un autre endroit. Donc, restez avec cette conscience. Ensuite, si vous pouvez vous débarrasser de ces préoccupations, essayez de vous débarrasser de tout sens d'un soi en relation avec cette conscience. Si vous pouvez apprendre à ne pas vous identifier à un quelconque sens d'un soi en relation avec cette conscience, alors l'Eveil est possible au moment de la mort.

LES PRECEPTES

Question : à propos des cinq préceptes. Pour ma part, le premier précepte est le plus important et je m'interdis formellement de tuer un insecte ou de manger des animaux. En ce qui concerne le cinquième précepte, j'ai plus de difficultés. En France, on aime boire un verre de bon vin de temps en temps, et pour ma part, cela signifie presque tous les jours. Le cinquième précepte fait-il référence à l'ivresse ou exige-t-il de renoncer totalement à l'usage de boissons alcoolisées, même à dose « raisonnable » ?

Réponse : formellement, cela signifie une renonciation totale à l'alcool, parce qu'il est plus facile de dire complètement non, que de trouver la différence entre une quantité « raisonnable » et une quantité « déraisonnable ». Plus vous buvez, plus boire vous semble être raisonnable. Et le Bouddha a dit que nous sommes déjà intoxiqués par la vie, la jeunesse, et la santé. Ajouter à tout cela encore plus d'intoxication, même si c'est juste un bon verre de vin, c'est trop pour que l'esprit puisse l'absorber et être encore habile.

D'autre part, en ce qui concerne les cinq préceptes, le Bouddha a dit que le plus important des préceptes est le quatrième, contre le fait de mentir. Ceci parce que quand vous désinformez des gens, cela peut avoir un mauvais effet sur eux pendant très longtemps, même dans la vie suivante.

Question (vin 2) : je voudrais revenir à la question du vin. Elle a été introduite comme un problème d'alcoolisme. Mais il y a une autre dimension, sociale. Comment être accepté et refuser une demi-coupe de Champagne entre amis ?

Questions de pratique

Réponse : vous pensez qu'en posant cette question suffisamment souvent, vous allez obtenir une réponse différente. La meilleure manière de refuser un geste amical de ce type, c'est de vous souvenir que le Bouddha était considéré être un médecin, un médecin qui traite les maladies du monde, les maladies du cœur et de l'esprit. Je suis sûr que même en France, les gens ne se sentiront pas offensés si vous refusez un verre de vin au motif que votre médecin vous interdit de boire de l'alcool. Donc, quand quelqu'un vous offre un verre de vin ou même une demi-coupe de Champagne, dites-lui : « Mon médecin dit que je ne peux pas consommer d'alcool. » Vous n'êtes pas obligé d'expliquer qui est le médecin ou exactement quelle maladie il traite. Votre ami ne se sentira pas offensé.

Question : (vin 3). Je suis avec mes amis. Sur la table, il y a un Camembert, à point, du pain frais, croustillant, une bouteille de Pommard, ouverte, prête à être servie. Je consulte mon docteur. Va-t-il me prescrire un Coca Light ?

Réponse : plusieurs points. Un, votre médecin n'est pas un capitaliste américain. Il y a de nombreuses choses qu'il pourrait vous recommander, et qui sont meilleures que le Coca Light : le San Pellegrino, l'Orangina, le Schweppes Tonic, et bien d'autres encore.

Deux. Pourquoi l'amitié a-t-elle besoin d'alcool ? Avant de rencontrer vos amis, répandez beaucoup de bienveillance dans leur direction, et tout le monde s'entendra mieux, même sans Pommard.

Trois. Vous connaissez déjà le goût du Pommard. Cela devrait suffire à satisfaire votre curiosité.

Et finalement, si vous aviez passé autant de temps à penser à des manières habiles d'éviter l'alcool que vous en avez passé à essayer de penser à des manières habiles de boire de l'alcool,

vous auriez déjà probablement fait de grands progrès sur la Voie à l'heure qu'il est.

Question : (vin 4) [je vais raccourcir celle-ci. Fondamentalement, la question est la suivante : est-ce ok de boire un peu de vin pour empêcher la maladie d'Alzheimer ?] Il y a plusieurs cas dans ma famille : par exemple, une grande tante à moi, qui, sur le fondement d'une prescription médicale donnée oralement, buvait un petit verre à chaque repas, est décédée parfaitement lucide à quatre-vingt seize ans ! Ça fait rêver ?

Réponse : même les moines sont autorisés à prendre de l'alcool comme médicament, pour autant qu'il soit mélangé à quelque chose qui fait que l'on ne peut pas sentir l'odeur ou le goût de l'alcool. On peut toutefois aussi trouver un grand nombre des vertus médicinales du vin dans le jus de raisin.

Question : [Une autre personne] et les crêpes flambées ?

Réponse : ça c'est ok, si l'alcool a brûlé quand il a été cuit.

Question : qu'est-ce qu'une « conduite sexuelle » illicite ?

Réponse : un, si vous êtes marié(e), c'est avoir une relation sexuelle hors mariage. Deux, si vous n'êtes pas marié(e), les relations sexuelles illicites signifient avoir des relations sexuelles avec une personne qui, elle, est mariée, avec une personne mineure, ou avec une personne qui a fait vœu de célibat.

Question : entretenir des relations « particulières » à distance : échange de courriels avec quelqu'un qui est marié est-il inclus dans le cadre du troisième précepte ?

Questions de pratique

Réponse : ce n'est pas, formellement, enfreindre le précepte, mais ça l'abîme, ça le fissure fortement.

Question : le fait d'avoir fait une IVG (interruption volontaire de grossesse), est-il assimilé à donner la mort, à tuer ?
Merci.

Réponse : oui. Quant à la question qui suit, la question d'être puni pour ça à travers la loi du *kamma*, encore une fois, pensez au principe du *kamma* comme à des tendances plutôt que comme des punitions fixes. Le *kamma* est atténué par l'intention, la motivation et la somme totale de tout le reste de votre *kamma*. Quant à l'esprit du petit enfant, il trouvera son chemin pour renaître. Vous avez fermé une porte, mais il en trouvera d'autres.

Question : pour les avoir pas mal fréquentées, je peux assurer que les femmes ne font pas un avortement par plaisir. C'est un traumatisme physique et psychique, et elles viennent comme un animal à l'abattoir. Quid de la responsabilité de l'homme ?

Réponse : il porte une grande responsabilité parce que pour commencer, c'est lui qui a mis la femme dans cet état. Comme je l'ai dit avant, l'attitude avec laquelle l'acte a été fait a un impact énorme sur les résultats karmiques. Dans ce cas, quand il est fait à contrecœur, les mauvais résultats karmiques auront beaucoup moins d'impact.

Question : quand on ment, la perception du monde change. Il faut se rappeler ce que l'on a dit, et à qui on l'a dit. Pensez-vous qu'enfreindre le quatrième précepte soit un moyen habile de développer *sati* ?

Réponse : cela développerait *sati*, mais ce serait un *sati* erroné. Cela ne contribuerait pas à vous faire progresser sur la Voie.

Question : souvent, quand je suis sur le point de parler, mon *sati* me dit de me taire. Car mes paroles pourraient nuire à quelqu'un, ou elles pourraient blesser, ou tout simplement être inutiles. A la fin, cela fait beaucoup de non-dits qui peuvent peser lourd. Comment faire pour alléger ce fardeau ? Merci.

Réponse : essayez de lire des choses écrites par certains des meilleurs humoristes du passé, parce que ceux qui sont vraiment les meilleurs disent des choses qui sont vraies et aussi utiles. C'est parce qu'ils voient l'humour qu'il y a dans les situations humaines réelles que ce sont les meilleurs humoristes. Et souvenez-vous aussi qu'un grand nombre des meilleurs *ajaan* possèdent aussi un très bon sens de l'humour. Donc, si vous apprenez à lire des exemples légers de Parole Juste, ce type de paroles peut devenir quelque chose qui vous sera aussi de plus en plus habituel. En même temps, si le fait que vous surveillez vos paroles fait que vous avez tendance à rester silencieux, essayez de maintenir un léger et sage sourire sur votre visage, et les gens supposeront que votre silence est un signe de profonde sagesse.

LES EMOTIONS DIFFICILES

Question : quand on perd un être cher avec qui on vivait au quotidien, comment fait-on au quotidien pour transformer le manque en grâce ? Quel est le type de méditation qui peut aider ? Peut-on évoquer le disparu dans la pratique ?

Réponse : quand vous avez perdu une personne qui vous est chère, vous voulez dédier le mérite du bien que vous avez fait à cette personne : celui du mérite, celui de la générosité, celui de la vertu, ou encore celui de la méditation. Vous pouvez ainsi continuer à conserver le souvenir de la personne, et en même temps faire quelque chose qui est bien pour vous et également pour cette personne. Chaque fois que vous avez terminé de méditer, vous pouvez dédier le mérite de votre méditation à cette personne. Quant à évoquer cette personne, cela peut se produire de temps en temps, mais cela ne peut pas se produire à travers votre volonté. Si vous voyez la personne dans votre méditation ou dans vos rêves, répandez des pensées de bienveillance et demandez-lui si elle a besoin de quelque chose. Si elle répond en faisant une demande, offrez ce qu'elle a demandé à quelqu'un qui en a besoin, et dédiez ensuite le mérite de cette action à la personne qui est morte.

Question : comment ne pas se sentir coupable quand on a fait du mal à quelqu'un ?

Réponse : il existe une différence entre la culpabilité et les remords. Quand vous reconnaissez que, oui, vous êtes responsable d'avoir blessé cette personne : ça, c'est ce qu'on appelle la culpabilité. Quant aux remords, c'est quand vous vous punissez constamment parce que vous avez fait quelque chose de mal. Les remords sont malhabiles. L'attitude préconisée par le

Questions de pratique

Bouddha, c'est se rappeler que même si on éprouve du remords, cela ne va pas défaire le mal que l'on a fait. Mais si on continue à se punir, on s'affaiblit, de sorte que l'on ne sera plus capable de faire du bien dans le futur. Le Bouddha veut donc que l'on reconnaisse que l'on a fait quelque chose de mal, que l'on prenne la résolution de ne pas refaire cette chose-là, et qu'ensuite on répande des pensées de bienveillance pour soi-même et tous les êtres. La bienveillance vous aide à cesser de vous punir, et elle renforce en même temps votre résolution de ne pas agir de manière nocive dans le futur.

Question : je rencontre souvent dans mes rêves mon père décédé il y a dix ans, ma mère décédée il y a quatorze ans. Cela signifie-t-il que je n'ai pas fait mon deuil d'eux ? Qu'il me reste des choses à régler avec eux ? Qu'ils attendent quelque chose de moi ? Dois-je agir ou simplement attendre, laisser passer ?

Réponse : cela dépend vraiment du rêve. S'ils viennent et qu'ils vous demandent quelque chose, vous pouvez le donner à quelqu'un qui en aura l'utilité. S'ils ont l'air pauvres et affamés, encore une fois, faites un don à quelqu'un et dédiez le mérite de votre action à vos parents. Sinon, vous pouvez juste souhaiter de la bienveillance à vos parents et laisser le rêve.

Question : comment faire pour dépasser la mort d'un être cher ?

Réponse : souvenez-vous que la mort n'est pas l'annihilation, que nous sommes tous reliés via notre *kamma*, et que la mort revient fondamentalement à être séparés les uns des autres de façon temporaire. Dédiez le mérite de votre pratique à la personne concernée et essayez de décider que vous vous rencontrerez à nouveau, que vous aurez une relation aussi habile que possible.

Question : au sujet de la mort d'un être cher, vous avez dit que lorsqu'on se retrouvera, on aura une relation aussi habile que possible. Pouvez-vous m'expliquer comment le bouddhisme conçoit cela ? Merci.

Réponse : les relations les plus habiles sont celles où chaque partie aide l'autre à pratiquer le *Dhamma* : en d'autres termes, que l'on s'encourage à être généreux, à être vertueux, et à méditer. Vous voulez vous aider l'un l'autre sur la Voie.

Question : quand on meurt, peut-on être sûr de retrouver un être aimé disparu ? Comment le bouddhisme explique-t-il ce phénomène ? Merci mille fois pour vos réponses

Réponse : le fait que vous avez du *kamma* ensemble tend à vous ramener l'un à l'autre. Dans la récitation, nous disons : « *kamma-bandhū* » qui veut dire que nous sommes reliés via notre *kamma*. C'est ce qui nous ramène les uns aux autres.

Question : comment vivre avec la souffrance des enfants lors d'un divorce que l'on ne regrette pas ? (Moi, la mère.)

Réponse : vous avez besoin de vous rendre compte que vous devez compenser le fait qu'ils n'ont pas leurs deux parents ensemble. Vous devez en particulier être aussi digne de confiance que possible. Cela les aidera à avoir quelque chose à quoi ils peuvent s'ancrer dans la vie. Quant à leur souffrance, parlez-en avec eux, essayez de leur apprendre comment ne pas souffrir de la situation, et ensuite, espérez qu'ils pourront retenir vos leçons. Quant aux domaines dans lesquels vous ne pouvez pas les aider, c'est là où vous devez développer plus d'équanimité, en vous souvenant que même vos propres enfants ont leur propre *kamma* et qu'il y a une limite à l'aide que vous

Questions de pratique

pouvez leur apporter. Il s'agit d'un des aspects les plus difficiles d'être un parent, que l'on soit divorcé ou pas : se rendre compte que ce qui faisait partie de vous possède maintenant son propre esprit, et qu'il ou elle doit gérer son *kamma*.

Question : depuis dix ans, je n'ai pas revu mon enfant qui ne veut plus me voir depuis notre divorce. Je lui dédie chaque jour le mérite de ma méditation et je lui envoie des pensées de bienveillance. Que puis-je faire d'autre pour elle et pour nous deux ?

Réponse : le Bouddha a enseigné à distinguer entre le pardon et la réconciliation. Le pardon est quelque chose que l'on peut pratiquer unilatéralement ; la réconciliation exige la coopération des deux parties concernées. Tant que l'enfant n'est pas disposé à se réconcilier avec vous, le mieux que vous pouvez faire, c'est pardonner. Ensuite, lorsque vous êtes déjà en train de faire ça, envoyez-lui des pensées de bienveillance. Essayez en même temps de développer la patience et l'équanimité dans l'espoir qu'un jour l'enfant sera disposé à se réconcilier avec vous.

Question : comment sait-on que l'on a déjà pardonné vraiment, pas de la tête, du cœur ? Une infidélité, une trahison, par exemple.

Réponse : eh bien, vous faites de votre mieux, et si vous découvrez que le ressentiment revient, vous devez vous demander de quoi vous vous nourrissez encore. Demandez-vous ensuite quel bien réel vous retirez de vous nourrir du ressentiment, ou quelle est la qualité qui fait obstacle au pardon. Demandez-vous après ça pourquoi vous ne recherchez pas une meilleure nourriture. Le pardon deviendra ainsi graduellement, graduellement, graduellement plus authentique.

Question : pourriez-vous, je vous prie, nous parler de la peur ? En ce qui me concerne, depuis longtemps, j'ai une peur irraisonnée, déraisonnable, d'« être en retard » à de petits rendez-vous que je me donne à moi-même, ou aux incontournables de la vie sociale. Qu'en sera-t-il du « grand rendez-vous » [la mort]. Avançant en âge, je commence à paniquer. Je précise que je n'ai pas peur, en revanche, d'une vipère entrée par curiosité dans ma cuisine, et que je sortirai pour l'emmener assez loin avec beaucoup de délicatesse.

Réponse : une chose dont vous ne devez pas vous inquiéter, c'est d'être en retard pour la mort. La seule manière dont vous pourriez être en retard, ce serait si vous aviez encore beaucoup d'attachements et beaucoup de résistance par rapport au fait que nous allons tous mourir. Si vous avez encore beaucoup d'attachements, vous devez regarder dans votre esprit pour voir où ils se situent, et voir ce que vous pouvez faire pour les abandonner.

Le Bouddha recommande que chaque matin, au lever du soleil, vous vous rappeliez que : « Je pourrais mourir aujourd'hui. Suis-je prêt à partir ? » Et bien entendu, l'esprit va d'habitude dire : « Non. » Vous lui demandez ensuite : « Ok, à quoi es-tu encore attaché ? » Et vous saurez alors sur quoi vous devez travailler ce jour-là. Et encore une fois le soir, quand le soleil se couche, rappelez-vous que vous pourriez mourir cette nuit-là, et posez-vous la même question. Cela vous fournira le thème de votre méditation ce soir-là. C'est le mieux qu'un être humain puisse faire.

Le Bouddha attire l'attention sur quatre peurs qui nourrissent notre peur de la mort. La première est associée à notre attachement au corps, et nous devons donc observer de quelle façon nous sommes encore attachés à notre corps. La deuxième peur concerne le fait d'être obligé de quitter les plaisirs sensuels

Questions de pratique

qui sont associés au plan d'existence humain, en particulier si on habite en France, et la peur de ne pas renaître en France. Le Bouddha veut qu'au minimum, vous vous souveniez qu'il existe des niveaux de plaisirs sensuels plus élevés dans les paradis sensuels. Ils sont même meilleurs que les plaisirs sensuels en France. La troisième peur, c'est quand vous repensez à votre vie et que vous vous rendez compte que vous avez fait des choses malhabiles ou nocives et que vous craignez d'être puni à cause d'elles après la mort. Dans ce cas, le Bouddha veut que vous vous souveniez que cela constitue une bonne motivation pour ne jamais refaire quelque chose de nocif dans l'avenir. La quatrième peur est la peur de mourir sans avoir vu le *Dhamma* véritable. Réfléchir à ceci vous motivera à méditer plus. Quand vous aurez vraiment vu le *Dhamma* véritable – en d'autres termes le Sans-mort – vous aurez la confirmation pour vous-même qu'il existe une dimension de l'esprit qui ne meurt pas, et cela mettra un terme à vos peurs de la mort.

LE BOUDDHISME

Question : puis-je considérer le bouddhisme comme une religion, tout en demeurant laïc ?

Réponse : la distinction entre religion et philosophie est quelque chose que l'on trouve seulement en Occident. On ne la fait pas en Asie. La raison pour laquelle elle existe en Occident, c'est parce que l'Eglise voulait décider quels systèmes de pensée les chrétiens pouvaient et ne pouvaient pas adopter, et être en même temps chrétiens. Par exemple, le judaïsme et l'islam sont considérés comme des religions parce que l'on ne peut pas les suivre et suivre le christianisme en même temps. Mais la pensée d'Aristote et la pensée de Platon étaient considérées comme des philosophies, et on pouvait donc les suivre tout en étant chrétien.

Du point de vue bouddhiste, la façon dont vous appelez le *Dhamma* n'a pas vraiment d'importance, tant que vous le pratiquez. Vous pouvez prendre ceux de ses enseignements qui vous sont utiles et les combiner avec d'autres enseignements qui vous sont aussi utiles – tant que ces enseignements ne vont pas dans des directions opposées, ou qu'ils ne vous donnent pas des idées contradictoires sur ce qu'il faut faire ou ne pas faire. Vous pouvez donc considérer le bouddhisme comme une religion ou une philosophie.

Question : la foi, ayant souvent une connotation religieuse orientée et engluée, peut-on parler de la foi quand on croit dans l'enseignement du Bouddha, et qu'on fait tout pour l'appliquer ?
Merci. Merci.

Réponse : dans le contexte du bouddhisme, la foi signifie la conviction dans l'Eveil du Bouddha. Cela signifie la foi dans le fait qu'il a été capable d'atteindre le bonheur véritable par ses

Questions de pratique

propres efforts, en développant des qualités que chacun possède sous forme potentielle, des qualités telles que l'ardeur, la détermination, et la vigilance. Les implications de cette conviction pour notre propre vie sont que si nous développons ces mêmes potentiels, nous aussi, nous avons la possibilité d'obtenir l'Eveil.

Cela demande d'accepter par la foi un certain nombre de choses qui ne peuvent pas être prouvées – telles que le principe du libre arbitre et la croyance que les résultats de nos actions ne sont pas illusoire – mais ce sont des choses auxquelles il est bon de croire. Elles ne vont pas à l'encontre de la raison ou de la logique, elles conduisent à un comportement honorable, et elles se verront confirmées lors de L'Eveil. A ce stade, la foi pourra être laissée de côté parce qu'elle aura été remplacée par la connaissance.

Question : dans les représentations du Bouddha, il affiche un petit sourire énigmatique. A qui sourit-il ? Et pourquoi ? Merci.

Réponse : je pense qu'il se sourit à lui-même. Et pourquoi sourit-il ? Parce qu'il a vu combien il était stupide avant son Eveil. Et probablement comme tout le monde est stupide – je ne sais pas. Il est intéressant de noter que les images les plus anciennes du Bouddha ne sourient pas. Au lieu de cela, elles ont des yeux très intenses, des yeux grands ouverts. Il y avait à cette époque une pratique méditative dans laquelle on regardait fixement les yeux de l'image du Bouddha, parce qu'en Inde, il existait une croyance selon laquelle le pouvoir spirituel d'un être spirituel résidait dans les yeux. Si l'on regardait fixement les yeux, une partie de ce pouvoir vous était alors transférée. C'est seulement plus récemment que le Bouddha a abaissé son regard et qu'il a commencé à sourire. Peut-être parce que nos générations sont plus stupides que les précédentes.

Question : comment le Bouddha est-il mort ?

Réponse : trois mois avant sa mort, il a abandonné son désir de continuer à vivre et il a prédit que trois mois plus tard, il mourrait. Le matin du jour de sa mort, il a pris un repas, et le nom du plat qu'il a mangé peut se traduire de nombreuses manières différentes – les deux possibilités les plus probables étant un plat avec du porc ou des champignons. Quoi qu'il en soit, ce plat a provoqué chez lui une grave crise de dysenterie, mais il a continué à marcher le reste de la journée. Finalement, le soir, il s'est allongé sous deux arbres à l'extérieur de Kusinara. Il a donné un enseignement à son dernier élève, il a demandé aux moines s'ils avaient encore des questions à propos de la Voie ou du *Dhamma*, il a dit aux moines de trouver l'Eveil à travers la vigilance, et il a montré sa capacité à se concentrer une dernière fois. Il a bien entendu pu montrer celle-ci seulement à ceux qui possédaient le pouvoir psychique de lire dans son esprit. Il a pénétré dans le premier *jhāna*, est allé jusqu'à la cessation de la perception et de la sensation, est revenu au premier *jhāna*, est retourné au quatrième *jhāna*, et a atteint le *nibbāna* total dans l'intervalle.

Question : dans cette voie bouddhiste, quelle place y a-t-il pour la pratique ou la contemplation de l'art ? Par exemple, l'écoute de la musique de Mozart ou de Jean-Sébastien Bach ? Merci.

Réponse : le Bouddha ne nie pas la valeur de tous les plaisirs, mais il recommande de regarder l'effet qu'un plaisir a sur votre esprit. Si vous trouvez que Mozart et Bach ont un effet calmant, leur musique peut alors réellement procurer un plaisir utile. Mais c'est comme une béquille, et au final, vous devrez la laisser de

Questions de pratique

côté afin de pouvoir développer pleinement les plaisirs plus grands qui proviennent de la concentration.

Question : à propos de l'art. A la vue de la peinture sur la couverture de *Avec chaque respiration*, l'art pictural semble vous toucher... Moi aussi. Pourriez-vous nous donner le nom du peintre ? Il n'est pas mentionné.

Réponse : ce n'est pas une peinture, c'est une photo. Quelqu'un m'a offert un objectif macro, et c'est une photo que j'ai prise avec cet objectif à Zion National Park.

Question : peut-on être bouddhiste sans être végétarien ?
Merci.

Réponse : les moines ne peuvent pas être végétariens parce que nous sommes obligés de dépendre des offrandes des laïcs. Simplement, nous ne sommes pas autorisés à manger de la viande dont nous savons, ou que nous suspectons, qu'elle provient d'un animal qui a été tué exprès pour nous nourrir. Quant aux laïcs, c'est une question de choix. Tout ce que le premier précepte exige, c'est que vous ne tueiez pas d'animaux pour vous nourrir, et que vous ne donniez pas l'ordre explicite à d'autres personnes de tuer un animal pour vous nourrir – comme cela se produit parfois dans certains restaurants de fruits de mer. Si cependant vous voulez aller plus loin que cela et devenir végétarien, c'est à vous de choisir.

Question : le fait d'être homosexuel est-il accepté dans la tradition bouddhiste ?

Réponse : oui. En ce qui concerne la tradition, la question du sexe de la personne avec qui on aime avoir des relations sexuelles n'est pas importante. Ce qui est plus important, c'est

éviter d'avoir des relations sexuelles illicites, ce qui se définit de trois façons. Un, ne pas avoir des relations sexuelles avec quelqu'un qui est déjà engagé dans une relation sérieuse. Deux, ne pas avoir des relations sexuelles avec quelqu'un qui est mineur. Et trois, ne pas avoir des relations sexuelles avec quelqu'un qui a fait vœu de célibat.

Question : un homosexuel peut-il devenir moine ?

Réponse : oui.

Question : [deux questions] les *Theravādin* croient-ils aux *tantras* ? Merci. Les niveaux de calme mental (neuf selon les Gelugpas) ont-ils été définis par le Bouddha ?

Réponse : il existe des *tantras* dans le *Theravāda*, mais on reconnaît qu'ils ne viennent pas du Bouddha lui-même. Ils ont été écrits de nombreux siècles plus tard. En Thaïlande, nous avons l'exemple du *Jinapañcara*, la Cage du vainqueur ; du *Itipiso Ratanamala*, la Guirlande de bijoux ; et du *Yod Phra Kan Traipitok*, Les pics du Tripitaka. Quant aux niveaux de calme mental, ceux que les *Theravādin* reconnaissent comme venant du Bouddha sont les quatre *jhāna*, les quatre états du sans-forme, et la cessation de la sensation et de la perception.

Question : est-il exact que les bouddhas ont « donné » des mantras, ont « donné » les tantras ?

Réponse : dans la tradition *Theravāda*, non.

Question : que pensez-vous des divinités et des visualisations dans le bouddhisme tibétain ? Merci.

Réponse : avec les divinités, vous devez être prudent. Comme je l'ai dit plus tôt, certains *deva* ont de bonnes intentions ; certains ont de mauvaises intentions. Si vous vous ouvrez pour les faire entrer en vous, c'est comme si vous laissez votre porte ouverte. Tout le monde peut entrer. Et souvenez-vous

Questions de pratique

que les *deva* n'ont pas de carte d'identité. Ils peuvent déclarer être quelqu'un, mais il n'y a aucune preuve que ce soit vrai.

Question : j'aimerais savoir si dans le bouddhisme il y a la notion de « vie divine » : un temps où le monde tout entier serait éveillé. Cela semble difficilement conciliable avec l'idée de la manifestation et du monde comme illusoires. Si oui, comment cela peut-il être concilié (ces deux notions) ? Merci.

Réponse : il existe une croyance selon laquelle tous les êtres humains dans le monde humain seront éveillés à l'époque de certains bouddhas. Mais ce que cela signifie, c'est que les êtres qui ne sont pas prêts à atteindre l'Eveil renaîtront tous sur les autres niveaux, tels que ceux des *deva*, des animaux, ou des esprits affamés. Il y a aussi une croyance selon laquelle le prochain bouddha vivra à l'une de ces époques, quand tous les êtres humains pourront obtenir l'Eveil.

Luang Pu Dune, un moine de la Tradition de la forêt célèbre en Thaïlande, a eu un jour la visite d'une femme qui lui a dit qu'elle ne voulait pas pratiquer la méditation à l'époque du Bouddha actuel parce que cela demande beaucoup de travail. Au lieu de ça, elle prévoyait d'attendre l'époque du prochain bouddha, parce que ce serait alors beaucoup plus facile. Comme il le lui a dit, si vous ne voulez pas méditer maintenant, vous êtes paresseuse. Les personnes paresseuses n'auront pas l'occasion de renaître à l'époque du prochain bouddha.

Le Bouddha n'a d'autre part jamais dit que le monde est totalement illusoire. La souffrance est réelle, et le terme de la souffrance est réel. Focalisez-vous sur ces deux thèmes-là et faites-en vos sujets de préoccupations principaux.

Question : le Bouddha a toujours enseigné le non-ego, *anattā* [le pas-soi] et l'humilité. Pourtant, à Bodhgaya et à d'autres endroits dans le monde, des statues monumentales du Bouddha sont érigées. Que pensez-vous de ces immenses statues ? Qu'aurait dit le Bouddha ?

Réponse : je pense que le but, en construisant ces statues, est de rendre hommage au Bouddha, ce qui est très bien. Le Bouddha a toutefois dit que la meilleure manière de lui rendre hommage, c'est de pratiquer le *Dhamma* en accord avec le *Dhamma*.

LES SOI ET LE PAS-SOI

Question : le fait que je (le soi) envoie des pensées de bienveillance à tous les êtres, cela ne risque-t-il pas de développer encore plus l'ego ?

Réponse : il existe une chose telle qu'un ego sain et un ego malsain. Un ego malsain ne se préoccupe pas du bonheur des autres. Un ego sain se préoccupe, lui, du bonheur des autres. Souvenez-vous aussi que le simple fait de répandre des pensées de bienveillance ne va pas nécessairement les rendre heureux, mais cela permet de vous motiver pour agir de façon habile avec tout le monde, même avec les personnes que vous n'aimez pas. Le premier bénéficiaire de cette pratique est ainsi vous-même ; de façon secondaire, elle profite aux autres à travers vos actions qui reposent sur la bienveillance. Envoyer des pensées de bienveillance constitue donc en réalité une manière de contrôler votre ego.

Question : à quoi sert une vie spirituelle quand on parle de non-soi ?

Réponse : il existe une différence entre non-soi et pas-soi. Le non-soi revient à dire qu'il n'y a pas de soi. Le pas-soi dit simplement qu'il existe un certain nombre de choses qui ne sont pas vous ou auxquelles il ne vaut pas la peine de s'agripper comme étant vous ou à vous. Le Bouddha n'enseignait pas le non-soi, mais il a bien enseigné le pas-soi. Il ne répondait pas à la question de l'existence, ou non, d'un soi. Mais il a bien enseigné le pas-soi en tant que stratégie, une stratégie pour lâcher prise de ses attachements. Quand on lâche entièrement prise de ses attachements, l'esprit parvient à une dimension qui est en dehors de l'espace et du temps. C'est le bonheur ultime, et

Questions de pratique

comme Ajaan Suwat avait l'habitude de le dire, quand vous faites l'expérience du bonheur ultime, vous ne vous inquiétez plus de savoir s'il y a ou non un soi qui en fait l'expérience. L'expérience en soi est suffisante. Si vous voulez en savoir plus sur ce sujet, consultez le livre *Les soi et le pas-soi*. Il est disponible sur le site www.dhammatalks.org en français et en anglais.

Question : il n'y a pas de soi. Qui agit, qui crée du *kamma* ?
Merci.

Réponse : vous n'étiez pas là à notre retraite précédente, et ce serait donc peut-être bien si vous consultiez le livre *Les soi et le pas-soi* sur le site www.dhammatalks.org.

Brièvement : le thème de la retraite était que le Bouddha n'a jamais dit qu'il n'y a pas de soi. Quand il enseigne le pas-soi, il enseigne une technique, une stratégie pour se débarrasser de l'attachement. Il existe certains cas où il utilise le concept du soi pour vous aider sur la Voie, pour vous fournir la motivation de pratiquer, et l'encouragement que vous êtes capable de pratiquer. Il existe d'autres cas où il enseigne le concept du pas-soi pour que vous abandonniez tout attachement auquel il ne vaut pas la peine que vous vous identifiez, de façon à vous aider à aller plus loin sur la Voie. Au terme de la Voie, vous lâchez prise des deux concepts. Si on vous demande donc qui fait votre *kamma*, la réponse est simplement : vous.

Question : dans le monde occidental, nous apprenons que nous sommes dans un corps contenant un esprit, une âme, un Moi surdimensionné, manœuvré par l'inconscient. Plus je médite, et plus je ressens l'idée d'un corps et sa psyché contenu par l'esprit, seul. Bref, l'inverse, mais sans l'interface de l'âme. Qu'en pensez-vous ? Merci.

Réponse : le Bouddha lui-même évitait toutes les questions qui portaient sur ce que nous *sommes*. Ce qui l'intéressait plus, c'est ce que nous *faisons*. Plus vous vous focalisez sur ce que vous faites, et plus vous essayez de le faire habilement, plus vous vous rapprocherez de l'Eveil. Une fois que vous avez réalisé l'Eveil, répondre à la question de ce que vous êtes ne présente plus d'intérêt. Encore une fois, pour reprendre les mots utilisés par Ajaan Suwat, quand vous faites l'expérience du bonheur le plus élevé qui soit, demander qui ou quoi en fait l'expérience ne présente plus d'intérêt. L'expérience est, en tant que telle, suffisante.

L'EVEIL

Question : je suis venu à la méditation pour que cela m'aide à supporter les atrocités du monde. Qu'est ce que l'Eveil ? Une prise de conscience telle qu'on embrasse toute la douleur du monde (Bonjour la douleur !) ou au contraire un oubli total et égoïste (Alors, bonjour la culpabilité !) ?

Réponse : ni l'un ni l'autre. Souvenez-vous de l'image de l'activité de se nourrir. D'ordinaire, nous nous nourrissons du monde, à la fois physiquement et mentalement, afin d'obtenir le bonheur et de maintenir notre identité en tant qu'êtres. Mais quand on obtient l'Eveil, l'esprit n'a plus besoin de se nourrir parce qu'il a déjà assez en termes de son propre bonheur. Quand on a atteint cet état, on peut s'engager dans le monde sans avoir besoin de s'en nourrir. On peut aider ceux que l'on peut aider, et on n'est pas obligé de souffrir dans les cas où on ne peut pas apporter son aide. De cette manière, on n'embrasse ni ne fuit les peines du monde. On a au lieu de ça une relation entièrement différente au monde. On donne au monde sans avoir besoin de lui demander quoi que ce soit en retour.

Question : Bouddha n'était-il pas joyeux et léger ?

Réponse : oui, après son Eveil. Avant son Eveil, les choses étaient différentes. Ainsi qu'il l'a dit un jour, deux qualités lui ont permis d'obtenir l'Eveil. La première, c'était de ne pas se contenter du niveau d'habileté qu'il avait atteint. C'est-à-dire que s'il se rendait compte qu'il existait quelque chose de mieux, une manière plus habile d'agir, il le recherchait. La seconde qualité était sa détermination que s'il voyait une qualité malhabile dans son esprit, il l'éliminait, tout comme il aurait éteint un feu sur sa tête. Ajaan Suwat avait l'habitude de

Questions de pratique

comparer cela au fait de manger. Quand vous avez terminé un repas, vous pouvez vous détendre. Mais tant que vous avez faim, vous devez faire tout votre possible pour obtenir de la nourriture.

Question : une personne qui vit une vie conjugale normale (qui n'a donc pas fait vœu de chasteté) peut-elle atteindre l'Eveil ?

Réponse : oui, mais elle doit être déterminée dans sa pratique.

Question : Bouddha a-t-il dit qu'une femme ne peut pas atteindre l'Eveil ?

Réponse : non. Tout être humain déterminé peut atteindre l'Eveil.

Question : est-ce qu'il y a plusieurs degrés dans l'Eveil ?

Réponse : oui. Il existe en tout quatre niveaux. Le premier niveau est le niveau de l'entrée-dans-le-courant, quand on acquiert sa première expérience du Sans-mort. Cela garantit que l'on renaîtra au maximum sept fois de plus, et que l'on ne tombera jamais plus bas que le niveau humain. Le deuxième niveau est celui du retour-unique, qui garantit que l'on reviendra une seule fois au monde humain et qu'après cela on obtiendra le plein Eveil. Le troisième niveau est celui du non-retour, qui garantit que l'on ne reviendra jamais dans ce monde. On renaîtra au lieu de cela sur un niveau très élevé de paradis, un des mondes des *brahmā*, qui s'appelle les Demeures pures, et là, on *obtiendra* le plein Eveil. Le quatrième niveau est celui de l'état d'*arahant*, qui libère entièrement de la naissance et de la mort.

Les différents niveaux donnent des résultats différents parce qu'ils tranchent les différents niveaux de souillures, que l'on

appelle les entraves, qui lient au processus de la naissance et de la mort. L'entrée-dans-le-courant tranche les entraves des vues de l'identité d'un soi, du doute, et de l'attachement aux habitudes et aux pratiques. Le retour-unique affaiblit la passion, l'aversion, et l'illusion, mais il ne les tranche pas. Le non-retour tranche les entraves de la passion sensuelle et de l'irritation. L'état d'*arahant* tranche les entraves de la passion pour la forme, de la passion pour le sans-forme – ces deux termes font référence à la passion pour les différents niveaux de *jhāna* – de l'agitation, de l'orgueil, et de l'ignorance.

Question : Quand ces niveaux ont été atteints, est-ce définitif, est-ce acquis ?

Réponse : l'Eveil final est totalement atteint, une fois pour toutes. Quant aux niveaux inférieurs d'Eveil, *sati* n'est pas encore total, et les personnes qui ont atteint ces niveaux dans une vie peuvent donc encore renaître, et quand elles renaissent, elles oublient l'atteinte à laquelle elles étaient parvenues précédemment. Mais elles sont assurées de la ré-atteindre dans leur vie suivante.

Question : lorsque nous quitterons cette vie en ayant acquis « difficilement » un certain degré d'Eveil, reviendrons-nous avec ce même degré d'Eveil afin de poursuivre, ou faut-il tout recommencer ? ☺

Réponse : on recommence au début, mais les choses sont plus faciles que la fois d'avant.

Question : une personne qui est entrée-dans-le-courant, quand elle renaît, et a oublié, peut-elle avoir perdu « la paix de l'esprit » qu'elle avait ? Peut-elle de par son milieu éducatif se

Questions de pratique

retrouver prise dans les « fausses vues » avant de retrouver le « chemin », peut-elle enfreindre son *sīla* [la vertu] ?

Réponse : oui, elle oublie aussi le fait qu'elle était parvenue à cette atteinte et elle peut aussi cultiver des vues erronées. Et elle peut aussi enfreindre certains préceptes. Mais quand elle rencontre le *Dhamma*, elle se rend compte que c'est ce à quoi elle croit vraiment. Et elle est assurée de refaire l'expérience de l'entrée-dans-le-courant à un moment ou à un autre au cours de sa vie suivante, et elle redécouvrira donc cette paix et cette fermeté de la vertu.

Question : venant du plan de « Tusita », le Bouddha était-il déjà un-de-ceux-qui-ne-reviennent-qu'une-fois quand il est revenu ? Merci pour ces précisions.

Réponse : les textes ne parlent pas du niveau d'Eveil du Bouddha quand il est descendu du paradis de Tusita parce qu'ils décrivent les Nobles atteintes principalement selon les termes des stades de l'Eveil par lesquels les disciples d'un bouddha passent. Ils ne parlent pas des stades par lesquels un bouddha doit passer.

Question : pouvez-vous nous dire à quel stade vous êtes arrivé ? Pouvez-vous nous parler de votre propre expérience de méditation ?

Réponse : il y a une règle pour les moines qui fait qu'ils ne sont pas autorisés à parler à des laïcs de leurs expériences de méditation et de leurs atteintes. Ce qui est important, c'est si vous prenez mes enseignements et que vous les mettez en pratique, et que vous découvrez qu'ils donnent des résultats. Il y a un passage dans le Canon où une personne vient rendre visite au Bouddha, et sur le chemin du retour, elle dit à un ami que le Bouddha est vraiment éveillé. L'ami va donc voir le Bouddha et il lui dit ce que le premier ami a dit. La réponse du Bouddha a été la

suivante : « Comment cette personne le sait-elle ? Elle n'a elle-même pas atteint l'Éveil. » La seule manière dont vous pouvez dire si le Bouddha est éveillé, c'est en pratiquant vous-même et en voyant le *Dhamma* par vous-même.

Question : j'ai commencé le livre d'Ajaan Lee *Leçons en samādhi*. Avez-vous la capacité de sentir des odeurs lointaines ou d'entendre des sons à grande distance, de vous souvenir de vos existences précédentes ? Que signifie cette capacité à purifier le sang ? Merci.

Réponse : comme je l'ai dit avant, les moines ne sont pas autorisés à parler de leurs capacités et de leurs atteintes personnelles. Ajaan Lee était célèbre pour posséder de nombreuses capacités psychiques, mais comme il l'a lui-même noté, c'est quelque chose que vous devez utiliser de façon habile parce que si vous n'êtes pas habile, elles peuvent rendre l'entraînement de l'esprit difficile. En ce qui concerne la purification du sang, la méthode de méditation sur la respiration que nous utilisons en ce moment même est probablement le meilleur moyen de faire cela.

Question : connaissez-vous personnellement un méditant laïc, occidental qui se soit éveillé ? PS. : je ne cherche pas d'excuse pour ne plus méditer. Merci.

Réponse : je ne connais personnellement aucun laïc occidental, mais je connais des laïcs asiatiques dont je crois qu'ils ont atteint au moins un des niveaux de l'Éveil. La question n'est cependant pas d'être asiatique ou occidental. Et en passant, ces personnes vivent à Bangkok, qui est un endroit où il est plus difficile de pratiquer qu'en France. Donc, s'ils en sont capables, vous aussi.

Questions de pratique

Question : curiosité, les éveillés de Bangkok ont un téléphone portable ? Ou une adresse mail ? Ce n'est pas pour vous les demander, mais pour, si vous le souhaitez, nous décrire le mode de vie juste qu'ils ont adopté ou adapté à la vie laïque. Merci, merci, merci.

Réponse : je ne connais pas leur numéro de téléphone et je ne voudrais pas les déranger. Mais je peux dire à quoi ressemble leur vie de mon point de vue, qui est qu'ils ont adapté leur manière de vivre afin que leur temps libre soit entièrement consacré au *Dhamma*. Ils observent les cinq préceptes, et quand ils ont du temps pendant la pause déjeuner, et à la maison, ils essaient de méditer. Et ils font de leur mieux pour fréquenter étroitement des personnes qui pourraient les conseiller sur la pratique.

Question : est-il possible d'avoir peur de l'Eveil ?

Réponse : oui, il est possible d'avoir peur de l'Eveil. C'est quelque chose qui est habituellement dû à vos souillures. Elles ne veulent pas que vous vous éveillez. Il y a aussi la peur d'abandonner votre sens de qui vous êtes, ce qui est la raison pour laquelle le Bouddha veut que vous vous focalisiez non pas ce que vous *êtes*, mais sur ce que vous *faites*. Quand vous vous focalisez sur vos actions, alors la peur de l'Eveil s'affaiblit, parce que vous voyez de plus en plus clairement que vos actions sont ce qui vous fait souffrir, mais que si vous les rendez plus habiles, la souffrance diminue. Lorsque vous progressez sur la question des actions habiles avec plus de précision, votre propre préoccupation vis-à-vis de ce que vous êtes diminue également. Et cela affaiblit votre peur de l'Eveil.

Question : peut-on atteindre l'Eveil sans pratiquer la méditation ?

Réponse : non.

Question : désolé d'être en retard ce matin. J'ai eu du mal à atteindre l'éveil. Est-ce que le sommeil pendant la méditation disparaît après l'Eveil ?

Réponse : oui, en fait, il ne constitue plus un problème après le non-retour.

Question : est-ce que dormir représente une manière habile d'atteindre l'Eveil ?

Réponse : non. Personne n'a jamais atteint l'Eveil en dormant.

Question : [et pour terminer] la vision à long terme du bonheur est habile. Est-ce sans espoir pour moi qui suis myope ?

Réponse : la vision à long terme dont le Bouddha parlait est la vision de l'esprit, pas la vision avec les yeux. La manière de vraiment surmonter la myopie de l'esprit, c'est de vous demander : « Supposons que sur mon lit de mort, je me penche sur ma vie et que je pense aux choix que je suis en train de faire en ce moment même. Sur quel choix que j'ai fait dans le passé est-ce que j'aimerais me pencher ? » Et cela vous fournira un bon guide quant à ce qui serait une manière d'agir habile pour le long terme.

GLOSSAIRE

Ajaan (thaï) : enseignant, maître.

Arahant : « celui-qui-est-digne » ou « celui-qui-est-pur » ; une personne dont l'esprit est libre des souillures et qui n'est ainsi plus destinée à une future renaissance. Un titre pour le Bouddha et ses Nobles disciples les plus élevés.

Bhava : devenir. Un sens d'identité à l'intérieur d'un monde d'expérience particulier. Les trois niveaux de devenir sont le niveau de la sensualité, le niveau de la forme, et le niveau du sans-forme.

Brahmā : habitant des plans d'existence célestes supérieurs de la forme ou du sans-forme.

Brahmane : membre de la caste des prêtres, qui se disait être la plus haute caste de l'Inde, en se fondant sur la naissance. Selon une utilisation spécifiquement bouddhiste, « brahmane » peut aussi signifier « arahant », et véhiculer l'idée que l'excellence ne repose pas sur la naissance ou la race, mais sur les qualités atteintes dans l'esprit.

Brahma-vihāra : attitude mentale qui, quand elle est développée à un niveau où elle peut s'étendre sans limite à tous les êtres, est propice à une renaissance dans les mondes des *brahmā*. Il en existe quatre au total : la bienveillance illimitée (*mettā*), la compassion illimitée (*karuṇā*), la joie empathique illimitée (*muditā*), et l'équanimité illimitée (*upekkhā*).

Deva (devatā) : littéralement, « celui-qui-rayonne ». Un être sur les niveaux subtils de la sensualité, de la forme, ou du sans-forme, qui vit sur des plans d'existence soit terrestres, soit célestes.

Questions de pratique

Dhamma : (1) événement, action ; (2) phénomène en tant que tel ; (3) qualité mentale ; (4) doctrine, enseignement ; (5) *nibbāna*, bien qu'il existe des passages qui décrivent le *nibbāna* comme l'abandon de tous les *dhamma*. Forme sanscrite : *dharma*.

Gotama : nom de clan du Bouddha.

Jhāna : absorption mentale. Etat de forte concentration focalisée sur une seule sensation ou notion mentale.

Kamma : (1) action intentionnelle ; (2) résultats des intentions intentionnelles. Forme sanscrite : *karma*.

Khandha : agrégat ; phénomènes physiques et mentaux tels que l'on en fait directement l'expérience ; matériau brut pour un sens du soi : *rūpa* – la forme physique ; *vedanā* – les sensations de plaisir, de douleur, ou de ni plaisir ni douleur ; *saññā* – la perception, l'étiquette mentale ; *saṅkhāra* – la fabrication ; et *viññāna* – la conscience sensorielle, l'acte de prendre note des données des sens et des idées à mesure qu'elles surviennent. Forme sanscrite : *skandha*.

Māra : personnification de la tentation et de toutes les forces, à l'intérieur et à l'extérieur, qui créent des obstacles à l'affranchissement du *saṃsāra*.

Nibbāna : littéralement, le « déliement » de l'esprit de la passion, de l'aversion, et de l'illusion, ainsi que de la ronde toute entière de la mort et de la renaissance. Ce terme désignant aussi l'extinction d'un feu, il véhicule des connotations de calme, de fraîcheur et de paix. Forme sanscrite : *nirvāna*.

Pāli : langue du plus vieux Canon des enseignements du Bouddha.

Pāramī : perfection, qualité de l'esprit. Il y en a dix au total : la générosité, la vertu, la renonciation, le discernement, la persistance, l'endurance, la véracité, la détermination, la bienveillance, et l'équanimité.

Samādhi : concentration ; acte de conserver l'esprit centré ou résolu sur une préoccupation unique.

Samatha : tranquillité, stabilité de l'esprit.

Sampajañña : attitude d'alerte. La capacité à être clairement conscient de ce que l'on est en train de faire et des résultats de ce que l'on est en train de faire.

Samsāra : transmigration, processus de l'errance à travers des états de devenir répétés, qui s'accompagnent de la mort et de la renaissance.

Samvega : sens de consternation à propos de l'absence de signification de la vie et de sa futilité, telle qu'on la mène d'ordinaire, combiné à un fort sens de l'urgence pour chercher une voie de sortie.

Saṅgha : 1) au niveau conventionnel (*sammati*), ce terme désigne les communautés des moines et nonnes bouddhistes ; 2) au niveau idéal (*ariya*), il désigne les disciples du Bouddha, laïcs ou ordonnés, qui ont atteint au moins l'entrée-dans-le-courant, le premier niveau de l'Eveil.

Sati : capacité à conserver quelque chose à l'esprit.

Sutta : discours.

Tathāgata : littéralement, quelqu'un qui est « devenu authentique (*tathāgata*) » ou qui est « allé véritablement (*tathāgata*) » : une épithète utilisée dans l'Inde ancienne pour désigner une personne qui a atteint le plus haut but religieux. Dans le bouddhisme, le terme désigne habituellement le Bouddha, bien qu'il puisse occasionnellement aussi désigner l'un de ses disciples *arahant*.

Theravāda : littéralement, la doctrine des anciens ; la seule école du bouddhisme précoce à avoir survécu jusqu'à ce jour. Pratiquée en Thaïlande, au Laos, en Birmanie, au Cambodge, et au Sri Lanka.

Questions de pratique

Vinaya : discipline monastique, dont les règles et les traditions comportent six volumes imprimés. Le terme utilisé par le Bouddha pour la religion qu'il enseignait était : « ce *Dhamma-Vinaya* ».

Vipassanā : vision pénétrante claire des processus de la fabrication dans l'esprit, dans le but de développer la dépassion vis-à-vis de ces processus.

Table des matières

PREFACE	7
INSTRUCTIONS POUR LA MEDITATION SUR LA RESPIRATION	9
INSTRUCTIONS POUR LA MEDITATION MARCHEE	19
LA MEDITATION EN GENERAL	21
LA MEDITATION SUR LA RESPIRATION	33
LA MEDITATION MARCHEE	65
LA CONCENTRATION ET LA VISION PENETRANTE	69
LA MEDITATION ET LA VIE QUOTIDIENNE	73
LE KAMMA	79
LA RENAISSANCE	89
LES PRECEPTES	99
LES EMOTIONS DIFFICILES	105
LE BOUDDHISME	111
LES SOI ET LE PAS-SOI	119
L'EVEIL	123
GLOSSAIRE	131

Enseignements du Refuge n°18

Questions de pratique

Ṭhānissaro 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 : 978-2-37533-022-7