# Les Livrets du Refuge



# Rester dans le réel

Ajahn Sucitto Bhikkhu

Enseignements du Refuge n°19

# Rester dans le réel

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.

> © Les Éditions du Refuge Première édition – Décembre 2018

# Ajahn Sucitto Bhikkhu



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

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

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

# Les Livrets du Refuge

# Rester dans le Réel

## Ajahn Sucitto Bhikkhu

Retraite du 4 au 10 octobre 2013 Au monastère de Ségries à Moustier Sainte-Marie

Traduit de l'anglais par Geneviève Hamelet

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

Enseignements du Refuge n°19

### Premier jour

### Enseignement du soir

Bienvenue! Il me semble que nous étions déjà là, il y a deux ans, avec Ajahn Kondañño.

Le temps... En quelque sorte, le temps est une illusion, les nombres, les jours, tout cela. Ce sont les caractéristiques extérieures du temps, les chiffres sur la pendule et les jours sur le calendrier. En fait, ce qui se passe, c'est que l'on s'oriente vers des zones spécifiques de conscience. Lorsqu'on arrive dans un endroit, des souvenirs particuliers et des associations s'activent, des reconnaissances. Mais peu importe quand c'était, ou combien de temps a passé depuis, parce qu'il s'agit du même point de référence. Nous employons des images, telles que celles du Bouddha, des chants, les assises, les formes qui nous aident à trouver un accès particulier. Les formes extérieures sont comme des portes ; peu importe l'inscription sur la porte si on l'ouvre et que l'on entre. C'est la porte vers ce qu'on appelle l'intérieur ; notre vie intérieure, notre royaume intérieur, notre expérience intérieure.

Il existe un aspect extérieur à la conscience, qui réside dans les sens, la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher, et aussi les pensées. Ce sont des choses que nous pouvons pointer en disant : « Oui, voilà, ça se trouve là ». Et puis nous possédons un monde intérieur qui a plus à voir avec l'expérience qui semble être moimême, qui est mon cœur, mon âme, mon esprit, mon attention, ma conscience. C'est le moi, l'aspect subjectif. Cet esprit a certaines qualités qui le traversent, comme les sentiments et les

#### Rester dans la réalité

impressions, les souvenirs et les impulsions. Plus importantes encore que ces qualités sont la connaissance, l'attention, là où nous avons le sentiment que : « Oui, je suis avec ceci, ceci est avec moi ». Avant même que des pensées soient élaborées, formées, il y a déjà ce temps de reconnaissance.

L'exploration intérieure, les différents niveaux, énergies et forces du domaine intérieur subjectif sont de l'ordre de la spiritualité, de la psychologie; le véritable développement de l'être humain se produit à ce niveau. Si nous regardons les choses extérieures, elles paraissent très grandes. On voit des montagnes et des rivières, des cieux et des étoiles, cela paraît tellement immense. Mais l'être intérieur est plus vaste que cela. Il s'étend et se poursuit, on ne peut y trouver de limite. Parce que tout ce qu'on voit, tout ce qu'on pense, on peut en être conscient. La conscience est toujours plus vaste que le sens de la vue, des sons, de la pensée.

Dès lors, il s'agit de l'exploration du domaine intérieur, que nous possédons tous. Celui-ci peut s'avérer très troublé, avec des états d'âme, sentiments, impulsions désagréables; on peut se sentir disharmonieux, effrayé, désespéré. On recherche alors le calme et l'apaisement. Et si on trouve le calme, la clarté, on peut passer dans cet espace sans limite où l'on trouve la paix profonde et la libération. Les qualités de notre être intérieur peuvent alors être mises en valeur, en direction du monde qui nous entoure. Au lieu de rester passifs ou de nous battre contre celui-ci, nous pouvons lui apporter les qualités positives de paix, de compréhension et de clarté. C'est comme une boucle, nous entrons, clarifions. Nous ne sommes pas bloqués en nous-mêmes, pas tirés à hue et à dia, nous faisons preuve de la capacité d'apporter de la bonté au monde.

Des six organes des perceptions sensorielles - œil, oreille, nez, langue, corps et pensée - les deux qui ont un intérieur profond sont le corps et l'esprit. Le fait qu'il existe ces deux moyens d'accès est très important, car ils sont tous les deux profonds, se répondent, résonnent entre eux. Ceci signifie que certaines impressions ou structures mentales peuvent être expérimentées dans le corps. Nous le savons, lorsque nous sommes en colère, nous le ressentons de manière à la fois psychologique et corporelle. C'est intéressant n'est-ce pas ?

Lorsqu'on pratique l'attention au corps, on peut commencer à repérer certaines impressions psychologiques qui sont présentes. Quand on dit que la conscience du corps conduit à l'intérieur du corps, cela ne signifie pas que l'on entre à l'intérieur du corps et que l'on commence à pouvoir examiner les organes, la chair, la peau... Mais qu'en fait nous devenons conscients de notre incarnation, nous entrons dans la conscience du ressenti du corps. On nomme cela énergie nerveuse, somatique, psychologique ou physiologique; différents termes pour évoquer l'intérieur, l'aspect conscient du corps.

De la même façon, quand on parle de l'être intérieur, on peut reconnaître que l'esprit pense, que de nombreuses pensées le traversent. Mais si on va un peu plus loin dans cette expérience, on peut alors voir que les émotions vont plus en profondeur que la pensée. Pourquoi ceci est-il qualifié de « plus profond » ? Parce que d'une certaine façon, c'est beaucoup plus subjectif.

On peut lire un livre, et des pensées traversent l'esprit : les pensées sont extérieures, on peut les observer, ce n'est qu'un aspect « intérieur immédiat ». Les émotions vont plus loin, on peut discerner ce qui provoque du bonheur ou de la détresse. Cela reflète l'extérieur, mais en même temps si on ferme les yeux, on peut se sentir heureux ou triste, coupable, apeuré ou

brave ou quoi que ce soit d'autre, et on ne peut s'arrêter. Les émotions sont beaucoup moins conditionnées que ne le sont les pensées. Par exemple, on peut lire un livre et avoir des pensées dans l'esprit, mais on ne peut pas dire : « Maintenant, sois heureux ! », il n'y a pas autant de contrôle subjectif.

Par conséquent, nous traversons cette expérience et c'est parfois l'endroit le plus difficile pour nous, parce que les émotions peuvent surgir, sans raison particulière. Et l'une des façons par lesquelles nous commençons à clarifier ou calmer ou libérer les émotions, c'est de les ressentir dans le corps. C'est essayer d'expérimenter l'intérieur du corps, d'être stable; d'utiliser cette stabilité dans le corps comme un moyen de maîtriser, d'écouter, de recevoir et d'apprivoiser les émotions.

Il se peut que ceci ne semble pas constituer un remède, mais le fait de recevoir et de s'ouvrir, d'accueillir, a en soi un effet très bénéfique. Plus on accueille, plus on reçoit, et plus on va en profondeur. Vous accueillez quelqu'un, vous l'accueillez vraiment, vous l'intégrez profondément en vous, n'est-ce pas ? C'est là le sentiment de s'ouvrir, d'accueillir, d'inclure ce que cette personne provoque en vous.

Il s'agit seulement d'un exemple de quelque chose que nous faisons et savons déjà. Nous connaissons cette expérience. Que se passe-t-il, à vrai dire? Quand on y réfléchit, c'est quelque chose en vous: vous êtes prêts à effacer les limites, les distinctions, à vous ouvrir et à recevoir quelque chose. C'est un vrai sentiment de confiance. Et quand on fait cette sorte de mouvement d'ouverture et d'accueil vers nos émotions, elles commencent à nous faire éprouver un sentiment de calme, d'amour et d'espace qui leur permet de relâcher leur détresse, leur agitation.

Donc nous ouvrons cet espace dans lequel quelque chose que nous appelons de manière très approximative des émotions, des schémas psychologiques, où ces expériences peuvent être ressenties.

L'image que l'on peut prendre, c'est comme d'accueillir quelqu'un à la porte, qui arrive de l'extérieur où il fait très froid, où il pleut, il est tremblant. Lorsqu'on l'accueille en lui disant : « Eh bien viens, entre ! », il tremble un moment, va être un peu nerveux pendant un instant et puis progressivement en continuant de l'accueillir, il va se calmer, se poser. C'est l'une des capacités que l'on apprend dans la méditation.

Les ressentis, les émotions, les schémas psychologiques que nous avons sont très présents et ils portent en eux une forte énergie. Si vous les gardez à l'esprit, ils ne vont pas se déposer et ils ne vont pas relâcher leur intensité, leur charge : l'esprit, qui est très vaste, n'a pas de localisation, pas d'ancrage, de base, il reflète simplement ce qui se manifeste. Si vous avez un souvenir ou un problème qui vous vient à l'esprit et que vous le gardez à l'esprit, cela crée toutes sortes de schémas émotionnels qui vont venir en résonance avec lui. Au niveau du corps, nous pouvons ressentir bien sûr cette énergie, mais en même temps il ne fait pas de commentaire, il ne va pas approuver ou désapprouver. C'est un peu comme la terre, le corps ne pense pas, n'a pas d'opinion, il ne dit pas : « Devrait ou ne devrait pas », il ne vous juge pas.

La référence corporelle ne détient pas la même dimension d'agitation que l'esprit. Cette énergie peut être prise en compte, elle peut même être ressentie mais en même temps cela permet que toute la charge, toute l'électricité qui est présente puisse petit à petit se déposer. Ce n'est pas négatif, c'est juste comme cela.

#### Rester dans la réalité

A partir de là, on peut commencer à comprendre et avoir une perspective sur nos expériences parce que justement il va y avoir suffisamment d'espace en même temps que suffisamment de stabilité et d'enracinement. On ne va pas être juste propulsé de part et d'autre.

L'habileté consiste tout d'abord à pouvoir ouvrir ce domaine intérieur corporel, parce que la plupart du temps c'est une zone qui est assez fermée, dans laquelle nous ne pénétrons pas très profondément. Donc nous nous ouvrons à cela pour amener pleinement l'esprit en ce lieu, nous essayons de faire en sorte que le corps et l'esprit puissent fonctionner ensemble. Très souvent l'esprit sort du corps, et nous le ramenons à l'intérieur du corps. Cette expérience d'unification du corps et de l'esprit est ce que l'on appelle *samadhi*, la concentration, une unification de ces intérieurs.

C'est un talent que de pouvoir le faire, car cela demande soin, patience, attention, calme, et aussi de maintenir l'inclination à continuer de revenir toujours vers le domaine intérieur. Car les autres perceptions sensorielles cherchent à se projeter à l'extérieur, que ce soit les yeux, les oreilles, le nez ou la langue, elles essayent de se propulser à l'extérieur; tout comme d'ailleurs les pensées, notre esprit pensant. Si le domaine intérieur ne semble pas très riche, très intéressant, à ce moment-là, immédiatement il va vouloir se projeter à l'extérieur.

Il y a la tentative de réduire cette impulsion, et de revenir encore et toujours à l'intérieur. Dans ce format de retraite, on profite du soutien mutuel des participants pour rester au niveau intérieur, connecter le corps et l'esprit. L'esprit s'échappe dans des pensées du futur, du passé, en pensant à d'autres personnes, ou à soi-même. En général, c'est toujours dans quatre directions : le futur, le passé, soi-même et les autres personnes. Autour de

cela, il y a toutes sortes de détails ; à chaque fois que vous vous projetez ainsi dans le futur ou dans le passé, ou à propos de vousmême ou de quelqu'un d'autre, où est-ce que vous allez au juste ? C'est juste une pensée, en fait. Vous pensez à toutes sortes de choses désagréables par rapport aux gens : « Elle ne m'aime pas », etc.

Et si vous pensez à vous-mêmes, en général ce n'est pas si agréable que ça non plus : vous n'avez pas fait ce que vous auriez dû faire, vous pensez que vous êtes comme ceci, ou pas comme cela, avec de l'agitation.

Quand vous réalisez que les personnes ne sont pas comme vous croyez qu'elles étaient, c'est un véritable soulagement. Mais est-ce que ça ne pourrait pas être aussi un formidable soulagement de réaliser que vous-mêmes, vous n'êtes pas celui/celle que vous croyez être ? Quant au futur, qui sait ce qu'il sera vraiment ? Et le passé comme nous l'avons dit tout à l'heure, est-ce que nous étions ici il y a un an, deux ans, cinq ans ? Je ne sais pas, et si vous étiez là aussi, sans doute en avez-vous un souvenir différent du mien.

Donc les quatre lieux auxquels on peut penser : le futur, le passé, soi-même ou les autres, eh bien ce sont simplement des zones de confusion. Par conséquent nous essayons de restreindre la faculté de l'esprit à se propulser à l'extérieur pour créer ces choses. C'est le grand thème principal de la pratique spirituelle. La concentration implique le fait de restreindre la propension à s'évader.

La qualité d'ouverture est également nécessaire et va pouvoir se développer grâce à des dimensions de bonté, de compassion et de bonne volonté. Ce sont des aspects importants de la pratique spirituelle que nous aurons la possibilité de mener ensemble, en y insistant.

Il est vraiment essentiel de pouvoir encourager le fait d'intérioriser les choses, de pouvoir vraiment s'établir à l'intérieur. Ce qui signifie qu'il nous faut reconnaître, prendre en compte, revenir sur la façon dont nous vivons, sur nos mécanismes. Cela, c'est grâce à la faculté de la sagesse. La sagesse, fondamentalement, n'est pas une chose, c'est une action, une action d'approfondissement, une action de référencement, cela peut commencer avec la question : « Qu'estce qui est en train de se passer en moi, là, en ce moment ? Qu'estce qui se passe vraiment ? »

Posons la question à notre intériorité, regardons, ouvrons, mettons cela à plat. Est-ce que vous pouvez demeurer un temps avec cela ? Lorsque vous posez cette question, vous vous ouvrez, est-ce qu'ensuite vous pouvez maintenir la présence ?

Ce sont les deux questions initiales qui stimulent la sagesse. S'établir dans une pratique sûre et très stable, et ainsi lorsque l'on va rencontrer des émotions non résolues, des problèmes ou des peurs, au lieu d'immédiatement réagir nous allons avoir un temps de pause et nous dire : « Tiens, de quoi s'agit-il ? Qu'est-ce qui se passe, là ? »

C'est ce questionnement qui va permettre d'avoir une perspective sur ce qui est en train de se passer ; est-ce que vous pouvez ensuite vous maintenir là, rester présent à cela, en être témoin ? Lorsque vous avez une expérience, si vous ne pouvez pas poser ces deux questions à ce moment-là, alors arrêtez et portez votre attention sur autre chose. C'est la sagesse qui supervise toute la qualité de la pratique : si je ne peux pas procéder à ce questionnement, c'est que j'ai perdu le contrôle et

que je suis submergé. Si je ne peux pas me poser la question : « Quel est mon ressenti maintenant ? », cela signifie que je suis complètement impliqué dans ce ressenti. Si je ne peux pas me poser la question de ce que je ressens par rapport à une pensée, ou quel est le ressenti en lien avec cette anxiété, cela signifie que l'anxiété détient vraiment à ce moment-là une emprise sur moi.

C'est ce qu'on appelle la pleine conscience (*mindfulness*), qui permet d'avoir un point d'ancrage, de mettre un point de référence par rapport à une expérience. Sans la pleine conscience il n'y a pas moyen d'approfondir lorsqu'il y a contact avec l'émotion. Car on la suit, on part, on est projeté sur sa lancée, et il n'y a pas de possibilité de méditer ni d'approfondir. C'est la question qui consiste à se demander si l'on peut rester avec cela, être avec cela, qui nous établit dans plus de stabilité, de conscience et aussi de bienveillance.

La question qui vous demande si vous pouvez rester en contact avec cela, c'est ce qui vous invite à accueillir et à accepter. Si vous ne pouvez pas poser cette question, si elle n'a pas de sens, si vous ne pouvez pas arriver au stade où effectivement vous pouvez être là avec ce qui se passe, alors il est préférable de se focaliser sur autre chose. Car à nouveau, si l'on ne peut pas être présent, attentif, en contact conscient, à ce moment-là on est simplement en train de réactiver les mêmes schémas. Peut-être même vont-ils s'intensifier. L'important, c'est de comprendre le point crucial que la méditation n'est pas une forme d'obsession : d'où l'importance de pouvoir se poser la question et de se dire : « Est-ce que je peux être en contact, est-ce que je peux maintenir ma présence, rester là en contact avec cela ? ». Sans cette capacité de se questionner, ça devient une obsession. Lorsque les qualités de sagesse, de bienveillance, d'ouverture et aussi de pouvoir se restreindre par rapport à nos

#### Rester dans la réalité

attachements sont présentes, on agit profondément sur notre vie intérieure.

Voilà ce que j'aimerais vous encourager à faire pendant la période que nous allons passer ensemble.

Pour donner un cadre extérieur à cette retraite, tout d'abord il y a les huit préceptes, qui sont en lien avec le fait de se restreindre et également de ne pas interférer ou nuire aux autres. Ensuite il y a le déroulement de la retraite ; on viendra se retrouver pour un temps ensemble ici, à cinq heures et demie le matin, jusqu'à sept heures pour un temps de pratique. Ensuite le petit déjeuner. Le déroulement de la journée sera affiché. Il vous laissera suffisamment de temps pour vous, pour les choses que vous avez à faire. Mais surtout suffisamment de temps de pratique pour que le cadre soit un soutien à cette pratique.

La forme du groupe est aussi quelque chose de très puissant parce qu'il y a là la nature même de notre intérieur : plus nous nous tournons vers l'extérieur, plus nous sommes dans la séparation, alors que plus nous allons nous établir à l'intérieur plus nous allons être dans l'unité.

Lorsque nous nous rassemblons ainsi et pratiquons ensemble, toutes nos intériorités peuvent s'unir et se renforcer, c'est ce qui nous permet de traverser toutes les zones délicates, difficiles, sensibles que nous avons à traverser. C'est pourquoi, pour pouvoir développer les qualités intérieures d'harmonie, d'unité, de sagesse, il est nécessaire que nous gardions l'apport extérieur dans le cadre le plus simple et dépouillé possible.

Un des aspects majeurs de toutes les retraites, quelles qu'elles soient, est ainsi de se restreindre d'entrer dans des conversations. Il peut y avoir un niveau de profondeur dans nos rencontres lorsque nous échangeons, mais là, nous allons essayer de nous établir encore plus profondément que ces niveaux et prendre note de ce qui est en train de se passer, comment cela génère quelque chose à l'intérieur de nous, d'attachement, de réaction ou de quoi que ce soit. Puis de rester en contact avec cela et de le laisser naturellement se dissoudre ; de la même façon que par rapport au contact que l'on peut établir avec soi-même, voir ce qui se passe, le prendre en compte et le laisser s'en aller naturellement. De cette façon, l'unification de nos intériorités va se faire naturellement, plutôt que d'essayer de créer ou de provoquer quelque chose.

On va essayer aussi de limiter les interactions qui peuvent se passer si on partage la chambre avec une ou plusieurs personnes ; bien déterminer : « Voilà, là c'est ton espace », sans avoir besoin d'entrer dans toutes sortes de conversations à chaque fois par rapport au partage de l'espace de la chambre. Ce sont les contraintes dont on peut tirer avantage pendant ce temps de retraite, c'est un engagement du groupe d'appliquer cette forme de retraite.

Le premier précepte consiste à consciemment éviter de nuire ou de faire du mal à des êtres, que ce soit des êtres humains, y compris vous-même, ou des animaux ; donc d'éviter toute forme d'actes, de gestes violents.

Le deuxième précepte est d'être conscient de notre tendance à la convoitise, à être jaloux, envieux, peut-être même d'aller prendre ce qui n'est pas offert, de vivre bien avec ce qui vient à

moi ; tout ce qui vient à moi je l'apprécie, et ce qui ne vient pas à moi, eh bien je le laisse. C'est un bel entraînement que d'entrer dans ce mode d'être, beaucoup plus paisible et doux.

Le troisième précepte c'est d'éviter toutes activités sexuelles avec d'autres ou avec soi-même. Nous faisons l'expérience de l'énergie de la sexualité, c'est un outil fondamental de la pratique du *brahmacariya* (« vie pure (chaste) ») qui fait que toute l'énergie sexuelle peut irradier dans tout le corps et provoquer clarté et chaleur plutôt que d'être déchargée. Donc vous vous engagez consciemment à tenir ce précepte pendant la durée de la retraite.

Vous vous engagez consciemment aussi à éviter toute mauvaise action avec la parole, qui consisterait à avoir des paroles dures envers quelqu'un, ou de la médisance ou du commérage. Toute l'énergie qui peut s'exprimer dans des mots va être adoucie et libérée de toutes formes de malveillance.

Le précepte suivant est d'éviter de consommer toutes formes d'intoxicants qui peuvent affecter la clarté de l'esprit, le rendre confus ; il s'agit de respecter la clarté de notre esprit.

Le suivant consiste à éviter de manger une fois que le repas de midi est passé. Ceci fait que nous allons pouvoir nous sentir plus léger dans le corps, ce qui est très favorable à la méditation ; ça permet d'éviter la lourdeur et la torpeur qui se manifestent avec le fait de manger de la nourriture, et donc d'avoir un esprit clair, vif.

Il s'agit également d'éviter toutes formes de loisirs, toutes formes de distractions, que ce soit la musique, la lecture, qui fait que notre esprit se projette dans ces distractions.

Le dernier aspect est d'éviter de se laisser aller à trop de sommeil. Bien sûr on a besoin de se reposer, le corps et les muscles ont besoin d'être au repos, mais en même temps, plus vous méditez plus vous vous rendez compte que l'esprit n'a pas besoin de dormir. En fait, il est important que l'esprit se réveille et ne s'endorme pas.

Les préceptes sont un contenant qui permet de restreindre la propension de nos sens à se propulser à l'extérieur. C'est ce qui nous permet d'approfondir notre expérience.

Pendant un petit moment, nous allons faire l'expérience de la méditation debout.

C'est une forme de méditation très simple, mais en fait la simplicité aide. En sentant le sol sous vos pieds, en sentant le ressenti de votre corps, donc en entrant dans l'expérience corporelle, ce que vous travaillez là est de commencer à restreindre ou à lâcher les limites ou les crispations, les tensions de votre corps, de façon à ce que celui-ci devienne plus unifié. En se posant la question : « Comment est-ce que je sais que j'ai un corps ? », différentes sensations peuvent se manifester dans la zone des épaules, ou peut-être des sensations dans la zone de l'abdomen ou encore au niveau des genoux, des chevilles. Nous tendons à créer une sorte de canal qui fait que ces différentes zones petit à petit peuvent être unifiées, et nous faisons cela tout d'abord en ayant une expérience de nos pieds en contact avec le sol.

Le contact avec le sol est très important. En relâchant la tension qui peut être dans les genoux, en lâchant tout ce qui peut s'opposer au fait que le poids de votre corps est soutenu par vos pieds. Car le poids est soutenu par vos pieds et non par les genoux ou les hanches ou les épaules ; la seule partie de votre

corps qui soit en contact avec le sol, ce sont vos pieds. Par conséquent nous voulons que ce soit le sol qui nous soutienne, pas les tensions de notre corps.

On détend les genoux et on arrive à la région du pelvis, du bassin, vous sentez ce qui se passe au niveau du bas-ventre et également au niveau des muscles du bas du dos, vous sentez si toutes ces zones peuvent être un peu plus détendues, puis vous arrivez au niveau du plexus solaire. Egalement vous sentez toute la zone du diaphragme entre le ventre et la poitrine. Nous faisons cela en respirant par le ventre, donc par une respiration abdominale où nous sentons le ventre se gonfler, ce qui permet de libérer la poitrine, la cage thoracique.

Vous laissez le ventre effectuer la respiration tandis que la poitrine est détendue, passive, réceptive. Mais nous continuons de monter dans notre corps, dans la zone thoracique, la zone de la poitrine que nous pouvons ressentir comme un tonneau, nous sentons toute cette zone, que ce soit la face antérieure, que ce soit sous les bras, au niveau des aisselles, que ce soit dans le dos, en laissant plein d'espace dans toute cette zone.

Ainsi vous pouvez sentir au niveau de votre thorax, de vos épaules qu'ils peuvent être en expansion, donc très bas, très larges. Rien ne bloque vos bras, il n'y a pas de contractions, de tensions dans votre corps. Nous continuons à monter dans le corps. On peut rester beaucoup plus longtemps dans chacune de ces zones, mais je les aborde très légèrement pour l'instant.

Nous arrivons dans la partie supérieure de la poitrine, juste à la base de la gorge, toute la zone située entre les deux épaules et de la partie supérieure du bras. Vous pouvez sentir aussi que vous ouvrez toute cette zone, un peu comme si vous déboutonniez une chemise ou enleviez une écharpe autour du cou.

Vous pouvez élargir toute cette zone et puis vous arrivez au niveau de votre cou en arrière-plan du larynx. Vous pouvez sortir la voix, comme si au lieu de former des mots tout ce que vous puissiez faire soit de soupirer ou de faire un bourdonnement. De la même façon, vous ouvrez cette zone de la gorge de façon à ce que l'air puisse s'y déplacer sans aucune contraction, empêchement, restriction. Puis au niveau de la bouche, vous pouvez sentir la base de la bouche dans laquelle repose la langue.

Vous arrivez au niveau du nez, des narines, des sinus et des cavités nasales avec là aussi un sentiment d'ouverture. Un petit peu comme si toute cette zone était bloquée, bouchée, que vous ayez un rhume par exemple, et à ce moment-là, soulagement, vous pouvez sentir et dégager toute la zone.

En arrivant aux yeux, on perçoit les globes oculaires qui sont posés légèrement, qui flottent en quelque sorte à l'intérieur des orbites plutôt que d'être crispés, tendus. Au niveau du front et des sourcils également, on peut sentir un relâchement, un peu comme si on enlevait un bandeau du front.

Vous sentez si vous pouvez vous maintenir ainsi dans une de ces zones mais tout en travaillant de la sorte et quoi que vous contribuiez à ouvrir et à élargir, ne perdez pas le sens d'ancrage des pieds dans le sol, parce que c'est ce qui va donner le ressenti d'enracinement, de stabilité et d'équilibre. C'est ce qui fait que toutes les autres zones vont pouvoir s'ouvrir naturellement, facilement.

Dans ce processus d'ouverture, de soulagement, il se peut que se manifestent des ressentis d'incertitude, de confusion, d'agitation. C'est pourquoi il est important de toujours garder présent le ressenti d'ancrage, d'enracinement et d'équilibre, pour encourager l'ouverture du canal central qui permet de procéder à l'unification du corps.

Vous pouvez continuer ainsi avec cette forme parce que l'ouverture ne va pas s'effectuer immédiatement, mais vous pouvez en avoir l'idée.

Un autre aspect que vous pouvez explorer, c'est de venir vous situer à la limite de votre peau, à la périphérie de votre peau. Qu'est-ce qui vous donne le sentiment d'une frontière, d'une limite? La frontière de notre corps, la limite physique de là où nous nous trouvons, est-ce que nous en avons une expérience agréable, est-ce que c'est chaud, est-ce que ça picote, est-ce que c'est tendu?

Vous pouvez sentir la face externe des mains, le dessus des mains, et tout ce que l'on appelle les surfaces dures, le dessus des mains, le dessus et la partie externe des bras, le dos. Ils nous donnent le sentiment de quelque chose qui est enveloppé, mis en boîte. Puis nous pouvons faire l'expérience des surfaces tendres de notre corps, les paumes des mains, le visage, la partie antérieure du torse, définir si ces ressentis, ces zones nous procurent un sentiment de sécurité, de chaleur, et comment nous l'accueillons.

Pour finir la méditation de ce soir, nous pouvons juste effectuer une rotation du corps à partir des hanches, en sentant que l'axe central ne bouge pas, mais que le corps tourne autour de cet axe. Nous pouvons ressentir le contact de la peau avec l'air qui nous entoure, l'environnement autour de nous.

Il est beau de sentir que l'espace autour de nous est libre de toute obstruction, de toute intrusion. Nous pouvons nous poser cette question : « Qu'est-ce qui se passe, comment est-ce que je me trouve avec cela, qu'est-ce que je ressens ? ». Il n'y a pas

besoin de trouver de réponse, il suffit simplement de maintenir ce sentiment d'ouverture et d'intérêt. Vous pouvez sentir peutêtre que le corps, d'une certaine façon, s'exprime lui-même.

Les trois aspects importants; tout d'abord de trouver son centre, l'axe central qui nous permet de nous connecter, de nous ancrer au sol. Ensuite, de rencontrer les limites physiques de notre corps, et à partir de là, rencontrer l'espace autour de nous de façon très calme et paisible. Ce sont des points de référence avec lesquels vous pouvez demeurer, que vous soyez debout, en train de marcher, ou assis. Expérimenter cela, sentir s'il y a quoi que ce soit qui fait obstruction et si cette obstruction peut être relâchée, détendue, donc sentir le centre et l'espace.

Nous clôturons cette cession de groupe ce soir et vous allez pouvoir aller reposer votre corps. Nous nous retrouverons demain matin.

## Deuxième jour

### **Enseignement-méditation**

### Puja

Il est important le matin de s'établir dans une bonne énergie. La *puja* du matin, la cérémonie du matin, est une bonne façon de le faire, apportant la bonne énergie qui représente la stabilité, la régularité, la douceur. La voix détient cette bonne énergie. Parce que pour chanter, contrairement à la parole, on utilise tout l'intérieur de notre corps pour sortir la voix. Lorsque l'on chante, il est bon d'avoir les épaules relâchées, d'ouvrir la cage thoracique. Naturellement nous nous sommes établis au niveau du ventre et pour pouvoir chanter, l'air est poussé depuis l'abdomen jusque dans la cage thoracique. Ce qui fait que toute cette partie du torse reste ouverte.

Cela aide en particulier à adoucir une sorte de barrière que nous avons qui se situe entre l'abdomen et la tête, toute la zone au niveau du sternum, des clavicules. Cela permet d'ouvrir la zone à la base de la gorge, de façon à ce que l'air puisse être poussé, puisse passer. En même temps, cela permet de soulager une sorte d'agitation émotionnelle qui peut se trouver là. En fait, toute cette zone est en lien avec des résistances, des choses que nous ne pouvons pas expliciter, et il est donc important de pouvoir la dénouer.

C'est un moyen habile, en quelque sorte, que nous utilisons pour à la fois établir la stabilité et être dans un geste d'offrande ; d'offrande de quelque chose de sacré. C'est une compréhension qui est souvent perdue. Il est bon de pouvoir faire en sorte que le corps soit dans cette stabilité, cette capacité d'ouverture. Lorsque l'on chante, on se donne cette possibilité. On relâche aussi toutes les tensions.

Qui plus est, il y a l'aspect musical. Ce n'est pas juste une idée, il y a aussi la mélodie, la musique qui s'exprime. C'est une musique d'éveil, de clarté et de vérité. C'est stable, recueilli, c'est doux et dans l'ouverture.

Quand vous chantez, vous amenez toute l'énergie dans la gorge et puis ensuite dans la tête, donc au niveau intérieur de la structure, la structure intérieure de la tête. Il y a des plaques de résonance qui vont vibrer, en quelque sorte, réagir sous l'effet du son. C'est à peine perceptible, mais peut-être est-ce que vous pouvez sentir cette résonance qui se manifeste au niveau du front et jusqu'aux tempes. Cela permet de procurer une forme de massage à tout le corps en dénouant la zone de la gorge, en laissant résonner la zone du front et des tempes. Il y a vraiment une énergie qui est présente avec cela.

Et c'est particulièrement utile parce que très souvent lorsque nous faisons un effort, toute la zone de la tête se serre, se tend. La tension se crée très souvent dans la zone du front et de la sphère des yeux, tout autour des yeux. Également dans la gorge et toute cette zone du corps devient plus tendue. Ce type de tension et d'effort produit ne fait que restreindre l'énergie.

Il est étrange que plus vous allez fournir d'effort dans ce sens, et moins vous allez avoir d'énergie. Comment trouve-t-on cette énergie? En fait nous l'avons déjà; ce dont il est question, c'est de permettre à tous les obstacles qui se trouvent là de se dissoudre, de façon à ce que l'énergie puisse circuler.

C'est ce que nous faisons aussi dans l'exploration du corps par le chant et la respiration, qui permettent de dissoudre ces obstacles. En même temps, ceci permet de diriger notre énergie vers l'investigation qui est en cours dans l'instant présent. Ainsi au lieu de laisser l'énergie s'échapper dans des pensées, dans toutes sortes de spéculations, de préoccupations inutiles, nous permettons qu'elle vienne se centrer, se poser dans le corps. Ça devient une méditation, on s'applique en premier lieu à venir s'établir intérieurement dans le corps, à sentir tous les obstacles qui peuvent s'y trouver et à pouvoir les relâcher.

Nous commençons par la base et remontons ainsi dans tout le corps. C'est pourquoi il est important d'établir cette base au niveau du sol, de l'enracinement et donc de la connexion avec la base. Car il est impossible que le corps puisse se poser, s'établir, s'il n'a pas cette base solide. Nous devons nous établir au niveau de cette base, sentir les points d'appui des fessiers, le bassin qui est posé et les hanches posées aussi sur le sol.

Voyons comment nous pouvons avoir une expérience plus complète, celle de sentir s'il y a des restrictions dans toute cette zone du bassin, s'il y a des muscles qui sont tendus et qui peuvent être relâchés. On commence avec la base de tout son corps, les cuisses, qui sont posées de façon stable sur le sol qui s'ouvre en dessous de vous.

C'est la fonction de tous les tissus tendres de notre corps, qui peuvent s'ouvrir. Ils ont tendance à se fermer, mais ils ont aussi la capacité de s'ouvrir. Nous donnons un signal, un encouragement à faire de la sorte, à s'ouvrir au sol qui se situe au-dessous de nous, de sentir si nous sommes confortables avec cela. Nous commençons peut-être à sentir l'énergie dans toute cette zone, la zone depuis le sacrum et dans le bassin, à sentir une forme de chaleur, ce qui signifie que l'énergie se manifeste.

#### Rester dans la réalité

Nous commençons à tirer une ligne depuis la base du corps, qui longe la face interne de la colonne vertébrale.

Qu'est- ce qui nous donne le ressenti d'être redressés ? Nous savons que nous ne sommes pas allongés, donc comment est-ce que nous savons que nous sommes redressés ? Nous le savons très clairement, c'est l'énergie que nous pouvons sentir tandis que nous sommes assis, posés sur notre base. Une énergie plus brillante, plus vive que lorsque nous sommes allongés

En prenant le temps de sentir cette énergie qui est propre au fait d'être redressés, de déplacer votre conscience vers la partie inférieure de votre bassin où vous pouvez sentir la présence de l'énergie par des mouvements vibratoires, pulsations ou autres. Puis en remontant au niveau du sacrum, en sentant les muscles qui sont présents dans la partie inférieure de l'abdomen.

C'est là où se trouve votre force, votre force fondamentale, votre connexion avec la terre. Lorsque vous vous sentez agités ou dans la confusion, ou perdus, vous pouvez revenir dans cette zone, car c'est votre lieu de naissance votre lieu de connexion. C'est la zone où l'énergie du souffle commence.

Ainsi, vous prenez une longue inspiration en montant jusqu'où vous pouvez monter et puis une longue expiration en descendant le plus bas possible dans l'abdomen. Ainsi nous pouvons effectuer l'expiration jusqu'où elle peut aller, en laissant naturellement l'inspir se manifester de lui-même jusque dans les zones intérieures du corps.

C'est une expérience, un ressenti assez fluide, qui peut se manifester dans la partie inférieure de l'abdomen où on peut sentir le gonflement et le relâchement. Vous sentez ce gonflement et vous le suivez un peu comme une marée. L'effet du gonflement en suivant cette marée fait que l'on peut sentir le mouvement naturel qui s'élève vers le haut dans le corps. Et là nous ne parlons pas de l'air mais de l'énergie qui est en lien avec la respiration, donc ce n'est pas l'air physique du souffle. Vous sentez si vous pouvez ainsi vous ouvrir de l'intérieur si cette énergie vous permet d'ouvrir toute la partie inférieure du corps.

Tandis qu'elle s'élève dans le corps nous permettons à la région du diaphragme de se détendre. Puis nous arrivons au thorax, toute la cavité de la cage thoracique. Vous pouvez ressentir le thorax, la poitrine comme étant une sorte de panier, le panier constitué par les cotes, vous pouvez sentir toute son expansion dans toutes les directions, vers l'avant, sur les côtés et en même temps vers le haut.

En laissant les fibres qui constituent ce panier s'ouvrir, vérifiez que vos bras ne sont pas en train de se resserrer, de se tendre. Vous pouvez ressentir cet élargissement en même temps que quelque chose qui s'élève. C'est automatique, nous n'avons pas à le créer, nous pouvons nous ouvrir à cette énergie du souffle depuis sa base et sentir les mouvements qui se font tout à fait naturellement.

Ensuite nous arrivons au niveau du thorax derrière le cœur, nous longeons toujours la colonne vertébrale jusqu'à la zone située derrière la gorge sur la face antérieure du cou. Au cours de notre investigation, nous effectuons aussi des corrections face à la tendance qu'a le corps à se fermer. Il se ferme d'abord en se rétrécissant dans sa largeur et aussi en se recourbant dans sa hauteur, en s'affaissant. Ce type de fermeture est souvent associé au fait de produire un effort. Lorsque l'on est ainsi déterminé, tout se resserre. Là, il s'agit d'un autre type d'effort. Il ne s'agit

pas d'un effort dominant où l'on essaye de faire en sorte que quelque chose se passe, mais c'est l'effort de s'ouvrir.

Donc au niveau de la colonne vertébrale, soyez conscients de la zone qui se trouve entre les deux omoplates et derrière le cœur, cette zone qui a tendance à s'affaisser vers l'avant depuis le milieu du dos, automatiquement. Et dans ce repli, eh bien, les omoplates aussi se resserrent et ont tendance à comprimer la poitrine. C'est ce qu'on appelle la position de la tortue avec sa carapace. Petit à petit, la tête aussi va s'enfoncer comme une tortue. C'est ce qui se passe si nous n'avons pas établi suffisamment de stabilité, de fermeté au niveau de la base du corps.

Nous nous contractons pour trouver cette fermeté. A chaque fois qu'on a besoin de cette fermeté, ou lorsque l'on produit un effort, quand on est dans ce type d'attitude mentale, on a tendance à se resserrer, à s'effondrer. C'est ce qui se passe dans notre vie ordinaire, où notre corps réagit de la sorte ; il le fait automatiquement et il prend l'habitude de le faire. Ce qui se passe c'est que cela restreint toute l'intériorité de votre corps.

Il nous faut travailler contre cette tendance, ce conditionnement particulier. Ça commence par le fait d'établir une fermeté correcte, et cette fermeté se trouve justement dans la base du corps. Ce n'est pas une tension, ou quelque chose qui est contraint, tendu, c'est plutôt une forme de puissance, de force. Quand nous sentons cela, cette force intérieure, le reste du corps n'a pas besoin de se tendre. Donc vous travaillez contre la tendance des épaules à s'effondrer, à tomber vers l'avant, vous les ouvrez et laisser le souffle vous traverser, l'énergie vous traverser. Vous ressentez un complet accomplissement de cela. Vous pouvez sentir comme une marée qui s'élève et qui remonte

jusque à l'intérieur de la tête, à l'intérieur de la boîte crânienne, derrière les yeux. Vous pouvez suivre ce mouvement de vague.

La zone où nous pouvons nous raffermir et renforcer notre énergie est au moment de la fin de l'expir : lorsque nous avons fini d'expirer, nous pouvons allonger la pause qui se trouve avant de reprendre l'inspiration. Et donc de ralentir, de graduellement ralentir et la laisser se renforcer.

Nous allons nous lever pendant un temps et effectuer une pratique debout.

Il y a maintenant le sentiment de sentir véritablement le sol, de sentir la base, le centrage ; le corps ne peut pas se stabiliser tant qu'il ne se sera pas ainsi enraciné, ancré. Très souvent, le fondement pour la plupart des gens se situe au niveau supérieur, dans la cage thoracique, là où nous sentons que nous sommes énergisés. Il y a une présence qui est palpable. Nous allons essayer de descendre au niveau de la région abdominale. Cela permet de commencer à activer des muscles qui ne sont pas suffisamment activés, et au contraire de permettre aux muscles qui ont été trop activés de se détendre.

Nous descendons au niveau des pieds et des jambes. En renforçant les chevilles et les mollets, non pas en les tendant mais en relâchant les articulations des genoux et en même temps le ventre, la région abdominale. En faisant de la sorte, petit à petit la partie des jambes, les mollets et les chevilles vont prendre la responsabilité de nous soutenir. Cette qualité de renforcement ne s'effectue pas par un resserrement, plutôt par le fait de cette prise de puissance.

#### Rester dans la réalité

Ce qui veut dire que nous allons ressentir quelque chose plutôt de l'ordre d'une fluidité que d'une rigidité. Nous pouvons sentir la douceur de la base de nos pieds, des plantes de pieds qui peuvent s'étaler complètement sur le sol. Nous fléchissons délibérément les genoux de façon à sentir la douceur, la fluidité des jambes, ainsi la force vient-elle de cette douceur et non pas de la dureté. C'est un signal important, parce-que dès que l'on invite à se mettre debout, il y a cette tendance immédiatement à se redresser tout droit. Ceci fait que les épaules se soulèvent et se resserrent, alors que la bonne position serait comme de se préparer à sauter ou à rebondir et donc à rassembler toute son énergie fluide, plutôt que d'avoir une énergie tendue.

Entre les parties dures externes de vos cuisses, de vos jambes et les parties tendres internes de vos cuisses, essayez d'ouvrir plutôt la partie interne, de faire en sorte qu'elle s'ouvre un peu comme si vous étiez assis sur une selle, ou autour de quelque chose qui permette à toute la zone de s'ouvrir. Ainsi la partie supérieure du corps peut se poser sur ce berceau qui a été établi au niveau de la base du corps, du bassin, où toute l'énergie fluide peut être rassemblée. La partie supérieure du corps se dépose ainsi dans ce berceau.

Tout d'abord, nous nous portons au niveau des épaules. On peut libérer aussi la partie supérieure de la poitrine et effectuer un petit mouvement pour libérer toute cette zone et faire en sorte qu'elle ne soit plus sous une forme défensive. Les bras se libèrent, se délient, se relâchent, ainsi que les mains. C'est un signal que nous donnons à la partie supérieure du corps de se détendre.

La deuxième zone qu'il est bon d'atteindre délibérément, c'est toute la zone autour du cou, les muscles du cou qui soutiennent la tête. C'est une zone qui est en lien avec la détermination, avec la résistance, avec le fait d'agir en force, de pousser les choses, qui peut donc produire ces tensions dans cette zone. Ce qui va réduire notre énergie, notre force, au lieu de la produire. Nous nous établissons à la base de la boîte crânienne, là où se trouve la racine de la langue, sur la base de la bouche, nous nous y établissons en partant de la gorge, en remontant, plutôt qu'en descendant à partir de la tête.

Nous essayons de dénouer toute cette zone. Nous pouvons aussi sentir toute la zone des tempes, sentir que toute cette zone peut s'adoucir et s'ouvrir également. Il est probablement préférable de garder les yeux ouverts, pour éviter toute forme de vertige. Les choses commencent à se rassembler, nous pouvons commencer à sentir notre force qui se rassemble dans la partie inférieure de l'abdomen, là où se trouve la source du souffle de la respiration.

Et puis vous arrivez à la surface de votre corps et vous sentez les différentes zones, les zones dures et les zones tendres, molles. Les zones dures consistent en la face externe des mains, des bras, également tout le long des jambes, la face extérieure des jambes et le dos. Les faces internes, les parties tendres sont les paumes des mains, les faces internes des bras et la partie antérieure de notre torse. Qu'est-ce que vous sentez là? Ce peut-être des picotements, des fourmillements, ce peut-être de la chaleur, de l'énergie qui circule sous votre peau. A partir du ressenti de la peau, nous pouvons percevoir l'espace autour de nous, qui est libre, qui est un espace ouvert, sans notion d'intrusion, il n'y a pas besoin de se défendre.

Laissons le corps se poser, s'étaler à partir de sa base, de son centrage, et de tout l'espace présent autour de nous.

#### Rester dans la réalité

Progressivement, ceci nous permet de faire l'expérience d'avoir un centre, un centre calme et établi.

Nous prenons à nouveau la posture assise en laissant les choses s'établir.

Prenons quelques instants à la fin de la session avec le sentiment d'être vraiment établis à l'intérieur de nous-mêmes, tandis que nous ouvrons doucement les yeux. Peut-être sentir la tendance à aller vers l'extérieur, à s'y projeter, revenir et simplement sentir très doucement, progressivement, le monde autour de nous. De façon à rester en contact avec une certaine fluidité présente à l'intérieur de nous. C'est un ressenti, il ne s'agit pas d'une zone spécifique du corps mais d'un ressenti corporel qui consiste à éprouver que vous avez cette intériorité. Sans pour autant que ce soit en lien avec quelque chose de fantastique ou avec une zone problématique, sentez cette intériorité tandis que vous vous déplacez à l'extérieur, restez en contact avec ça. Essayez d'éviter le plus possible de vous propulser à partir des yeux ou des pensées, de vous projeter à l'extérieur.

Chant.

### Qi Gong.

Ce matin, j'ai pensé qu'on pourrait commencer la session par quelques exercices qui peuvent nous permettre d'entrer dans une qualité d'éveil tonique. On va se lever, s'étaler dans tout l'ensemble de la pièce, de façon à ce que chacun ait suffisamment d'espace autour de lui.

En se souvenant que la tonalité principale d'un corps en bonne santé c'est la fluidité, une force fluide. Si l'on sent se créer une forme ou une autre de rigidité, on y amène de la fluidité. La rigidité est cause d'un déséquilibre à l'intérieur du corps, car certaines zones sont très tendues. Pour pouvoir relâcher ces zones, cette tension, il faut s'investir dans les autres parties du corps.

### Méditation

Nous allons maintenant retrouver la position assise.

Tandis que vous prenez cette position, vous pouvez vous poser la question : « Qu'est-ce qui est là ? », entrer en contact avec la substance particulière à l'intérieur de votre corps, que ce soit une sorte de chaleur et de détente, ou une forme de tremblement, d'incertitude, toute sorte de resserrement qui peut être présente. Le principe de ce relâchement est d'arriver à une certaine fluidité. La plupart du temps, nous sentons plutôt des zones solides et des zones vides. Là il faut essayer d'amener une fluidité générale ; même si ce n'est pas forcément plaisant, c'est un ressenti qui serait plutôt de l'ordre d'une gelée fluide à l'intérieur du corps.

Au sein de cette fluidité, vous pourrez déceler un mouvement qui est comme un mouvement de vague, de marée continue, qui est le mouvement du souffle lors de l'inspiration et de l'expiration. Au sein de ces sensations, vous entrez en contact avec ce mouvement.

Un point pour votre position de méditation assise : la tête a tendance à s'échapper, à quitter le corps lorsque l'on est dans l'assise, du fait que d'une manière générale l'esprit est activé sans cesse par des stimuli extérieurs ; lorsque l'on arrête cela, eh bien il erre à la recherche de quelque chose. Donc il faut reconnaître que la tête est connectée au reste du corps en rentrant en contact avec un sens sain de vitalité. Pour cela, imaginez que vous avez une balle molle juste sous votre menton, et tandis que vous expirez, vous rentrez votre menton légèrement comme si vous appuyiez sur cette balle molle à peu près de deux cm, sans bouger le cou, qui reste droit. En faisant cela, vous pouvez sentir une légère tension ou quelque chose qui se resserre à l'arrière de votre cou, de votre nuque. Sur l'expiration, vous pressez cette balle légèrement, vous n'avez pas besoin de forcer, simplement une douce pression. Et puis vous observez le fait que lorsque vous effectuez ce mouvement qui écrase légèrement la balle, vous pouvez sentir l'étirement dans la nuque, et que cela se prolonge tout le long de la colonne vertébrale.

Donc vous relâchez les épaules, rentrons le menton en effectuant cette légère pression pour sentir l'étirement au niveau de la nuque et voir jusqu'où vous pouvez le sentir en descendant le long la colonne vertébrale. Lors de l'inspiration, vous relevez la tête en la laissant flotter.

Imaginez ainsi que vous ayez deux cordes attachées à la base de votre boîte crânienne qui descendent tout le long de la colonne vertébrale jusqu'au niveau du sacrum. En faisant ce mouvement, vous provoquez un léger étirement. Lors de l'expiration, votre souffle et votre énergie descendent jusqu'au niveau du basventre, vous pouvez la sentir descendre. Jusqu'au moment où en général votre tête commence à se détacher du corps et à s'échapper. C'est pourquoi il est important d'avoir ces deux

cordes et de les connecter à la fin de l'expir pour renforcer la zone du bas-ventre.

Lors de l'inspir, vous relâchez et l'énergie peut remonter et la tête, flotter, cela par les deux mêmes canaux qui relient la tête à la base du sacrum. C'est une énergie douce qui flotte.

Nous allons prendre un temps maintenant pour la marche méditative.

Considérez tout d'abord cette marche comme étant une exploration des mouvements présents dans l'ensemble de votre corps. La question n'est pas de se rendre quelque part mais de sentir ces mouvements, de s'ajuster au fait que j'ai mentionné : le corps entre en sympathie avec tous les mouvements qui se produisent. Je me mets debout, je fléchis légèrement les genoux et tout mon corps est conscient de ce léger flottement, de ce mouvement doux. Il n'y a pas juste les jambes qui avancent avec le corps qui est posé dessus ; si vous faites cela, la tête s'échappe, vous allez avoir la tête quelque part le corps ici et les jambes ailleurs.

C'est ce que vous voyez la plupart du temps dans les villes, toutes ces têtes qui se dirigent dans différentes directions, et les corps brisés dans tous les sens. Lorsque vous marchez, vous sentez la fluidité présente dans les épaules, également dans tout le corps qui est fluide, pas enfermé dans une boîte.

Les épaules n'ont rien à faire et pourtant elles entrent en sympathie avec tout le mouvement qui s'imprime dans le corps, de même que les mains peuvent entrer en sympathie avec le mouvement des jambes. Le mouvement de la marche ne commence pas au niveau des cuisses, il commence au niveau du dos, du bas du dos au niveau des hanches. Tandis que nous déplaçons le poids du corps d'un côté, tout ce côté qui soutient le corps se renforce, tandis que l'autre côté s'allège.

Puis on fait un mouvement tournant pour avancer et tout le corps peut sentir ce mouvement. C'est comme le fait de nager : lorsque vous nagez, tout doit être en mouvement. Donc tandis que vous allez marcher, tout entre en sympathie dans cette fluidité. Comme nous avons tendance à nous échapper particulièrement par le regard, nous allons garder le regard baissé sans se focaliser sur un point précis, de façon à ce que l'énergie ne s'échappe pas par les yeux.

Lorsque vous faites cette marche méditative, très vite vous allez ressentir de l'ennui car il ne se passe pas grand-chose. Donc vous vous dites qu'il faudrait qu'il y ait quelque chose qui se passe, et là vous allez ressentir un resserrement au niveau de l'arrière de votre tête. Puis les épaules vont se refermer, se recourber. Lorsque vous entrez en contact avec l'ennui, que vous en avez un peu assez, eh bien la meilleure des choses à faire est de se poser, de sentir les pieds à nouveau ancrés dans le sol, de sentir le corps, et de laisser revenir sa vitalité propre. Car l'ennui n'est rien d'autre que la réponse à un manque de vitalité. Et en général, nous trouvons notre vitalité dans les choses que nous voyons, entendons, pensons ; lorsque tout cela est éteint : « Où vais-je la trouver », c'est l'effondrement !

Là, nous allons essayer de trouver notre vitalité de l'intérieur. Ça demande à rentrer dans quelque chose de fluide, de détendu, en particulier au niveau de la tête, s'il devient trop difficile de retrouver son centrage et son ancrage.

Là est le sol, je peux le sentir ; et puis il y a l'axe central qui traverse tout le corps. Se souvenir que lorsque le corps est en mouvement, il se déplace autour de cet axe central. Et en général la connexion avec ce centre est plaisante, une sensation chaleureuse, joyeuse. L'espace peut être perçu à travers votre peau, vous pouvez sentir l'espace qui vous entoure, dans lequel vous vous déplacez librement.

On va pratiquer ainsi pendant quarante-cinq minutes; vous allez trouver un endroit où vous pourrez avancer sur une ligne d'une vingtaine de pas, une ligne droite, et lorsque vous arrivez au bout, vous vous posez un temps à nouveau, trouvez votre enracinement, votre ancrage et puis repartez dans l'autre sens.

Pendant ce processus, bien sûr, si vous rencontrez une difficulté à un moment ou à un autre vous pouvez vous poser à tout moment pour vous recentrer et repartir à nouveau.

Allons-y!

# Repas

Nous nous préparons pour le repas. Cela commence par les offrandes, et il est donné l'opportunité d'offrir la nourriture aux moines et aux nonnes. Cela fait partie de notre style de vie, le fait que nous vivons de ce que les personnes nous offrent. C'est un geste mutuel, car cela permet aux personnes d'avoir ce geste qui vient du cœur.

Lorsque ce sera le moment, on sonnera la cloche et lorsque vous l'entendrez, vous pourrez vous rassembler dans le réfectoire. Il y aura une personne qui offrira la nourriture tandis que nous trois passerons devant les plats qui seront présentés.

Nous avons nos bols d'aumône, dans lesquels la nourriture sera posée par quelqu'un tandis que nous passerons. Il faut sentir aussi lorsque vous mettez la nourriture dans le bol, si la personne fait un geste, si vous sentez que c'est assez ou qu'elle veut plus : il faut sentir quel est son besoin.

Ensuite nous chanterons un chant de bénédiction pour célébrer la réciprocité, la mutualité présente dans ce rituel.

Chacun pourra se restaurer puis ranger les plats et aller se reposer. Nous nous retrouverons ici à deux heures.

# Enseignement

Nous entrons en contact de plus en plus avec la dimension du corps intérieur, ce qui fait que tout devient de plus en plus stable et posé. On peut à partir de là commencer à entrer en contact avec l'intériorité de l'esprit.

Tout comme on peut dire qu'il y a différents aspects à la mer, qu'elle peut être traversée de courants froids ou de zones pleines de bulles ou encore agitée avec beaucoup de vagues, de la même façon, l'esprit présente de nombreuses qualités différentes.

On reconnait aussi que la mer détient ces qualités du fait de propriétés spécifiques, comme par exemple les marées. Et ainsi l'eau s'écoule, c'est sa nature. C'est du fait de sa nature propre qu'elle peut prendre différents aspects.

Toutes nos émotions et nos expériences, émotionnelles ou psychologiques, dépendent de trois caractéristiques spécifiques de l'esprit.

L'une d'elle est *cetana*, qui peut être traduit comme une impulsion ou une intention, une volonté. Ce qui signifie qu'il y a

une direction vers quelque chose, un but ou un objectif, ou qui va à l'encontre de quelque chose, mais cela a un objectif. La plupart du temps, l'objectif est d'aller en direction de ce qui procure une expérience agréable. La direction peut-être aussi vers quelque chose qui nous met en sécurité, qui est stable. Tout cela se passe automatiquement.

Une autre qualité de l'esprit est *manasikara*, qui est l'attention ou la capacité à se focaliser. Nous avons toutes les portes sensorielles qui sont ouvertes et procurent toutes sortes d'expériences. Nous pouvons, par le toucher, faire l'expérience du froid ou du chaud, faire l'expérience de quelque chose que nous voyons, de pensées que nous avons et ainsi à travers tous les sens.

Mais nous ne pouvons pas faire l'expérience de tout cela à la fois en même temps. C'est la spécificité de l'attention de se focaliser sur un point, en mettant de côté tout le reste. En général l'attention se dirige là où l'intention l'amène. Donc si l'intention est de trouver un endroit en sécurité, un endroit stable, l'attention cherche ce qui correspond à cela.

La troisième qualité est le contact ou *phassa*. C'est la capacité de l'esprit à traduire quelque chose que nous connaissons ou dont nous nous souvenons, ou auquel nous donnons de la valeur.

Ainsi vous prenez une tasse où il y a du liquide, vous goûtez et en disant : « Ah oui, c'est du jus de pamplemousse, ou du jus de raisin. » Même si ça n'est pas écrit sur la chose lorsque vous la regardez, même s'il n'est pas dit : c'est du jus de raisin.

De même si vous prenez quelque chose qui ressemble à du jus de raisin, qui en ait la couleur, mais qui est du thé, il y a ce moment où vous avez le sentiment que quelque chose est mal ajusté. Ou alors vous prenez une belle glace mais qui a le goût

du camembert. Ouah, c'est mauvais, vous le jetez, parce que ce n'est pas ajusté avec votre attente.

Donc le contact est la façon dont l'esprit va traduire quelque chose par rapport à nos attentes. Si ça ne correspond pas, on se dit qu'il y a quelque chose qui ne va pas, qui n'est pas juste. On commence à se sentir en insécurité ou instable.

Ce sont les trois propriétés. C'est pourquoi lorsque nous sommes face à quelque chose de nouveau, eh bien il y a un instant où l'on se demande : est- ce que cela ressemble à ça ? Est-ce que c'est de cela qu'il s'agit ? En même temps, on essaie de sentir si c'est quelque chose de l'ordre de l'agréable ou pas. C'est, bien sûr, à plus forte raison, la façon dont nous fonctionnons avec les autres, immédiatement nous allons estimer si il-elle semble amical-e ou inamical-e vis à vis de nous. Souvent il peut y avoir une sorte de dissonance car les choses ne sont pas comme elles devraient être.

Lorsque nous méditons, nous travaillons avec ces trois courants pour essayer de les transformer et être libre de leurs limites.

Il y a une tendance, une inclination naturelle à aller vers ce qui est agréable. Mais très vite, on se rend compte qu'il y a peutêtre une dimension agréable beaucoup plus profonde que cette dimension de surface, qui est en lien avec le calme, avec la clarté.

C'est une sorte d'éducation tout au long de notre vie, car l'on peut ainsi être en contact avec des choses qui nous procurent du plaisir tout d'abord, mais qui à long terme font que nous avons une « gueule de bois » ou toutes sortes d'autres problèmes.

Vous réalisez que vous pouvez vous entraîner, vous éduquer, en continuant de répéter cette question : « De quoi s'agit-il, que se passe-t-il, là ? ». Petit à petit, nous allons ainsi éduquer notre intention. Alors que *manasikara*, l'attention, est quelque chose qui ordinairement est plus rapide et superficiel. C'est de l'ordre du plaisir immédiat, elle recherche quelque chose qui peut s'appréhender immédiatement.

En particulier avec la télévision ou des choses de cet ordre, ça ne demande pas beaucoup d'attention parce qu'en fait, la télévision le fait pour vous. Cela dure deux ou trois secondes, puis la prochaine image revient, puis encore la prochaine image, puis la prochaine. Votre attention devient très passive, pour ainsi dire. Lorsqu'elle est passive, ainsi, on est très facilement influençable. La sagesse n'est pas là, il n'y a pas de discernement, de capacité de jugement, on est juste là à prendre, à recevoir.

Par la pratique de l'entraînement de l'esprit, nous travaillons à renforcer l'attention, et donc non seulement à renforcer l'attention mais à la maintenir aussi, et surtout à la maintenir dans cette dimension d'intériorité. Le fait de pouvoir de plus en plus la maintenir au niveau intérieur fait qu'elle peut s'établir beaucoup plus profondément. Parce que l'intérieur est profondément changeant et donc est conditionné par les dimensions de l'attention, de l'intention et du contact.

Si votre intention est éduquée à agir sur la base de la bienveillance, de l'entraînement de la sagesse, vous commencez à voir différentes choses. Parce qu'à ce moment-là votre attention se pose sur des choses qui viennent en résonance avec cette qualité.

Alors que si votre esprit est entraîné à être corrompu par la malveillance et la mauvaise volonté, votre attention voit

systématiquement des choses désagréables, déplaisantes. De même, si vous êtes de mauvaise humeur ou grognon, vous allez systématiquement voir des choses qui ne vont pas : « Ça devrait être comme ci ou comme ça, celui-là ça ne va pas, il n'a pas fait ça... »

En maintenant l'intention de bonne volonté, on peut s'établir plus profondément et reconnaître des qualités beaucoup plus subtiles comme celle de la douceur, de la bonté, de l'amour, de la bienveillance. Se souvenir que notre intériorité est très fluide et qu'elle peut changer soudainement de quelque chose de désagréable à quelque chose au contraire de chaleureux, de l'ordre de la compassion.

La façon dont nous allons traduire nos expériences est quelque chose que l'on peut entraîner de façon que ça se produise moins sur la base d'une impulsivité. C'est parce que l'intérieur est très fluide, que lorsque vous êtes en contact avec quelque chose qui vous déplaît à l'intérieur de vous, vous commencez à vous dire, oui ça ne devrait pas être comme ça, ça devrait être comme ci.

Par exemple en se disant, 'je ne devrais pas me sentir dans la torpeur,' je ne devrais pas être agité', toujours ce « je ne devrais pas ». Mais en même temps, c'est ce que vous êtes en train de sentir. Donc au lieu de réagir sur un mode impulsif, vous allez commencer plutôt à observer ce qui est en train de se passer. Si vous vous sentez dans la torpeur, un peu en train de vous endormir, vous pouvez sentir comment cela se passe dans mon corps. Est-ce que c'est une sorte de lourdeur, une sensation au niveau de la tête, ou est-ce au niveau de la cage thoracique ? Procéder à cette observation va vous procurer plus de sagesse, plutôt que de réagir.

Ainsi les trois caractéristiques, *cetana*, *manasikara* et *phassa* que j'ai nommées avant sont regroupées sous la catégorie qu'on appelle les *sankhara*. Ceci signifie ce qui donne forme, ce qui prend forme.

Il faut se souvenir que tous les *sankhara* sont très fluides, soumis au changement. Si vous sentez que vous êtes dans une intention de malveillance ou coincé dans une forme ou une autre de ressentiment, il est bon de se souvenir que tout cela est très changeant, qu'il n'y a aucune raison d'y rester coincé. Cela se coince parce que les trois aspects de l'intention, de l'attention et du contact travaillent ensemble et figent les choses.

Vous pouvez par exemple avoir un ressenti désagréable par rapport à quelque chose qu'une personne vous a fait il y a trois ans. Régulièrement, le souvenir remonte et en vous disant, il n'est pas bien, il n'aurait pas dû me dire cela. Ca peut aussi être quelque chose qui vous concerne, qui n'aurait pas dû être ou que vous n'auriez pas dû faire. Mais là, dans l'instant présent, maintenant, cette personne, qu'il s'agisse de vous-même ou d'un autre, eh bien cette personne, c'est une création. Elle n'est pas là, suspendue, en train d'attendre dans la pièce, de vous attendre. Elle n'est pas montée dans un train pour rapidement arriver ici. Comment se fait-il que vous puissiez avoir tous ces gens qui soient en train de vivre à l'intérieur de vous ? Des gens qui vous manquent ou ceux de qui vous vous dites, au contraire, mais pourquoi ils sont encore toujours là. A chaque fois que vous vous remémorez cette personne, elle demeure, elle se fige dans cette même personne dont vous vous souvenez. Et qui plus est, peut être amplifiée, et ça devient un peu comme une caricature, ses oreilles deviennent plus grandes, et son nez; tous les mauvais aspects que vous pouvez voir d'elle sont amplifiés tandis que les bons aspects disparaissent. C'est du fait de ces trois propriétés, de ces trois *sankhara*, c'est comme cela que ça se passe.

Et ainsi de tous les millions d'expériences dont vous pourriez vous souvenir et qui ont été vos expériences de vie. L'attention se fixe immédiatement sur une qualité particulière, soit de méchanceté soit au contraire de plaisir, et vient se fixer sur cet aspect. Cela recrée à nouveau cette personne. Et les personnes demeurent en nous ; ce qui fait que petit à petit lorsque cela se répète, ça devient une obsession, par rapport à des personnes, par rapport à nous-mêmes, par rapport à des événements qui se recréent.

Ainsi, votre vie peut vite devenir submergée ou saturée par toutes ces expériences. Lorsque nous nous sentons coincés, il est important de sentir ce qui est véritablement en train de se passer. Par rapport à une qualité de ressenti qui doit être présente, le ressenti désagréable ou le ressenti plaisant de l'esprit.

En essayant d'aller à la rencontre de ce ressenti, lorsque vous avez un souvenir désagréable d'une personne, de vous-même, d'une situation, des images se présentent en lien avec cela. Vous devez alors changer votre intention par rapport à cela, plutôt que d'avoir une intention de lutter, ou de réparer quoi que ce soit. L'intention première est de demeurer avec ce qui est, demeurer avec cela.

Si ce type d'histoire revient sans cesse dans votre esprit, essayez de réduire cette histoire à un mot. Si cela concerne une personne, vous essayez de la résumer en une qualité particulière. Ça peut être quelque chose comme la perte de confiance ou la trahison, quelque chose de cette nature. Vous le traduisez en cette caractéristique spécifique. L'intention à ce moment-là n'est pas de savoir pourquoi, de savoir qui a raison, de changer les choses,

mais de redonner forme à cela en une caractéristique spécifique, en une chose. De la sorte, le *sankhara* va pouvoir changer, l'intentionnalité va pouvoir changer. Nous le retraduisons différemment. Au lieu de se raconter : il y a cinq ans ça n'aurait pas dû être comme ça, nous allons le traduire en un mot, en une expression qui va être ressentie « pénible », « douloureux ». Le contact qui s'effectue change aussi.

On élargit son attention de façon à ne pas avoir cette seule focalisation qui est ce qui se passe lorsque nous sommes en contact avec quelque chose, d'excitant ou de difficile. Tout se focalise et se resserre et nous entraîne à l'intérieur de cela.

Donc il doit se produire un élargissement, de façon à éviter que l'attention vienne pointer sur cet aspect uniquement. De façon à trouver un lieu où l'on pourra avoir une perspective plus large, simplement se contenter de voir ce qui est et de ressentir ce qu'il y a à ressentir. Si vous faites de la sorte, le ressenti change. Quand les choses restent figées, c'est parce que les trois aspects fonctionnent ensemble et maintiennent les choses dans cet état très figé.

On peut pratiquer ainsi au niveau des ressentis mentaux, mais on a également des ressentis physiques désagréables ou douloureux. Au lieu de lutter contre ou d'essayer de s'en débarrasser, les accueillir, en même temps en prenant en compte toutes les autres zones qui ne sont pas tendues ou désagréables.

Lorsque l'on pratique la pleine conscience du corps, il y a un mode très utile ; si vous avez un ressenti spécifique, un souvenir qui vous vient à l'esprit, une situation, et que vous les traduisez de la façon habituelle en se disant : « Ah, ça s'est passé il y a cinq ans et ça n'aurait pas dû être comme ça, ou qu'est-ce qui aurait pu se passer autrement », ou bien dans le futur : « Voilà

comment il faudra que les choses soient, au lieu de procéder de la sorte », vous pouvez vous dire : « Comment est-ce que cela se manifeste dans le corps, maintenant ? Est-ce que le corps ressent une excitation ? Est-ce qu'au contraire sa vitalité s'effondre ? Est-ce que soudain tout est en train de remonter au niveau du visage ? » Vous vous sentez en alerte ? Vous sentez que vous avez la bouche pincée et le front plissé, tendu ? En particulier dans la zone derrière les yeux, vous sentez qu'il y a une tension qui se produit ?

Comment le corps fait-il l'expérience de cela ? Il se peut qu'il s'évanouisse complètement. Et parfois lorsqu'il y a une expérience de choc, par exemple, le corps littéralement disparaît. Quand vous traduisez comment le corps fait l'expérience de cela, que vous ramenez tous vos états mentaux à l'intérieur du corps, il se peut que vous vous sentiez très lourd au niveau des épaules. Vous allez utiliser l'attention pour repérer ce qui est en train de se passer, par exemple au niveau du bas du dos, ou au niveau de la poitrine, voir si la poitrine soudain se resserre, se tend.

Et vous essayez de revenir doucement, donc, à partir de ce corps de douleur qui peut se sentir cassé, tendu ; quelle que soit la manifestation, c'est le corps de douleur qui s'exprime. Nous reconnaissons cela en nous souvenant en même temps qu'il existe un corps libre. Ce qui signifie que nous revenons dans notre base, nous revenons nous établir dans un ressenti du centre, puis nous sentons les limites de notre peau et l'espace autour de nous, et graduellement le corps de douleur se dissipe. Lorsqu'il se dissipe, il emporte avec lui la douleur.

L'aspect essentiel des enseignements bouddhistes n'est pas de savoir ce qui est bien ou ce qui n'est pas bien, ce qui est juste ou ce qui n'est pas juste, c'est de trouver la façon d'arrêter la souffrance. Il ne s'agit pas de savoir qui a raison, ce n'est pas une cour de justice, il ne s'agit pas non plus de vous juger ou de juger les autres, même si les autres personnes ont tort, qu'ils manquent de bonté, ou même qu'ils soient cruels. Même si vous-même avez été stupide, manquant de soin, sans intelligence, inattentif, etc. La question est d'arrêter la souffrance qui est créée par cela.

Parce que si vous n'arrivez pas à changer l'impression de « je suis comme ça, il est comme ça », c'est avec cela que vous allez rester, pour toujours. Parce qu'à ce moment-là, les trois *sankhara* sont verrouillés. A partir de là vous ne voyez plus tout ce qui peut être beau, tout ce qui peut être généreux, tous les aspects qui sont magnifiques, tout est verrouillé dans cette réalité qui devient la caractéristique principale, la seule chose qui soit vue.

Comment arrêter la souffrance ? Je me souviens d'avoir parlé à des personnes et à chaque fois que je les voyais, c'était toujours la même rengaine, combien ils se trouvaient mauvais et stupides. Pendant une quinzaine d'années, ils ont répété cela. Pendant ces quinze ans, pourtant, j'ai vécu avec elles et j'ai pu voir qu'elles étaient capables d'intelligence, de générosité, de bonne volonté, de diligence. Mais en même temps la seule chose qu'elles pouvaient voir en elles et dont elles se souvenaient, c'était ces difficultés. Une fois j'ai demandé : « Mais qu'est ce qui ne va pas chez vous ? ». La personne ne pouvait pas désigner quoi que ce soit. Elle dit, parfois je suis un peu irritable le matin. C'était le moment d'être plus spécifique, mais ça tourne toujours autour d'un petit détail.

Parce qu'en fait il y a l'impression en arrière-plan des trois caractéristiques qui sont verrouillées et vous laissent l'impression d'être une personne difficile et désagréable. Ça devient une tendance latente, dormante, qui agit en continuité. C'est comme si je cherchais et trouvais une chose aujourd'hui qui

puisse justifier cette impression, voilà, c'est la preuve, et tout le reste de l'expérience est oublié.

C'est comme cela que fonctionnent les *sankhara* et ce qui crée des formations karmiques, c'est-à-dire ce qui est au centre de qui vous pensez être. Si c'est verrouillé, cela peut continuer tout le temps d'une vie, c'est assez effrayant. Et c'est ce qui est pris en compte dans le fait de la renaissance. Car ce sont les *sankhara* qui déterminent la renaissance ; la seule chose qui renaît, ce sont les *sankhara*. Ce n'est pas vraiment une personne, c'est simplement la continuité d'une impression ou une sorte de première épreuve qui se perpétue.

Ces empreintes peuvent s'être établies lorsque nous étions très jeunes, et se perpétuer, nous laissant par exemple un sentiment de ne pas être à la hauteur, qu'il nous faut lutter pour attirer l'attention, l'amour d'autres personnes. Ainsi elles se figent, sans qu'elles ne soient jamais vraiment remises en question au cours de notre vie. En fait, elles sont tellement établies qu'on ne les voit même plus, ça devient normal, voilà, c'est qui je suis.

Mais là où nous pouvons les observer, c'est dans notre corps. Ainsi dans l'assise, on va remarquer la façon dont le corps peut se crisper, peut se tordre, se tendre, et voir ces tendances, ces schémas. C'est la manifestation de notre corps de douleur. On peut en faire l'expérience, jusqu'à un certain point.

Si on fait cette expérience du corps dans son intériorité, on va pouvoir entrer en contact avec différentes dimensions : d'abord, qu'il est chaud, en opposition avec toutes les tensions où notre corps est gelé ; qu'il est fluide, en opposition avec toutes les rigidités que l'on peut y rencontrer ; et également qu'il est mobile, donc pas statique ; qu'il a une stabilité, par opposition au fait qu'il puisse être dispersé, éclaté. Egalement qu'il y a de l'espace à l'intérieur.

Cela connecte avec les éléments. L'aspect de stabilité, de fermeté correspond à l'élément terre, qui fait que nous sentons cette stabilité. Vous sentez la chaleur qui correspond à l'élément feu et qui est toute la vitalité du corps. Vous pouvez sentir la mobilité, à travers la respiration, vous pouvez sentir tous les fins mouvements, le fait que le corps n'est pas figé. Egalement, il est souple et fluide, il peut faire l'expérience de l'espace, le fait qu'il est spacieux, pas compact.

Lorsque vous explorez votre corps, vous pouvez trouver dans le haut de la cage thoracique, une zone peut-être tendue, et vous posez la question, qu'est-ce qui se passe là ? Vous maintenez votre attention tout en incluant aussi une zone plus large, et à partir de cette zone spécifique, qui peut être difficile, on inclut progressivement tout le corps. Si par exemple il y a une sensation au niveau de l'articulation de l'épaule, aller jusque dans le bas du dos, et sentir ce qu'il s'y passe ; également au niveau du visage ; ainsi, progressivement, inclure tout le corps dans l'expérience. Ceci fait que le ressenti, l'expérience problématique de départ qui était difficile, peut être incluse dans l'ensemble de l'expérience.

Lorsque vous méditez, que vous observez votre corps, l'esprit peut s'échapper parfois et vous perdez contact avec le corps. Bien entendu, vous reconnaissez ce qui se passe. A ce moment-là, prenez un temps de pause, un petit peu comme si vous étiez en train de prendre une photo, un arrêt sur image. Peu importe ce à quoi vous pensiez ou rêviez, quelles étaient vos émotions à ce moment-là, ce qui est important est de revenir au corps et de voir

comment il fait l'expérience de cela. Peut-être que vous aurez une expérience du corps penché, ou bien affaissé. Ensuite, ditesvous où est le sentiment du fondement, de la base, de l'enracinement, ramenez votre présence dans cette base.

A partir de cette base enracinée, est-ce qu'il y a un centre ? Et qu'en est-il de la peau et de l'espace qui m'entoure ? Ainsi, graduellement le corps revient, reprend forme. Et vous voyez que l'image que vous aviez disparaît. C'est ainsi que vous affaiblissez le pouvoir que cela peut avoir de vous hypnotiser. Vous commencez à réaliser, eh bien, c'était juste cela. Il s'agit avant tout de la reconnaissance du fait que les choses n'ont pas besoin d'être coincées.

Nous allons prendre un temps de méditation debout.

La façon dont nous pouvons reformer notre corps, « l'énergiser », est de redonner de la force aux zones du corps qui étaient dormantes, ce qui va permettre à celles qui étaient suractivées de se relâcher, de se détendre.

Pour la plupart des gens, la zone la plus activée est celle des épaules, du visage, de la sphère visuelle, de la bouche. Quand nous sommes debout, demandons-nous quelles sont les zones que nous remarquons à peine. Si vous êtes debout, vous pouvez sentir vos chevilles, la partie qui est sous chaque pied, en faisant en sorte d'avoir un ressenti clair de ces zones. Nous pouvons aussi tourner les genoux vers l'extérieur pour avoir une plus grande conscience de la zone interne à l'intérieur des jambes, des cuisses. Il s'agit d'amener notre conscience dans toutes ces zones dont nous ne sommes pas très conscients habituellement.

Nous pouvons prendre conscience aussi de la zone située entre le bassin et les côtes au niveau du dos, une zone que nous ne sentons pas souvent car nous sommes assis sur une chaise et souvent affaissés. En amenant notre conscience dans cette zone, en nous souvenant que cette zone comprise entre le bassin et les côtes est notre soutien principal, qui nous permet de nous redresser et que nous oublions souvent de ressentir. C'est une zone très importante, car elle représente notre capacité à nous maintenir debout, à nous redresser. Ce ne sont pas les épaules, contrairement à ce qui se passe très souvent - car ce sont elles qui subissent toute la tension, pour essayer de nous maintenir et de nous garder redressés, droits - mais cette zone du bas du dos qui est importante.

Si vous pouvez mettre toute l'énergie dans cette zone, ça va permettre à la région abdominale de se relâcher et à la cage thoracique d'être posée simplement et ouverte au-dessus, d'amener dans cette zone toute la vitalité, de ressentir la vitalité de votre corps redressé.

Etant redressé, en équilibre, amenez ce ressenti jusqu'au niveau supérieur de la colonne vertébrale, du dos, au niveau de la nuque et de la tête, derrière la gorge, au niveau du cou, de la nuque et jusqu'au sommet du crâne, sentir cette ligne depuis le sommet du crâne jusqu'en bas.

Le fait d'amener votre énergie dans le bas du dos et de la laisser remonter jusqu'au niveau de l'arrière de la gorge, du cou et de la tête permet à toute la sphère visuelle et au visage de se décontracter, de se relâcher, et en même temps, toute la partie antérieure du corps.

En amenant votre conscience et l'énergie dans toutes ces zones qui ont pu être oubliées, vous pouvez également vous

poser la question de savoir s'il y a des aspects opérants qui sont en action et qui pourraient être mis au repos, qui pourraient être éteints.

Voyez tout ce que vous pouvez éteindre de la sorte, même de toutes petites choses ; ça peut être au niveau des yeux, du nez, du visage, des doigts peut-être, dans n'importe quelle partie du corps, vous sentez quelque chose qui peut être désactivé, cela va donner un regain de force à votre corps.

De même, au niveau de l'aspect mental, toutes sortes d'attitudes de souvenirs que vous n'avez pas besoin de maintenir, eh bien, vous pouvez les désactiver. Il s'agit juste du corps qui est là, debout. Remarquez s'il y a des annotations, des pensées qui disent : « Qu'est-ce que je suis en train de faire », simplement débranchez le système parce que votre corps n'en a pas besoin ; il se tiendrait debout de toute façon, sans tout cela.

Voir simplement ce qui s'élève dans l'esprit, les différentes énergies, les attitudes, voir au sein de tout cela ce qui est utile et ce dont vous n'avez pas besoin pour l'instant.

Nous pouvons prolonger cela par une marche méditative. Ces attitudes sont des intentions latentes, ont des objectifs latents. Ça commence avec une intention de se dire que quelque chose devrait se passer là maintenant, quelque chose de bon devrait arriver. Je dois me calmer, je dois lâcher prise, je dois sentir un soulagement : toutes ces intentions en fait sont souffrance.

Mais on peut se tenir debout et marcher sans tout ça, sans ces intentions, le corps peut parfaitement le faire. Quand nous marchons, il y a toutes les intentions inconscientes qui s'élèvent, qui apparaissent avec l'idée que quelqu'un est en train de faire cela. Mais qui est-ce ? Quelqu'un est en train de le faire, pour

obtenir un résultat, et un état agréable. En fait, on est en train de souffrir.

Nous n'avons pas besoin de ça, car nous pouvons fonctionner parfaitement bien sans tout cela. C'est en débranchant toutes les intentions inconscientes et confuses que l'on peut être en contact avec un sentiment de paix, de liberté. C'est juste cela. Soyez conscients, pendant la marche, de cette personne, de cette personnalité qui se manifeste de temps à autre, et revenez à votre corps. En portant plus d'attention à la fluidité du corps, à sa présence, à sa chaleur ; c'est beaucoup plus important que la personne qui est en train de le faire.

Nous allons prendre 45 minutes pour cette marche.

# Questions-Réponses

Je vous propose tout d'abord de poser des questions, si vous en avez, sur les enseignements d'aujourd'hui, ou s'il y a des points sur lesquels vous aimeriez des précisions, des clarifications.

Question: A propos de la marche, Ajahn a dit que le corps peut marcher même sans la pensée, donc je voudrais savoir à ce moment qui décide si je marche ou je ne marche pas: qui marche, le corps qui marche tout seul, ou le corps et l'esprit?

*Réponse*: C'est l'intention qui décide de marcher, c'est l'esprit qui dit d'aller marcher; en fait, j'ai décidé pour vous que vous alliez marcher (rire), et ensuite c'est l'intention.

La période de marche méditative est le cadre qui est donné, c'est un concept. A partir de là, il y a l'idée qui se met en place d'aller marcher, puis l'intention qui va jusqu'aux pieds qui fait qu'on va changer de position, se lever. C'est l'intention qui donne l'impulsion à la marche.

Donc ce n'est pas un personnage historique, ou un personnage quel qu'il soit, qui est en train de le faire. La personne en fait ne sait même pas comment marcher. Est-ce qu'elle se dit : « Il va falloir fléchir le muscle dans l'orteil gauche, tandis que l'on tend le muscle au niveau de la hanche », non, la personne se dit « allons marcher » ; sans savoir vraiment comment marcher, sans savoir ce qu'il se passe.

Question: Ajahn a dit « allez marcher », moi j'ai observé à la fois une impulsion « aller marcher » et une impulsion « ne pas marcher », donc une des deux impulsions, une des deux personnes, a gagné!

*Réponse*: Pourquoi est-ce que ça a besoin d'être une personne? C'est quoi une personne? Est-ce qu'il ne s'agit pas là de la conscience, de l'intention, ce sont des courants qui se manifestent dans l'esprit, des courants mentaux.

Et il y a le fait d'être conscient de cela, c'est un autre aspect de la conscience justement. Comme ces pensées et ces intentions sont familières, elles deviennent répétitives, c'est ce qui fait que ça semble être moi parce qu'elles ont été répétées encore et encore.

Dans le cas d'une flûte dans laquelle vous soufflez, envoyez de l'air, un son va sortir. Qui ou qu'est-ce qui crée le son, est-ce la flûte, est-ce le souffle ? C'est la même chose avec le son du soi ou le ressenti du soi qui passe à travers un instrument, qui fait

que c'est reconnu comme tel. C'est reconnu comme étant soi, mais en même temps ce n'est qu'une suite de phénomènes qui émergent, du fait de circonstances particulières qui ont permis cela.

Le son de votre voix, est-ce que ça ne semble pas être vous, c'est sans doute la chose la plus reconnaissable de votre personne. Personne d'autre n'a la même sonorité; donc à partir de là, est-ce que je suis une voix? Qu'est-ce qu'il se passe lorsque j'arrête de parler? Est-ce que je disparais? (rire).

Par conséquent, ce sont des familiarités avec des qualités et des spécificités uniques, il est vrai, mais en même temps ça ne représente pas une personne en tant que telle, spécifique. De même que les pensées qui traversent votre esprit : elles ont une énergie qui leur est propre, mais en même temps il n'empêche que cela reste des phénomènes qui traversent l'esprit.

Ce qui est important c'est donc la conscience que l'on va y apporter et le fait de se questionner, de se dire : « De quoi s'agitil, qu'est-ce qu'il se passe ? », exactement comme si on se posait la question face à un inconnu, non pas avec hostilité, mais simplement quelque chose qui nous est étranger. On a la curiosité, le questionnement de se demander : « De quoi s'agitil, qu'est-ce que c'est ? ». A ce moment-là, il n'y a pas à s'identifier et à dire c'est à moi, c'est moi, mais simplement de remarquer de noter, de dire oui, c'est cela, voilà, c'est cela.

Ce qui signifie qu'on ne fait pas ce qu'on n'a pas à faire. On n'a pas à appeler, à nommer quelqu'un, ce n'est pas hostile non plus, simplement on n'a pas à définir. Il suffit de voir ce qu'il est bon de faire et ce qu'il n'est pas utile de faire. Il n'y a aucune utilité à appeler ça le soi, ça ne vous aide pas, en fait au contraire, ça complique plutôt les choses.

Parce qu'une fois que nous procédons ainsi, toutes sortes de questions s'élèvent : « Pourquoi est-ce que je suis comme ça ? », on commence à apprécier ou à rejeter, à donner de la valeur, toutes sortes de problématiques viennent se greffer, à partir du moment où c'est considéré comme étant le soi.

On demande à ce moment-là que soient portés un poids, un fardeau que l'on n'a pas la possibilité de porter. S'il s'agit de soi, il faudrait que ce soit permanent, stable, satisfaisant, complet, mais ça ne l'est pas! En fait, c'est vraiment un soulagement. Parce que finalement vous avez des pensées stupides, des pensées dégoûtantes, des pensées brillantes, et vous n'avez pas besoin de vous en inquiéter! (rires).

Ainsi ça devient beaucoup plus clair; quand les pensées émergent, on peut prendre un temps pour voir celles qu'il est utile d'entendre, d'écouter et de suivre. Ainsi on peut laisser passer un bon nombre de pensées, puis soudain en repérer en disant, tiens celle-ci est intéressante, celle-ci est bonne. Mais on peut dire que c'est à peu près cinq pour cent de toutes ces pensées qui peuvent avoir une telle utilité. Ah, bonjour! (rires).

Question: Pourquoi est-ce que l'esprit produit tant de pensée?

*Réponse*: Il y a différents niveaux de raisons, on peut dire différents niveaux de conditions qui génèrent cela. Nous sommes des créatures sociales, donc nous échangeons par la parole. Pour être ensemble, il va falloir parler, et on ne peut pas parler si on ne pense pas. Ainsi l'esprit humain est naturellement poussé à créer des mots, à utiliser le langage pour communiquer.

Puis ce qu'on apprend aussi dans notre société et dans nos groupes, c'est que si on a un bon raisonnement, si on réfléchit

vite, que l'on pense vite, on monte à l'échelle sociale, on aura un bon boulot et on sera respecté. Par contre si on pense lentement, on va tomber. Donc il y a énormément de valeurs qui sont liées au fait de pouvoir penser rapidement, d'articuler rapidement et de brasser beaucoup d'idées. Il est certain que cela vous donne beaucoup plus de succès si vous êtes ainsi.

A partir du moment où l'on donne cette valeur à la pensée, ça incite à produire de la pensée. C'est le *bhava-taṇhā* ou la formation du soi qui produit cette image, l'impression d'être quelqu'un. Un désir naturel d'être quelqu'un de stable, de solide et d'efficace.

Dans une société compétitive, on insiste beaucoup sur le fait de pouvoir réfléchir vite, d'avoir des idées, d'être opérationnel. Bien sûr c'est un processus très puissant que de pouvoir conceptualiser et c'est peut-être pourquoi nous avons une place plus forte sur la planète que les limaces ou les biches. Le problème c'est que nous n'en sommes pas plus heureux. Parce que la pensée, c'est très puissant mais c'est également très insubstantiel. Comme des bulles, l'une après l'autre, et puis ensuite qu'est-ce qui s'est passé ?

Question: Qu'est-ce que vous voulez dire par « utile », concernant l'intériorité ?

*Réponse*: Ce qui amène à un plus grand bien-être, qui consiste à approfondir notre intériorité et qui apporte plus de sagesse, plus de clarté. C'est l'aspect intérieur qui peut être renforcé de façon à être moins dépendant des aspects extérieurs, qui va créer un plus grand bien-être.

Ce processus consiste à amplifier, donner plus d'énergie à certains aspects tandis que l'on en débranche d'autres. Si vous

vous trouvez en train de penser beaucoup, vous pouvez vous demander : « Est-ce que ça rapporte quelque chose ? ». Est-ce que c'est utile ? Et vous rendre compte que finalement non, ça me met dans un état d'agitation plus grand, donc comment est-ce que je peux diminuer cela ?

Vous vous rendez compte que cela n'apporte pas un bienfait durable, si vous observez ce qui est en train de se passer, même si les pensées vous disent le contraire; mais en approfondissant vraiment, vous vous rendez compte que cela n'apporte pas vraiment de bienfaits. On est conditionné pour avoir plus, vous avez quelque chose, oui, mais pour être vraiment bien, il faudra plus, et puis encore plus, et encore plus. Et là, lorsqu'on vous dit qu'il s'agit d'avoir moins, le moins devient le plus, c'est ce qui vous donne plus d'espace.

Bien sûr, au bout du compte, ce n'est pas à moi de vous dire ce qui est utile, ce qui est bon, ce qui ne l'est pas, c'est à chacun d'explorer par rapport à ses propres besoins, de découvrir ça dans sa propre vie. Simplement il me semble que ce qui permet d'avoir le plus grand calme, le plus d'espace, contribue à notre bien-être. Car sans cesse produire plus, que ce soit plus de biens, plus de maisons, de propriétés, ou plus de pensées, ça n'apporte pas beaucoup de bienfaits.

Question: Vous avez dit tout à l'heure que les sankhara se propageaient d'instant en instant, de renaissance en renaissance, et constituaient donc le kamma, mais est-ce que le kamma ce n'est que les sankhara, ou est-ce que le kamma c'est aussi autre chose?

*Réponse* : C'est seulement les *sankhara*. Le *kamma* se réfère à l'activité à proprement parler. *kamma* veut dire « action » donc

ça se réfère aussi à l'intention, à *cetana*, l'intention qui se met en action.

Si on observe la loi du *kamma*, il y a le *kamma* de l'action mais aussi le résultat *vipaka* qui est le résultat. Ce résultat, en général c'est un ressenti, une perception, quelle qu'elle soit, ou un niveau de conscience, et ce sont donc les *khandha*, les agrégats, qui constamment prennent forme à partir des *sankhara*.

On peut le voir dans notre vie, en fait : si on développe une attitude généreuse, on a un résultat qui est d'avoir un esprit satisfait, ouvert, on se sent élevé, spacieux. Alors que si on est ronchon, insultant, de mauvaise humeur, eh bien l'état d'esprit, l'état de conscience qui en résulte est au contraire très contraint, très tendu. C'est ainsi que cet état de conscience est perçu comme le résultat de l'action.

Ce que l'on appelle le soi en général, c'est le *vipaka* de différents comportements, de différentes pensées, et donc le résultat de ces comportements, de ces pensées antérieures.

Question: Pour compléter sur cette question, vous avez dit tout à l'heure que le moyen d'affaiblir le sankhara, c'est de se centrer sur le corps. Ce que je voudrais savoir, c'est si cet antidote permet d'en terminer avec l'emprise des émotions. Et quel est le rôle du corps dans l'éveil, dans le chemin vers l'éveil?

*Réponse* : La conscience du corps est un thème essentiel sur le chemin de l'éveil. Il n'est pas possible d'atteindre l'éveil sans avoir accompli la pleine conscience du corps.

Mais en même temps il est bon d'avoir aussi quelques autres outils à sa disposition.

Il est important de développer des attitudes comme l'attitude de bonne volonté, de bienveillance, par exemple, et toutes les bonnes attitudes. Sinon, le corps digère comme il peut par le biais de la pleine conscience tout ce que vous lui apportez, mais à un moment donné, ça va être trop lourd, donc il faut aussi nourrir par des attitudes comme le fait de respecter les préceptes, et une bonne volonté.

C'est pourquoi il faut créer un comportement psychologique et verbal qui soit digeste, facilement digeste. Et un type de comportement qui facilite le retour au corps. Ce qui signifie développer des attitudes de contentement qui vont faciliter le retour en soi et la possibilité d'approfondir notre intériorité.

Il est très clair que si nous sommes habités par la violence, la malveillance ou la méchanceté, il est très difficile de maintenir ça dans le corps car ça crée énormément d'agitation, de tensions Il va être difficile de pouvoir s'établir dans la stabilité. C'est pourquoi le comportement éthique est très important.

Et puis également si nous sommes sans cesse projetés à l'extérieur de nous-même, il devient de plus en plus difficile de revenir s'établir à l'intérieur. A l'époque du Bouddha, cette façon de se propulser à l'extérieur était surtout dans le domaine des appétits sensoriels. Donc il encourageait toujours les gens à diminuer les appétits sensoriels, à développer le contentement, de façon à être plus paisible. Aujourd'hui, il y a un aspect énorme qui nous pousse, nous propulse à l'extérieur, c'est le travail. La forte pression que l'on rencontre au travail, cette nécessité de toujours aller de l'avant, de résoudre les choses, de les réparer, d'accomplir, c'est quelque chose qui crée beaucoup de dommages au niveau de notre système nerveux.

C'est ainsi que le style de vie que l'on a, l'éthique, le fait d'encourager des aspects qui vous procurent une satisfaction, un contentement, vont faciliter la pratique de la méditation.

Question: Quand on a passé sa vie, ou quand on s'est dédié au Dhamma, qu'on a compris tout ça, qu'est-ce qui reste à faire? Quelle est la méditation-type, enfin qu'est ce qui se passe pendant une heure, qu'est-ce qui se passe lors de la méditation?

Et la deuxième question, c'est, que peut-on espérer en pratiquant sérieusement ?

*Réponse*: Il faut juste continuer à pratiquer. C'est comme le fait de manger de la nourriture, de se nourrir, il faut continuer de le faire. C'est comme tout apprentissage, qu'on continue à faire et que l'on approfondit. Sur le chemin, eh bien, il y a différents aspects que l'on peut remarquer ; ils font que l'on approfondit notre clarté, notre contentement, notre bienveillance.

Ce que je peux dire, c'est que si l'on cultive la qualité de conscience incarnée, c'est comme cela que je pourrai la désigner, on en sent les effets. Par le fait que tout ce qui se passe vous traverse simplement, très rapidement, que rien ne reste avec quoi vous soyez accroché, et que parallèlement, de la même façon, vous soyez moins réactif, que vous vous projetiez moins dans la réaction vers l'extérieur. C'est un bienfait manifeste que vous soyez dans un état plus réceptif, calme, ouvert, que les choses vous traversent simplement.

Il y a aussi un autre élément, c'est le *nibbana*, le nirvana que tout le monde détient également. Il y a cet élément du *nibbana*, le souhait de pouvoir digérer les choses et les dissoudre au fur et à mesure. C'est ce qui permet aux choses de disparaître, parce que sinon vous seriez complètement fous déjà, maintenant

(rires). Vous seriez vraiment submergés s'il n'y avait pas cette capacité lorsque les choses se présentent, de lâcher prise.

Nous ne le reconnaissons pas forcément car c'est sans forme, ce n'est pas palpable, mais en même temps si nous n'avions pas cette qualité nous serions déjà complètement fous, car effectivement c'est ce qui permet que les choses puissent nous traverser, puissent passer, qu'on puisse les lâcher.

Les pratiques que nous effectuons dans les retraites comme celle-ci sont faites pour accroître le potentiel, les capacités de ce *nibbana*. Ce n'est pas parce que nous aurons ajouté quelque chose à notre expérience, mais au contraire parce que nous aurons pu relâcher un certain nombre de choses.

C'est comme lorsque vous pouvez enfin libérer votre vessie, allez uriner, eh bien vous vous sentez mieux ; ce n'est pas parce que vous avez ajouté quelque chose, mais que vous avez libéré quelque chose qui vous permet de vous sentir plus léger, plus vivace.

On le fait aussi avec l'esprit, contrairement au corps qu'il nous faut nourrir, où il faut toujours, pour rester vivant, ajouter des choses. Pour l'esprit, on peut s'en débarrasser d'un bon nombre. Ne pensez pas que ce soit négatif, au contraire, c'est un processus de libération, de soulagement, qui s'opère par le fait qu'il n'y a plus à se compliquer à penser, à rajouter des choses.

Les pensées en elles-mêmes ne sont pas mauvaises ; mais des choses auxquelles nous pensons, nous procurent de la souffrance et nous n'arrivons plus à les contrôler.

De la même façon qu'il y a des émotions qui peuvent être chaleureuses et nous apporter un réconfort, d'autres au contraire sont basées sur la méchanceté ou la malveillance. Pourquoi rester coincé là-dedans, puisque cela ne fait que vous blesser, que faire mal ?

Mais cela c'est juste la surface ; il n'y a pas de problème majeur quant aux pensées en elles-mêmes et aux émotions. Ce qui est important, c'est de pouvoir aller en-deçà et de pouvoir explorer la raison pour laquelle elles restent figées, coincées.

C'est ce qui se fait par la pratique de la vision pénétrante, après avoir pu établir un niveau de stabilité et de calme qui permette de laisser remonter les aspects qui pouvaient être à un niveau inconscient, de les laisser apparaître et de pouvoir les contenir, en entrant en contact avec eux.

Question: Quand on est face à ses sankhara qui se manifestent de façon puissante, sous forme de pensées, d'émotions ou autres, que serait pour vous l'outil le plus puissant, est-ce que c'est le discernement, est-ce que c'est le non-attachement?

*Réponse* : Ce serait bien de répondre par un mot, mais en fait c'est vraiment tout un processus.

La première étape est la pause, *l'appamāda*, qui permet de ne pas être entraîné dans le cycle de ce qui se manifeste, mais de pouvoir être un petit peu en retrait, de pouvoir voir ce qui est en train de se passer.

Une fois que vous effectuez la pause, vous pouvez très vite revenir à l'intérieur du corps. Le fait même d'avoir la capacité de revenir au corps fait que vous n'allez plus être dans le feu des émotions et des pensées ; vous allez pouvoir un peu être en retrait pour les observer.

Je pourrais dire que ceci en fait est vraiment un conseil pour n'importe quelles situations ou expériences. A partir de là, c'est un peu comme enraciner vos pieds au sol et de se dire : « Qu'estce qui va arriver ? ». Ça peut être de délibérément tourner votre attention vers quelque chose d'autre, ailleurs, ça peut être de faire une marche de façon à amener plus d'énergie dans votre corps. Plus vous allez utiliser votre corps, plus ça va libérer votre potentiel, parce que ce qui se passe sous l'emprise des pensées et d'émotions fortes, c'est que vous êtes hypnotisés, vous êtes un peu comme un lapin devant les phares.

Mais si vous arrivez à vous enraciner dans le corps, à un moment donné il va y avoir une énergie de bonne volonté qui va naturellement se manifester, une qualité chaleureuse, de bienveillance qui va permettre aussi de décharger l'impact de l'émotion perturbatrice négative.

Mais bien sûr, cela demande beaucoup de travail, d'application. Ce dont il faut se souvenir principalement, c'est que ces *sankhara* sont impermanents. Si vous ne leur prêtez pas attention, si vous ne les nourrissez pas, ils vont petit à petit se dissoudre d'eux-mêmes, perdre de leur intensité et de leur impact. Par contre, si vous leur prêtez attention, vous allez les nourrir, si vous les identifiez au soi, vous leur donnez plus de force et ils vont se cristalliser. Alors qu'en fait il est important de les voir comme des phénomènes impermanents, et qu'il ne s'agit pas de vous.

Question: S'il existe une obsession, il faut l'affamer, ne pas la nourrir, ne pas lui donner plus d'énergie?

Réponse : Il y a vraiment cette force d'attraction, ce n'est pas une décision prise délibérément, consciemment, c'est quelque chose qui vous attire. Il s'agit de délibérément déplacer l'énergie ailleurs.

Un exemple, pour moi, c'est de se tenir sur la tête, de faire la posture sur la tête, parce que là ça demande tellement d'efforts pour se maintenir en équilibre que l'énergie ne peut pas se concentrer sur l'obsession. On lui laisse moins de puissance, moins de pouvoir. Allez-y, allez-y! (rires) tout le monde sur la tête, tous les problèmes vont se résoudre!

Ce que l'on ne reconnaît pas en fait, c'est que dans l'obsession il y a une énergie surdimensionnée. Ce qu'il faut faire, plutôt que de lutter avec ça, c'est de voir les autres zones qui au contraire manquent d'énergie puisque toute l'énergie a été concentrée autour de l'obsession.

De la même façon qu'on le fait dans le corps avec le problème de l'endormissement : il y a une partie du corps qui est partie, qui n'est plus là, donc il s'agit de voir quelle est la zone du corps qui manque d'énergie, où on peut rétablir l'équilibre et renforcer l'énergie, pour que ça s'équilibre.

La torpeur, c'est quelque chose que nous traversons tous, l'énergie à un moment ou à un autre baisse et donc nous sommeillons. Il y a aussi la torpeur qui est un empêchement, non pas parce que notre corps est fatigué, mais qui provient d'un déséquilibre. Ça provient du fait de ne pas le reconnaître, de ne pas accéder à la plénitude de notre corps. Et à nouveau c'est parce que l'essentiel de notre attention est projeté vers l'extérieur, ce qui fait que nous ne connaissons pas bien cette zone du corps.

La plupart du temps, lorsqu'on demande aux gens de ressentir leur corps, c'est en général au niveau du visage, de la partie supérieure de la cage thoracique, et puis des bras et des mains, parce que ce sont les zones les plus activées.

Il est bon d'explorer l'entièreté de notre corps. Nous savons que les zones moins activées existent, mais nous n'en avons pas beaucoup l'expérience. C'est du fait que nous ne sommes pas vraiment ajustés avec cela que les déséquilibres se mettent en place.

Ainsi je mentionnais la zone du corps qui se situe entre les côtes et les hanches au niveau du dos. Elle devrait être la partie principale qui soutient notre corps, mais du fait que nous sommes assis la plupart du temps sur une chaise, cette zone qui n'est pas utilisée devient inactive.

Combien de temps passons-nous dans la journée à conduire une voiture ou à être sur un ordinateur ? Toute la zone des bras, des mains, etc., est active mais cette partie du dos est passive. Qu'est-ce qui se passe quand vous arrêtez d'utiliser les mains et la tête, eh bien ça s'effondre, parce qu'il n'y pas de soutien, de support, dans cette partie-là, le bas du dos.

Nous ne nous connaissons pas, donc nous essayons de nous étirer à partir des épaules ou en étirant la tête. Alors que ce qu'il nous faut faire c'est de rentrer à l'intérieur avec cette zone du dos, ce qui va nous étirer, nous élever vers le haut. Il ne s'agit pas de se redresser vers le haut mais de rentrer toute cette zone vers l'intérieur, c'est fait pour cela, et ainsi toute l'énergie va être concentrée et nous permettre de nous établir, de nous redresser.

Egalement, tout le côté du corps, le côté de la cage thoracique est une zone qui n'est pas vraiment conscientisée, qui n'est pas utilisée et donc qui se bloque très facilement. Et comment est-ce que vous pouvez ressentir l'espace si vous ne pouvez rien ressentir dans cette zone? Sans cette sensibilité, comment

pouvez-vous faire l'expérience de l'espace ? Car l'espace est quelque chose qui s'élargit horizontalement. Devant, c'est quelque chose qui nous pousse vers quelque chose. L'espace est horizontal. Mais tout est fermé dans cette zone latérale de la cage thoracique ; on est assis, là, le dos recourbé, tout fermé.

La somnolence, c'est un peu comme si on avait la tête dans un sac, on est tout refermé sur soi-même. On ne peut pas ouvrir cette zone tant qu'on ne la connaît pas. Au niveau des tissus, tout autour de la tête, il y a des peaux sous la peau. En faisant fonctionner notre tête, c'est souvent au niveau du front que tout se resserre, la bouche, les yeux, tout est tendu, serré. Essayez de sentir ce qu'il se passe au niveau des tempes, plutôt que de sentir toujours ce qui nous mène en avant au niveau du regard, des yeux, sentez cette zone des tempes qui est très tendre, un peu comme la paume des mains ; c'est la partie la plus tendre de la tête. Qui plus est, elle est en connexion avec le front, avec la mâchoire, avec la sphère visuelle ; donc si vous relâchez cette zone, cela va tout détendre. Vous pouvez avoir un ressenti d'ouverture. Alors la tête peut sortir de ce sac dans lequel elle était enfermée.

Si l'on sent que l'on est dans la somnolence et que l'on commence à lutter en se disant : « Allez, réveille-toi, réveille-toi ! » ça va encore fatiguer un peu plus. C'est pourquoi je dis de faire attention à l'effort que vous produisez, car si vous faites un effort qui fige tout, vous empêchez l'énergie de circuler. Souvenez-vous que si l'effort constitue une pression, vous bloquez le flux de l'énergie.

Est-ce que cela a du sens, dans votre expérience ? L'énergie est une qualité naturelle que l'on ne peut pas créer avec notre volonté. Ce que l'on peut faire avec notre volonté, c'est la diriger, la guider, mais on ne peut pas la créer.

Si on a mis beaucoup d'énergie sur quelque chose, ce qu'il nous faut voir, c'est que nous ne l'avons pas créée, nous avons simplement canalisé toute notre énergie sur ce point unique. Soyez conscient de ce vers quoi vous dirigez votre énergie, car il y a un prix à payer à cela.

C'est pourquoi il est important de ramener l'énergie, simplement d'être dans un état de réceptivité, de pause, sans essayer de la rejeter ou de la pousser dans un sens. Elle ne va se régénérer que si elle est au repos.

Quand on a une énergie basse, que l'on somnole, et que l'on commence à lutter avec cela, on fait empirer les choses. Parce que ce qui se passe, c'est que le peu d'énergie qui vous reste, vous l'utilisez pour figer les choses. Donc il va falloir vous ouvrir, mais le problème, là, c'est qu'en s'ouvrant nous allons être en contact avec des ressentis désagréables. Il faut s'ouvrir à ces ressentis, même si on se sent mal à l'aise de le faire.

Une chose que vous pouvez faire est de placer votre point d'ancrage au niveau de la partie inférieure du dos, puisque la tendance lorsque l'on somnole, c'est de s'affaisser, d'arrondir le dos. Donc il vous faut mettre votre point de référence dans cette zone, ne pas essayer de vous étirer avec les épaules, mais entrer dans toute cette zone et permettre que cela s'ouvre latéralement. Parfois il peut y avoir des distorsions qui se manifestent au niveau de la peau ; il faut sentir aussi l'espace autour de vous, en gardant vos yeux ouverts.

Nous pouvons aussi répondre très bien au ressenti tactile. Lorsque nous sommes somnolents, les choses deviennent floues, nous avons beaucoup moins de précision. Peut-être que la zone la plus précise du toucher est le bout des doigts. Cela aide de mettre en contact les doigts, de les faire glisser, se croiser ; vous savez que vous êtes en train de glisser à ce moment-là, vous le sentez. L'idée est de revenir toujours à cette position des doigts qui se touchent, c'est une zone très sensible. Ce ne sont pas non plus des doigts qui s'accrochent l'un à l'autre, ils sont simplement délicatement posés.

Mettons-nous debout pendant un petit moment.

En restant sur le même sujet, en prenant la forme du corps debout, nous apportons plus d'énergie à la partie inférieure du dos. Amener de l'énergie ne veut pas dire qu'il faille tendre cette zone, mais permettre à l'énergie d'y circuler librement.

On est debout avec les pieds dans le prolongement des jambes et on essaye de garder les jambes parallèles, les pieds aussi parallèles, en évitant de les tourner vers l'extérieur ou l'intérieur. Vous écartez les genoux de façon à ce qu'ils se positionnent audessus du centre de vos pieds. Maintenant vous étirez les genoux vers l'extérieur, vous les fléchissez un peu comme si vous alliez vous asseoir.

Vous passez un petit moment comme cela, ce qui signifie que si vous amenez toute votre énergie au niveau de vos jambes, ça permet à l'énergie qui était peut-être coincée dans la partie supérieure, au niveau de la cage thoracique, de se libérer.

Si vous avancez vers l'avant et que le poids du corps se porte sur l'avant des pieds, vous avez plus de pression au niveau des orteils ; ce qu'il se passe au niveau de vos jambes, c'est que vous sentez qu'il y a une tension au niveau des muscles des mollets, pour maintenir la position verticale.

## Rester dans la réalité

On revient ensuite sur les talons, dans l'autre sens, alors ce sont les cuisses qui vous soutiennent. Imaginez que vous glissiez une feuille de papier sous vos orteils, de façon à ce qu'ils se soulèvent tout juste et vous prenez appui sur les talons.

Si vous continuez à vous baisser pour vous asseoir peut-être deux centimètres de plus, vous avez les bras en avant pour trouver l'équilibre. Vos mains reposent sur un support ferme. Arrangez-vous pour trouver la position qui va vous permettre de la maintenir sans trop d'effort. Le poids du corps est principalement en appui sur les talons. Vous êtes sur le point de vous asseoir, vous êtes soutenu par les mains qui sont en avant, les épaules élargies qui font contrepoids.

Nous restons avec cette posture une minute ou deux.

Essayez de ne pas forcer. Si vous sentez que vous êtes en force alors essayez de redescendre vos mains et reprenez la position debout, voyez si vous pouvez rester encore un peu plus dans cette posture.

Doucement, portez-vous en avant, en appui sur la plante de vos pieds en laissant doucement vos bras redescendre; vous étirez doucement les jambes, en sentant l'étirement, sans qu'elles soient rigides.

Nous allons retrouver la posture assise, pendant à peu près quinze minutes. Si vous souhaitez continuer debout, c'est bien, vous pouvez, en vous souvenant qu'il est important d'insister sur le ressenti au niveau des côtés du corps, de façon à rentrer en contact avec des notions d'espace.

# Troisième jour

## Enseignement du matin

Cette puja matinale est une forme d'hommage que l'on rend, de louange, on offre son respect. C'est une expérience du cœur qui ne vient pas des pensées, un geste qui vient de l'intérieur de l'esprit. C'est pourquoi c'est accompagné de symboles comme les lumières, les bougies, les images et la mélodie, car ce sont là des impressions du cœur. L'intérieur de l'esprit correspond au cœur, alors que l'extérieur de l'esprit correspond aux pensées. La dimension de l'intérieur de l'esprit, du cœur, n'est pas séparée du corps ; ces deux dimensions sont connectées.

Avec le temps, les impressions des *puja* ont un effet calmant, qui est une forme d'affirmation, de détermination, qui laisse aussi des traces au niveau du corps qui s'éveille. En particulier, le chant a un effet de résonance dans la partie supérieure du corps, la poitrine, la gorge et la tête, donc on peut dire que cela a un effet somatique. En écoutant le son, cela aussi a un effet, d'autant que tout le groupe chante. Un effet d'harmonie peut être présent.

Et puis il y a les trois joyaux, Bouddha, Dhamma et Sangha, auxquels nous nous adressons et que nous gardons à l'esprit. Bouddha signifie se réveiller ou le fait d'être éveillé. C'est un titre, ce n'est pas vraiment une personne, c'est un titre et nous l'utilisons comme image de l'éveil.

Dhamma est encore un terme difficile à traduire en un mot. Ce sont les lois universelles, la vérité ou encore ce qui est réel, la réalité. Mais la racine du terme signifie ce qui soutient, ce qui contient la réalité. L'éveil est ce qui nous donne le soutien de faire face à toutes les formes et difficultés de souffrance.

Et puis la Sangha, c'est la communauté, l'assemblée de ceux qui pratiquent. Ce qui signifie que nous pouvons tous participer, l'éveil du Bouddha n'est pas quelque chose d'unique, c'est quelque chose que nous pouvons tous partager, disséminer.

Cela nous rappelle que tout être humain doit faire face à toutes sortes de difficultés, de douleurs, de souffrances, de doutes. Ce sont des expériences que nous devons traverser; mais si nous nous appliquons au Dhamma il y a une possibilité que tout cela soit dissipé et qu'il y ait une clarification. Il est utile de commencer à y réfléchir et de penser à cette notion de Bouddha, d'Eveil; de sentir comment l'on ressent cela, la notion d'Eveil, quelque chose qui s'illumine, qui s'éclaircit; et en même temps la notion de Sangha et de communauté, de groupe. Qu'est-ce que cela signifie que d'être éveillé, est-ce que c'est bon? Et ça se trouve où? Ce n'est pas ailleurs, n'est-ce pas, c'est simplement quelque chose qui bascule, qui change, qu'est-ce qu'il y a à faire pour être éveillé?

En fait il n'y a rien à créer, il y a juste le fait que d'un seul coup nous pouvons voir plus clairement, sans être liés par les phénomènes ou bien attrapés dans ceux-ci, comme lorsque l'on est dans un rêve et que l'on est pris par les images et par l'histoire. Lorsque l'on se réveille, on peut voir plus clairement. Lorsque l'on dort, on est emporté dans les impressions, les ressentis, les images qui défilent dans nos rêves. Lorsque l'on se réveille, on a le choix, on peut voir si l'on a envie de suivre cela ou de l'alimenter, ou au contraire de voir que cela n'a pas vraiment de sens. C'est assez simple. Cela signifie de ne pas donner trop d'énergie à tout cela, pour votre bien. La plupart d'entre nous font cela jusqu'à un certain point.

Nous remarquons qu'il peut y avoir une impression, une image, une émotion qui se manifeste. On est en train de lutter avec cela et lorsqu'on réalise ce qui se passe, elles rebondissent un petit peu et finissent par se dissiper. Ainsi, il faut développer la faculté de laisser les choses juste passer, comme un nuage. A partir du moment où notre intériorité ne traduit plus ces impressions comme étant la réalité, elles ne s'accrochent plus à nous. C'est la capacité de développer la qualité du *Nibbana* qui est celle de laisser les choses passer.

De ne pas générer les résonances qui font que lorsque l'on entend quelque chose cela nous donne une impression ; on va commenter, on va l'aimer ou ne pas l'aimer, créer toutes sortes d'émotions et de réactions par rapport à cela, alors que l'éveillé, simplement laisse cela passer et le traverser.

En même temps, c'est reconnu, car Bouddha signifie connaissance. Si vous regardez les représentations du Bouddha, la position des mains est quelque chose d'important. Il y a une des représentations qui le montre avec le bout de la main droite qui touche le sol. C'est le geste qui représente le moment où il a atteint l'éveil. C'est assez significatif et représentatif de ce qui se passe. C'est le moment où il a touché terre. Ce n'est pas quelque chose qui parle de jardinage. Qu'est-ce que cela signifie, toucher terre ? C'est un aspect de l'intériorité où peuvent se jouer toutes sortes d'impressions et d'émotions. Le sol, la terre, c'est l'immédiateté qui est stable, qui ne bouge pas.

En même temps cela peut être assez mystérieux, au départ. Nous savons que nos pensées déferlent, nous traversent, et nos émotions aussi nous traversent, ainsi que nos impressions, donc quel est cet aspect qui est stable, qui ne bouge pas ? Qu'est-ce que c'est ? C'est à cela que s'est éveillé le Bouddha. Parce que toutes les intériorités, les domaines intérieurs sont alignés, que

ce soit l'intériorité du corps ou de l'esprit. Donc la stabilité peut être perçue au niveau du corps. Vous pouvez sentir des sensations comme des points de contact ou de pression, comme la chaleur, en même temps il y a la dimension de reconnaissance, de se dire que c'est ici, de sentir que c'est bien ici.

Le sentiment que c'est ici, cette présence, est l'aspect corporel de la base du sol. Ainsi, lorsque l'on prend l'assise, quelles que soient les sensations que nous ressentions, quelle que soit l'humeur dans laquelle nous nous trouvions, il y a le sentiment que c'est bien ici. Même lorsque nos pensées nous traversent et passent, eh bien il y a la reconnaissance des pensées qui traversent, et que nous sommes ici. Ceci se réfère à la qualité mentale de la conscience, la capacité d'être le témoin. Ainsi, vous allez vous ajuster à cela et effectuer également des louanges. C'est une façon d'honorer le Bouddha, en signifiant le respect, l'appréciation que l'on a pour ce qui nous touche le plus, qui est la capacité à être ici.

Parfois, on se réfère à cela comme étant le soi. Quelqu'un, l'autre jour, parlait de toutes les pensées qu'elle pouvait avoir et la capacité de les observer, et se demandait quel est le soi réel. Il y a les activités mentales et puis les réactions que nous avons par rapport à ces activités mentales, le fait d'apprécier, de ne pas apprécier. Et le fait d'être là, en se disant tiens, voilà, c'est en train de se déverser. C'est le potentiel d'éveil que nous avons là qui se manifeste, mais il demande à être nourri, à être entretenu. C'est pourquoi il est important aussi, pour le nourrir, d'en faire la louange et de l'apprécier pleinement.

Il y a les expériences que nous aimons, celles que nous n'aimons pas, et en même temps nous sommes ici avec ce qui se passe simplement. Lorsque vous respectez et honorez cela, eh bien cela procure énormément de force et de clarté. Même pour les expériences très difficiles à supporter, qui peuvent être traversées. Car en fait nous pouvons survivre à la mort de nos parents, à la mort de nos êtres chers, à toutes sortes de chocs et de traumatismes. Même si nous ne donnons pas beaucoup d'énergie, c'est là, disponible pour nous. Même si nous sommes complètement dans la spirale de nos lamentations, de nos plaintes, de nos formes d'excitation, de joie, eh bien malgré tout nous sommes ici.

Est-ce que cela a du sens pour vous ? Ce n'est pas un ressenti particulier, agréable ou désagréable, ce n'est pas non plus vraiment une sensation. Ce n'est pas une personne, il n'y a rien de personnel. C'est une expérience subjective à laquelle nous pouvons tous avoir accès dans notre expérience personnelle. C'est un point de référence qui ne dépend d'aucune condition, qui n'est pas conditionné par notre sexe, par notre race, nationalité, âge, par notre culture ou par quoi que ce soit d'autre. Cela ne dépend d'aucune condition, c'est simplement ici. Et cela agit comme un centre immobile qui peut donner à l'ensemble de notre vie une perspective. Cela a un effet naturel, ce centre immobile par rapport à tous les mouvements qui peuvent se passer dans notre vie.

C'est, pourrait-on dire, un centre de gravité qui fait que les choses ne s'éparpillent pas, ne s'envolent pas dans toutes les directions. Cela donne à l'esprit un lieu, une zone où il peut entrer en contact, mesurer ce dont il fait l'expérience, et voir de quoi il s'agit. En particulier, on peut commencer à reconnaître tout ce qui nous fait perdre le contact avec la terre. Probablement vous savez quelle est cette expérience. Lorsque vous êtes emportés dans de fortes passions, dans des peurs et dans toutes sortes d'émotions, que vous êtes submergés, c'est là que l'on perd sa stabilité. Nous pouvons voir à quel point cela peut

devenir une expérience terrible, comme notamment lors de guerres, ou entre deux personnes complètement ivres, où il n'y a plus aucune stabilité, où on perd pied. Lorsque l'on a sa base, on a une forme de calme, de centrage qui s'ouvre naturellement de lui-même.

C'est exactement ce que fait le Bouddha; lorsqu'il touche le sol, il touche terre. Donc il y a cette notion de centre qui n'a pas été touché, qui s'ouvre. Et avec des références passées différentes, car la base, la terre, est notre moyen d'accès à la stabilité, alors que le centre est vide de cela. Lorsque l'on parle d'avoir réalisé le Dhamma, il y a une étape qui est très importante, qui n'est pas une expérience mentale mais une expérience directe des phénomènes.

Le terme *akaliko*, signifie qu'il y a cette notion d'immédiateté. Cela ne se développe pas dans le temps, ça ne se perpétue pas dans le temps, cela n'est pas conditionné par la notion de temporalité, c'est immédiat. Et du fait que cela ne se développe pas dans le temps, nous n'avons pas à continuer à le créer, nous n'avons pas à nous y accrocher. Là, est-ce que ça concerne hier ou demain ? Qu'est-ce qui a toujours été là ? Vous ne pouvez pas le nommer, mais en même temps vous pouvez avoir ce ressenti, ce sentiment qu'il y a quelque chose qui est là, à travers toutes ces histoires de notre vie, d'être jeune, d'être vieux, quoi que ce soit que nous portions en nous.

Nous devons vraiment apporter notre respect, nos louanges à cet aspect; tout le reste va simplement déferler, se déverser et passer. Nous donnons plus d'importance aux aspects qui attirent notre intérêt, donc à la notion de temps, alors que le temps est connecté avec la naissance, le maintien en vie et puis la mort. En même temps il y a cette autre possibilité qui est toujours là, qu'il n'y a pas à créer, ni à maintenir, et dans laquelle on peut venir

s'établir, se détendre à tout moment. C'est un autre aspect du Dhamma, *ehipassiko*, qui signifie « viens expérimenter, viens voir ». C'est quelque chose d'immuable, qu'il n'y a pas à créer, qu'il n'y a pas à maintenir ou à détruire et qui est stable. Etonnement devant cela ; qu'est-ce que c'est ?

Je trouve cela très intéressant, très évocateur. Cela nous rappelle qu'une des caractéristiques-clés de l'engagement dans le Dhamma, c'est la capacité d'investigation que nous avons, celle de poser la question : « Que se passe-t-il, de quoi s'agit-il, qu'est-ce qu'il y a ? ». C'est une capacité naturelle que nous avons et que nous développons dans cette dimension appamado, le temps de pause où l'on prend le temps de prendre en compte, d'observer et dire : « Qu'est-ce qui se passe là, vraiment, qu'estce que ressent le corps à ce moment-là, qu'est-ce qui est en train de se passer ? ». Il y a cette qualité particulière, nous ne sommes pas en train de nier l'expérience, nous ne sommes pas en train de la repousser, mais la prenons juste en compte. Ce n'est pas un désengagement avec une forme de rejet, simplement une prise en compte. Et opanayiko est la capacité à prendre une perspective qui va permettre un développement. Le fait de pouvoir prendre cette perspective est très important; le fait de pouvoir être le témoin de la pensée, d'un événement, d'une situation désagréable ou d'émotions. C'était si important et cela vous prenait tellement, et maintenant vous pouvez avoir ce recul. Cela vous désidentifie et vous pouvez simplement le prendre en compte, l'observer.

Cela a été pour moi une de mes premières expériences méditatives. Je suivais les instructions que donnait le maître, qui nous invitait à suivre notre respiration. Je n'arrivais pas à le faire, mais dans ce processus de quinze minutes à peu près, d'un seul

coup j'ai vu tout le déferlement de mes pensées. Ça m'a vraiment intrigué et je me suis dit : mais qu'est-ce qui se passe là, il y a toutes ces pensées qui me semblent être qui je suis, et voilà que je peux en être le témoin. Comment est-ce que c'est possible, qu'est-ce qui se passe ?

A partir de ce questionnement, eh bien quelque chose s'ouvre et conduit à aller plus loin. Ensuite, cela amène à un autre aspect du Dhamma qui est paccattam, l'expérience directe subjective. Ce n'est pas quelque chose qui vient de l'extérieur, qui est créé, qui est rajouté, mais qui se passe directement en vous. C'est quelque chose qui est vraiment étonnant, car pour la plupart d'entre nous, nous aimerions être différents de ce que nous sommes : il faudrait que je m'ajuste un peu pour être un petit peu plus quelque chose, ou un peu plus ceci, ou un peu moins cela... émotionnellement, Oue soit physiquement, psychologiquement, si seulement je pouvais être un peu différent. Dans ce paccattam, vous pouvez vraiment y réfléchir, voir qu'il s'agit de ce que vous êtes vraiment, exactement comme vous êtes.

En fait, ce que cela dit, c'est que vous êtes déjà parfait pour l'éveil. Vous êtes déjà des Bouddha parfaits. Probablement est-ce que vous ne le croyez pas vraiment et ne le savez pas encore. Parce que nous n'avons pas encore pleinement pris en compte toutes nos impressions et toutes nos ombres. Nous avons des expériences dont nous nous tenons à distance, qui nous mettent au défi et pour lesquelles nous n'avons pas pu avoir une complète clarté.

Mais on peut déjà commencer, commencer avec ce qui est gérable pour nous. Oui, je peux sentir une émotion de colère, la sentir et la laisser passer et donc c'est très bien, c'est déjà cela. Nous commençons par reconnaître que nous avons cette capacité à contenir, à soutenir, à supporter les expériences auxquelles nous sommes confrontés.

Le dernier aspect du Dhamma est le fait de pouvoir ressentir, voir et penser, les trois aspects y sont associés, donc on peut les vivre en même temps. Mais c'est connaître, voir et ressentir avec clarté et pleinement, pas à moitié.

Parfois, on peut être témoin des choses avec nos mains plutôt que d'utiliser les yeux. On peut penser que la sagesse est une expérience intellectuelle, mais pour moi cela signifie avoir des « mains sages ». Vos mains contiennent énormément de sagesse. Elles sont sensibles, elles se répondent, elles ont une grande force, une grande tendresse. Ce sont toutes les qualités qui sont nécessaires pour développer la sagesse, qui a cette capacité de fermeté, à la fois de souplesse, de tendresse, de sensibilité, d'apaisement. Il y a la sensibilité du bout des doigts, qui est probablement d'ailleurs la partie la plus sensible de votre corps. Pour réaliser à quel point vous avez un toucher très délicat, vous pouvez toucher très très légèrement les choses, ce qui fait partie justement de la sagesse. Et de la même façon, vous pouvez attraper les choses de toute votre force, donc c'est une force douce.

La comparaison est de méditer comme vous pourriez tenir un oiseau. De suivre et d'être avec la respiration quand vous méditez, ce n'est pas juste de voir quelque chose d'un peu flou, à distance, mais c'est vraiment de soutenir le souffle, d'en sentir la chaleur, d'en sentir la nature vivante, les mouvements, exactement comme si vous teniez dans vos mains un oiseau.

De la même façon, un oiseau, si vous le tenez trop fermement vous allez le tuer, vous allez l'étrangler, mais si vous ne le tenez pas suffisamment fermement il va s'envoler. Donc, quelle est la

#### Rester dans la réalité

façon juste de le tenir? Il faut sentir, ajuster, c'est là que l'on voit l'intelligence des mains. Car elles savent exactement en fonction de l'objet qu'elles vont prendre, comment il faut se comporter, si l'objet est tranchant, s'il est lourd, s'il est léger, s'il est chaud, quelle pression il faut donner pour le tenir. La véritable sagesse est dans le corps, elle n'est pas au niveau des pensées. Lorsque vous touchez quelque chose, il y a une réponse immédiate qui s'effectue dans le corps, de savoir comment vous allez toucher ou tenir. C'est quelque chose que votre corps sait et que votre cerveau ne pourra jamais imaginer ou déterminer.

C'est pourquoi la conscience du corps est si importante dans cette démarche d'éveil, c'est pourquoi le Bouddha a dit aussi que tous les aspects viennent, comme des affluents d'une rivière, se résorber dans la pleine conscience du corps. Et j'encourage toujours à contempler l'intelligence du corps à travers cette capacité, à maintenir l'équilibre. Vous vous redressez, vous êtes droit, debout et parfaitement en équilibre, vous êtes sur un pied, votre corps trouve l'équilibre et de la même façon vous avancez et votre corps continue à rester droit, il ne va pas de gauche et de droite. Ce n'est pas votre esprit qui essaie de résoudre le problème, l'équilibre est un parfait exemple de l'intelligence du corps. Lorsque vous trouvez cet équilibre, vous savez ce que « ici » signifie.

Nous allons prendre quelques minutes pour une méditation debout.

Pour commencer très simplement, nous allons commencer par sentir le sol, la base. En cet instant, il s'agit de sentir simplement le sol qui est juste sous nous. De fléchir les genoux et aussi d'écarter la plante des pieds de façon à vraiment s'ancrer dans la terre, ne pas simplement être perché dessus, mais sentir qu'on s'y établit.

Sentez un écartement de vos genoux vers l'extérieur, de façon à ce qu'ils pointent en direction du centre de vos pieds, ce qui permet de s'ancrer encore mieux dans le sol. Si les genoux sont légèrement fléchis, cela implique qu'aussi bien les muscles de la cuisse que du mollet sont activés. En tournant le genou vers l'extérieur, vous sentez que le muscle interne de la cuisse est aussi activé.

Nous portons notre focalisation maintenant sur la zone des jambes. De la sorte, lorsque vous activez une certaine partie du corps et que vous lui donnez plus de force, eh bien les autres parties du corps qui étaient suractivées peuvent se débrancher, car elles peuvent sentir qu'il y a un support, une force qui est là.

La partie la plus sollicitée est sans doute celle des épaules et du cou, ce sont des zones que nous activons le plus. Donc sentir si nous pouvons les relâcher jusque dans le sol. Les sensations qui peuvent y être présentes deviennent plus liquides et puis s'écoulent jusque dans le sol. Lorsque l'on a cela à l'esprit, cela implique déjà que la colonne vertébrale trouve son équilibre. Car pour que les épaules puissent se relâcher au lieu d'être recourbées et fermées, naturellement elles se baissent, elles s'ouvrent, ce qui fait que votre colonne vertébrale retrouve son équilibre. Vos bras sont dans une position de repos, relâchés le long du corps, donc complètement libres.

Le fait de ressentir la capacité de débrancher toute la zone du cou, des épaules et des bras fait que la cage thoracique peut s'ouvrir, tandis que le dos s'aligne. Vous pouvez remarquer que si vous déconnectez ainsi dans votre corps toutes les zones qui

sont suractivées, qui sont tendues, si vous les débranchez, eh bien votre corps trouve naturellement un équilibre plaisant.

L'une des zones où souvent nous sommes tendus et crispés est la zone abdominale, qui se trouve juste sous le nombril. Imaginez que vous ayez une queue comme les animaux et que vous laissiez votre queue venir se dérouler entre vos jambes. Ainsi, rentrez les fessiers, sentez que vous pouvez expirer pleinement, de façon à permettre que tout ce que vous reteniez à l'intérieur de votre région abdominale, de votre ventre, puisse se relâcher et s'adoucir.

Une autre zone où nous nous concentrons souvent est notre visage, car c'est la façon dont nous nous présentons au monde. Vous arrivez à la bouche, aux joues que vous détendez, en même temps la langue et l'intérieur de la bouche. Puis toute la sphère visuelle où vous pouvez sentir vos yeux, que vous faites légèrement flotter à l'intérieur de leur cavité. Si en déverrouillant ces zones qui peuvent être tendues, vous sentez de légers vertiges, de légers troubles, alors pensez à respirer profondément, à sentir vraiment une colonne du souffle qui vous traverse.

Vous expirez en sentant le flux de la respiration, et en même temps toutes les sensations qui peuvent s'écouler avec la respiration jusqu'au niveau du sol. Au lieu d'aspirer l'air par les narines, restez simplement à la fin de l'expiration, présents à la zone du ventre et du bas-ventre. Sentez toute cette zone qui va inspirer l'air, ce qui libère toute la zone thoracique.

Lorsque vous ne tirez plus l'air lors de l'inspir par les narines, à ce moment-là le ressenti que vous allez avoir de votre respiration dans votre tête va être différent; il ne va plus être centré sur la zone des narines mais beaucoup plus au centre de votre tête, donc dans le prolongement de l'axe de la colonne vertébrale. C'est comme une vague douce qui monte et qui pénètre dans votre tête en clarifiant en même temps avec douceur toute cette zone. Soyez présents à cette sensation, où des zones peuvent se dénouer au niveau des tempes, de la mâchoire. En même temps, il y a une luminosité qui peut s'installer, soyez présents à cela.

Cette respiration subtile a un effet d'apaisement et de calme beaucoup plus efficace que la respiration grossière. Lorsqu'elles ne sont pas associées à un effort particulier, toutes les structures corporelles restent détendues et cette respiration peut avoir un effet thérapeutique.

## Qi Gong.

Ce matin, avant de commencer, nous allons procéder à quelques exercices, des exercices physiques qui vont peut-être vous permettre de prendre conscience de certaines parties de votre corps dont vous n'avez pas conscience habituellement.

Bien sûr, on peut voir toutes ces parties et les nommer, mais pour autant on n'a pas forcément une véritable compréhension de la façon dont ces systèmes opèrent ensemble. Donc cela peut nous permettre d'acquérir cette compréhension, cette connaissance. Ce matin, on va travailler essentiellement sur les côtés, sur le dos, qui sont des zones dont nous ne sommes pas forcément conscients.

Pourquoi est-ce que ces zones sont particulièrement importantes? Eh bien c'est parce que ce sont des systèmes principaux qui nous permettent de maintenir la position redressée, droite, ce qui peut d'ailleurs nous créer pas mal de

## Rester dans la réalité

douleurs et d'inconfort, si ces zones ne sont pas correctement activées. Souvenez-vous que le thème est celui d'une force fluide et non pas d'une force rigide. La force n'est pas une expérience crispée, rigide, c'est quelque chose qui circule.

Donc nous prenons la position debout, redressée, en se souvenant que ce n'est pas une position rigide et que les articulations des genoux sont souples. Car ce qu'il se passe lorsque l'on entre dans une forme de rigidité, c'est que certaines parties du corps sont suractivées, tandis que d'autres sont endormies. Mais quand vous assouplissez le tout, eh bien tout se met à coopérer, à devenir plus fluide, donc vous avez un ressenti beaucoup plus holistique de l'ensemble de votre corps. En plus, c'est une source de joie, on peut y prendre plaisir.

## Méditation assise.

Sentir la terre, le sol qui est ce sur quoi le Bouddha s'est assis. A partir du moment où nous pouvons nous y ancrer et trouver notre centre, nous pouvons avoir plus de clarté et de discernement. La qualité intérieure du sol, de la terre, peut être stimulée justement en rentrant en contact avec le sol, mais ce n'est pas juste quelque chose qui se trouve là en bas. C'est la façon dont nous pouvons trouver notre stabilité, notre ancrage, et que nous pouvons sentir intérieurement.

En fait, cette base, ce fondement, peuvent être trouvés où que ce soit, car c'est la notion d'un ressenti du corps dans sa plénitude, complet, ni tendu ni éparpillé ni brisé, mais vécu dans son unité. Lorsque nous commençons à faire l'expérience de cela pleinement, la conscience de la respiration devient un outil très puissant que nous pouvons suivre.

C'est très utile, mais beaucoup de personnes semblent lutter dans cette étape de la pleine conscience de la respiration. C'est parce qu'elles n'ont pas encore connecté avec le fondement ; la conscience de la respiration alors reste quelque chose de très extérieur, de très localisé, où nous semblons pointer des sensations spécifiques dans certaines parties du corps, au niveau des narines, au niveau de la poitrine. A ce moment-là, la respiration est très limitée.

Souvenons-nous que nous changeons le contact, donc nous changeons la façon dont nous traduisons le contact que nous établissons avec l'expérience, la façon dont nous sommes touchés par elle. D'une construction artificielle, nous allons créer un contact qui aura plus de sens et qui sera beaucoup plus profond. La pleine conscience de la respiration implique tout le corps, puisqu'effectivement c'est elle qui va donner de l'énergie au corps.

Pourquoi est-ce que nous respirons, en fait ? Parce que tout le corps va recevoir l'oxygène, cela ne se limite pas aux poumons et à votre nez et aux narines. Les effets de la respiration peuvent se faire sentir dans tout le corps, c'est bien ce pourquoi elle est présente. Cela peut rafraîchir tous les tissus, les cellules. Et puis on reconnaît ce qui respire, ce qui effectue la respiration : est-ce qu'il vous faut vous souvenir de cela, est-ce que vous avez à réfléchir, en disant : « Voilà, c'est le moment de l'inspiration, ah ! Maintenant il faut s'arrêter, reprendre, c'est l'expir », et ainsi de suite ? Est-ce qu'il y a qui que soit en train de respirer ? Certainement pas. Parce qu'à ce moment-là, on peut se demander ce qui se passe lorsque l'on s'endort : cela s'effectue grâce à une énergie autonome qui fonctionne tout le temps dans le corps.

C'est une sorte de marée, d'énergie qui conduit l'inspir à se faire, que le corps prend ce dont il a besoin et qu'ensuite, lorsque cela sera le moment, il y aura un relâchement dans l'expiration. La montée d'énergie est renforcée par la respiration.

Beaucoup de gens sont d'accord avec cela, mais très souvent lorsqu'on commence la pleine conscience de la respiration, ils sentent une sorte de tension, de stress. Parce que l'on se dit alors : « Oui, là il faut que je fasse quelque chose, mais comment est-ce que je fais ? », et ca resserre tout. On verrouille un peu plus, en se concentrant sur la respiration, et soudain elle devient difficile. L'esprit aussi a des difficultés car il essaie de s'échapper, « laisse-moi sortir d'ici! ». Parfois, nous pouvons sentir un certain stress qui se manifeste au niveau de la poitrine parce que quelqu'un est en train d'effectuer cela. C'est quelqu'un qui fait quelque chose, c'est le résultat d'une sur-activation. Parce que nous avons tendance à associer la notion de faire quelque chose avec le fait d'être sur-actif. Mais les choses qui s'effectuent automatiquement comme l'inspir et l'expir, nous n'avons pas à les effectuer. Elles se font seules, nous n'avons rien à faire. Tous les efforts que l'on effectue vont provoquer une distorsion.

C'est comme quand on a suractivé le corps et que certaines zones sont extrêmement tendues, tandis que d'autres sont endormies. C'est dû à cette sur-activation de certaines zones que l'on se sent tendu et pas très bien. La sur-activation est un processus assez normal. Parce que très souvent dans la vie, on est poussé ainsi à faire quelque chose, à démarrer quelque chose, à ce qu'il y ait un résultat. Alors que la respiration, eh bien c'est quelque chose qui se fait naturellement. Nous réalisons que tout effort que l'on va effectuer au sein de cette pleine conscience de la respiration ne va pas être une aide, au contraire. C'est au détriment de la respiration, car cela va la restreindre et la contracter, au lieu d'être en contact avec sa capacité à se diffuser, sa douceur, sa plénitude.

Il est important de reconnaître que lorsque nous sommes encouragés à produire un effort, un certain type d'énergie, le niveau de qualité qui est présent dans cet effort. Où l'on essaie de dissoudre les influences négatives, au niveau psychologique comme au niveau physique et somatique.

Lorsque l'on reçoit les instructions, cela demande un certain effort d'ajuster ne serait-ce que la posture. Au début, ce peut être un peu difficile et il faut un temps d'ajustement pour qu'elle devienne confortable. Mais c'est un effort en douceur, qui aide, car c'est ce qui va nous permettre avec le temps de nous sentir plus détendus dans la posture, plus confortables.

Une autre façon de se connecter avec la notion de fondement dans le corps, c'est la façon dont certaines qualités spécifiques y deviennent plus apparentes. Ce sont des qualités intérieures plutôt que des événements qui peuvent se produire dans le corps. Par exemple le fait d'avoir un choc; il y a un moment où on va le sentir puis ça va passer, se dissiper. Ce sont des sensations externes et si nous sommes focalisés au niveau extérieur, c'est le point central de notre attention, « j'ai mal au dos, j'ai mal aux jambes... » C'est difficile, la plupart du temps vous essayez de gérer cela, de voir comment le ressentir. Il s'agit de pouvoir s'établir de façon à entrer en contact avec une dimension plus intérieure où les sensations puissent se déposer plus profondément.

Les propriétés des aspects intérieurs du corps, des sensations physiques sont liées aux éléments, la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace. Les quatre premiers sont les éléments évidents, le cinquième est en quelque sorte l'absence des quatre premiers, c'est quelque chose de beaucoup plus subtil, l'absence de pression, de tension.

#### Rester dans la réalité

La terre est quelque chose qui permet de maintenir une stabilité, donc de maintenir une forme, une impression. Cela peut être le ressenti du corps qui s'éprouve comme quelque chose de solide. Si c'est trop activé, cela va devenir rigide et si ça n'est pas assez activé, ça va au contraire s'endormir, cela ne va plus avoir de vie. L'élément terre permet à la forme de se maintenir elle-même en tant que telle. C'est ce qui résiste à la pression, aussi ; on peut donc venir en appui sur elle.

Le feu, est ce que l'on peut le ressentir sous forme de chaleur ou de vitalité à l'intérieur du corps.

L'élément air est ce que l'on ressent en tant que mouvement dans le corps, donc ce qui va mettre en action, qui va pousser. Généralement, c'est senti à travers les mouvements respiratoires, l'inspir et l'expir. Lorsque l'on observe l'élément air en lien avec la respiration, on peut sentir une poussée qui s'effectue lors de l'inspiration et donc dans toute l'expansion, l'extension du corps et du souffle qui vient pousser sur le corps. Ensuite vient un mouvement de relâchement lors de l'expiration.

L'élément eau est représenté par sa nature de cohésion, du fait que tout peut rentrer en sympathie, exactement comme lorsque l'on envoie un caillou dans une mare, il y a un écho, des ondes qui vont se répercuter sur toute la surface de l'eau.

L'espace, comme je l'ai dit, c'est une absence de pression, donc on a ce sentiment d'espace où rien n'est en contraction. Et telle est la qualité de la base et lorsque l'on peut ressentir tous les éléments ensemble. C'est le moment où l'on peut sentir une certaine aise en même temps qu'une stabilité, où l'on ne sent plus de contraction, où l'on est dans sa plénitude, alors la qualité de l'esprit qui se manifeste est d'être très heureux.

Ce type de bonheur ou d'aise que l'on peut ressentir paraît tout à fait naturel, cela ne vient pas de quelque chose de particulier, ce n'est pas un événement qui l'a provoqué; c'est la nature même de l'esprit d'être à l'aise et heureux. C'est quelque chose de vraiment formidable, car on a tendance à chercher le bonheur ailleurs, à l'extérieur, alors que lorsque l'on touche sa base, son fondement, on se rend compte que l'on est naturellement heureux. Cela devient un changement de perspective phénoménal qui fait que l'on va plutôt tourner son attention sur le fait de venir atteindre cette base, ce point de stabilité, permettre à une harmonie d'être retrouvée.

Pour cela nous allons mettre tous les efforts pour essayer de dissiper les obstacles, ce qui pourrait venir obstruer la connexion avec notre base. Et aussi prendre du temps pour s'en réjouir, pour y prendre plaisir, de sentir que toutes les parties de notre corps, de notre être, toutes nos cellules, sont en connexion avec cela. C'est l'image que nous pouvons voir du Bouddha qui a toujours ce léger sourire, disant oui, bien, c'est bien ainsi.

Pour en revenir aux éléments, il est important de réaliser qu'ils sont présents dans toutes les expériences corporelles et donc dans l'expérience de la respiration, si on l'effectue complètement. Il ne s'agit pas seulement de l'air, il s'agit de l'air qui est en mouvement tandis qu'il entre en contact avec la terre. Donc il y a ce sentiment de sentir que ça vient pousser en contact avec la terre, et que ce ne serait pas possible s'il n'y avait pas la terre. Si vous restez dans cela, si vous laissez votre corps recevoir cela, il va y avoir un ressenti de vitalité, de chaleur. Puis l'élément eau après l'élément feu va se manifester en laissant la vitalité se diffuser dans tout notre corps.

Commencez par sentir le corps que vous pouvez éprouver, même si vous ne pouvez pas sentir vos oreilles, vos cheveux ou d'autres parties; eh bien vous sentez comment tout cela se diffuse dans la zone du corps où vous avez accès. Vous commencez à prendre note de ces éléments, de façon à pouvoir les activer, vous les amenez, vous les gardez, vous les manifestez dans votre esprit.

Puis vous pouvez commencer à élargir votre attention de façon à avoir une perception du corps qui, elle aussi s'élargit, encore et encore, qui est en expansion dans toutes les directions, et voir à quel point votre corps intérieur est très vaste. Lorsque vous sentez une limite dans votre ressenti corporel, que ce soit au niveau d'une tension qui peut se manifester ou encore d'une douleur, des limites physiques manifestées par votre peau, alors prenez un temps de pause. Sentez qu'il y a là effectivement une limite, un obstacle, une contraction, respirez à l'intérieur de cela, laissez se diffuser le souffle à l'intérieur, jusqu'à ce que finalement la contraction se dissolve.

A la limite de notre corps, de notre peau, nous pouvons sentir parfois des picotements, des fourmillements. A ce moment-là, nous traduisons ces limites par le fait que « moi je me situe là, à l'intérieur, et puis il y a l'espace à l'extérieur ». En fait, cette expérience détient la qualité du feu à travers ces picotements, ces fourmillements, la chaleur qu'on peut y sentir, elle détient la qualité de la terre. Il y a aussi des pulsations, des mouvements vibratoires qui se manifestent, c'est l'expérience de l'élément air qui est présente.

Nous commençons à reconnaître que la zone de la peau que nous ressentons en cet instant est connectée à tout le reste de la peau dans le corps. Nous pouvons inclure aussi le ressenti de l'espace qui est tout autour, de l'extérieur où l'on entre en contact avec la peau, et petit à petit procéder à un relâchement, laisser la peau s'assouplir, se dissoudre au sein de l'espace.

Ceci peut paraître mystérieux, mais en même temps vous avez sans doute fait l'expérience de moments où vous êtes sur la défensive, où vous essayez de vous défendre. A ce moment-là, vos limites corporelles deviennent beaucoup plus dures. Mais qu'est ce qui se passe lorsque nous nous sentons reconnus, touchés par quelque chose : il y a une forme de tendresse qui vient nous pénétrer ; nous commençons à fondre et nos frontières, nos limites corporelles fondent également.

N'est-ce pas un ressenti très agréable, très joyeux que de sentir que lorsque l'on se sent en confiance, en sécurité, lorsque l'on sent un échange de tendresse avec quelqu'un ou avec la nature, il y a ce ressenti où l'on peut se fondre et où nos limites aussi sont beaucoup moins perceptibles? Alors il y a un sentiment de liberté. Et cela s'accompagne d'un ressenti psychologique qui consiste à se sentir « chez soi », qui procure un soulagement et de la plénitude, de ne plus se sentir séparé.

Donc ce sont les éléments qui se manifestent. Là où ça peut être encore plus utile, au niveau immédiat, c'est lorsque nous ressentons une douleur, une tension, et que ça produit une rigidification d'une zone de notre corps. Quelque chose crée un dommage désagréable dont je veux me débarrasser.

Commençons à en traduire les effets, en nous rendant compte que nous ne pouvons pas nous débarrasser de cela, ou lutter contre cela. Ça revient, donc la première des choses que nous avons à faire est de l'inclure. Il y a, d'abord, une attitude psychologique qui consiste à s'ouvrir pour pouvoir inclure ; ça reste désagréable, mais bon, nous pouvons l'inclure... Ensuite, il y a le ressenti de pouvoir respirer au sein de la douleur. Vous ne pouvez peut-être toujours pas l'inclure émotionnellement, mais disons que vous pouvez l'inclure somatiquement, physiquement. Nous commençons à respirer au travers, au sein de cela, et en

particulier d'expirer à l'intérieur. Cela signifie que l'on va relâcher la tension, l'adoucir, que l'on n'est plus en train de lutter contre la douleur. Vous commencez à vraiment connaître, à venir serrer la main de cette douleur. A quoi est-ce qu'elle ressemble, est-ce du feu, quelque chose qui grince comme des cailloux, est-ce que ça poignarde, est-ce de l'ordre d'une impulsion, d'une pulsation, de mouvements qui viennent pousser ? Est-ce qu'il y a des ondes de choc qui se répandent dans le corps ?

Véritablement, on peut voir qu'il s'agit des mêmes éléments, déguisés ; les éléments devenus sauvages. Donc il va nous falloir commencer à apprivoiser ces éléments devenus sauvages en y amenant la qualité propre de ces forces élémentaires. De façon qu'il y ait un contact avec les éléments dans leur nature sauvage et une reconnaissance, en sentant que, oui, nous sommes de la même famille, ce qui petit à petit va permettre d'adoucir. C'est la façon de travailler avec le contact.

L'attention est importante dans la façon dont nous localisons et nous focalisons uniquement sur la zone de douleur. Par exemple, si c'est une douleur au niveau du doigt, c'est la seule chose qui va compter, toute notre attention va être centrée dessus. Nous pouvons sentir cette douleur qui se situe au niveau de notre doigt, mais en même temps nous pouvons sentir la main, le bras, l'épaule, le thorax. Il se peut aussi qu'il y ait une certaine tension qui se manifeste au niveau de la cage thoracique, parce que la reconnaissance de la douleur dans le doigt et différentes parties du corps entrent en sympathie, sont en résonance avec cette douleur.

Vous commencez à travailler à partir des zones où la résonance est plus subtile, où la forme de résistance contre la douleur, contre la tension, est plus subtile. Vous pouvez toujours sentir la douleur dans le doigt, mais en même temps vous dire :

je suis en mesure de détendre ma mâchoire et je peux détendre ma cage thoracique, je peux détendre mon plexus solaire, respirer plus profondément, plus régulièrement, je peux détendre également mon épaule, mon bras. Donc vous partez de la zone où la résistance, où l'expérience, est la moins aiguë pour aller aborder doucement la zone où au contraire la douleur ou la résistance est la plus forte.

Pour pouvoir faire de la sorte, vous utilisez la respiration, qui permet de venir en douceur approcher cette zone ; en particulier, en sentant que dans l'expiration il y a une qualité d'adoucissement, de relâchement, de lâcher prise, tandis qu'avec l'inspiration, nous pouvons regagner de l'énergie. Cela donc avec un balayage très doux qui permet de partir de la zone extérieure la moins vive, la moins aiguë et d'approcher en douceur, d'effectuer un mouvement d'aller-et-retour, un peu comme au tennis.

La façon dont vous établissez le contact change votre mode d'attention, qui est aussi un *sankhara*. Vous allez pouvoir élargir votre localisation, votre attention, et à partir de là ça change aussi votre intention, qui va pouvoir accepter d'aller entrer en contact et d'élargir le prisme de votre expérience.

Lorsque ces trois formations du contact, de l'attention et de l'intention changent, eh bien elles ne vont plus se former, se cristalliser autour de la douleur de la même façon. Ça ne se produit plus sur un mode compulsif, qui est un mode assez naturel de contraction autour de la douleur, avec une lutte pour s'en débarrasser. Lorsque les *sankhara* s'ajustent différemment, on ne réagit plus de la même façon.

En ajustant ainsi notre conscience, cela diminue la douleur et cela ne vient plus nous agripper de la même façon ; mais ça prend

## Rester dans la réalité

du temps. On se rend compte aussi que tous les tissus vont s'assouplir et permettre d'amoindrir les ressentis physiques qui peuvent se manifester.

Si nous pouvons arriver à faire cela avec les douleurs physiques, vous pouvez imaginer ce que l'on arrive à faire au niveau des douleurs psychologiques ou émotionnelles, qui n'ont en fait aucune substance, si ce n'est ces trois aspects qui « collent » ensemble.

Donc c'est quelque chose que vous devez pouvoir vraiment complètement éclaircir, tout ce qui est de l'ordre de la douleur psychologique et émotionnelle. C'est le même processus d'aller respirer à l'intérieur et d'inclure une humeur désagréable que l'on peut avoir. La première des choses est de reconnaître que c'est là et que cela ne sert à rien de vouloir que ça disparaisse, que ça s'arrête, de ne pas accepter les choses telles qu'elles sont. Seulement à partir de là on pourra aller respirer dedans et l'inclure. Ça va commencer à s'adoucir, l'élément terre qui s'était rigidifié va pouvoir s'assouplir, une certaine chaleur va se manifester; cela circule à nouveau librement et on va pouvoir introduire notre esprit dans ces zones, de façon à ce que cela retrouve son harmonie.

Nous allons prendre un temps pour la pratique. Tout d'abord, une marche méditative où vous allez vous concentrer sur le ressenti de la fluidité du corps, et puis un temps d'assise. Vous allez prendre une demi-heure pour la marche, et revenir dans l'assise jusqu'à midi.

#### Méditation

Nous portons notre attention sur l'instant présent, et sur le fait que vous avez un corps, comment vous faites l'expérience d'avoir ce corps. Nous utilisons l'esprit pensant comme un agent d'investigation, non pas pour donner la réponse, mais juste pour pointer.

Nous regardons en observant à partir de notre intériorité, à partir de notre cœur. Il se peut qu'il y ait des qualités de pression qui se fassent sentir, aussi des qualités de stabilité, des mouvements subtils, des ressentis agréables ou désagréables, légèrement agréables ou légèrement désagréables.

Une qualité de vitalité est en lien avec cela, qu'elle soit très ou peu forte, mais c'est une chose pour laquelle on ne peut pas se tromper. C'est une qualité de stabilité en lien avec cette vitalité, ce n'est pas comme du feu qui saute et qui danse, c'est au contraire quelque chose qui rassemble, avec stabilité.

Imaginez que vous sortiez d'un rêve, que vous soyez mort, comme un fantôme, désincarné, et que d'un seul coup vous arriviez en ce lieu et que vous vous retrouviez dans un corps, donc amené à ressentir ce que c'est d'avoir un corps. Ceci, c'est quelque chose de tellement familier que nous le tenons pour acquis et en sommes rarement conscients. Donc ce que nous essayons de faire maintenant, c'est de devenir de plus en plus conscients de cela. En particulier la qualité de vitalité, cette énergie présente dans le corps, *kāya-sankhāra*, qui se manifeste comme une vague, comme une marée.

Y a-t-il un inspir à l'intérieur, qui ensuite répand le souffle ? Lorsque vous expirez, cela diffuse le souffle dans toute la forme. Vous pouvez avoir l'expérience de quelque chose qui gonfle, qui enfle, ou bien de quelque chose qui picote, d'ordre vibratoire, qui vous traverse.

C'est ainsi que cela se répète, comme la marée qui monte et qui se retire. Il s'agit de votre vie, donc vous respectez cela. Avec l'attitude mentale de vous dire : « Comment est-ce que je peux m'ouvrir, comment soutenir cela, comment ne pas créer d'obstacle à cela. » Comment tenir votre corps de façon à ce que la respiration puisse faire son travail du mieux qu'elle peut ?

Parfois le mouvement de la marée peut être long, parfois raccourci, mais vous suivez cela avec émerveillement, avec étonnement. D'abord, à quoi ça tient d'être en vie!

Quand vous arrivez à la fin de l'expir, est-ce que vous pouvez sentir qu'il y a un temps de pause et de renforcement où toute la force est rassemblée dans la partie inférieure de la région abdominale? Lorsque cela redémarre, on peut sentir que cela tire vers l'intérieur, de façon régulière.

Nous pensons que l'air est la respiration, alors qu'en fait la respiration, le souffle, c'est l'énergie qui tire vers l'intérieur. Tandis que cette énergie tire l'air à l'intérieur, elle s'étale ensuite, elle s'étend à travers la cage thoracique, et puis au sein de la tête.

Quand l'inspir s'accomplit, vous pouvez sentir une subtile diffusion qui s'effectue à l'arrière du nez, des yeux, dans votre tête. En remarquant le moment ou le lieu où ce mouvement se termine et reprend, en redescendant dans le bas du corps. Tandis que cela descend pendant l'expiration, vous pouvez avoir le ressenti de quelque chose qui balaie, qui nettoie tout le corps. Vous pouvez ressentir quelque chose qui s'assouplit dans la poitrine, peut-être une sensation de douceur ou de détente dans vos mains.

Quoi qu'il en soit, ressentez ce rythme lent et régulier. Vous l'accompagnez en quelque sorte, vous le chevauchez, c'est comme si vous nagiez avec lui en entrant vraiment en contact avec son effet. En même temps, ça a un effet calmant, mais vivace, qui procure une clarté pendant que vous respirez, car c'est vivant.

Au bout d'un moment, vous pouvez trouver la zone de votre corps où vous établir le plus confortablement possible. A partir de là, sentez le passage du souffle ; à l'arrière-plan des narines, au niveau du front, dans la tête ou toute autre zone où vous sentez que vous pouvez établir votre conscience, votre esprit et sentir le souffle traverser la zone.

Où que vous vous placiez dans le corps, quel que soit le lieu où vous sentez que vous pouvez vous établir, au fur et à mesure où vous allez vous maintenir en sentant la respiration, cette zone va être de plus en plus « énergisée », donc vivifiée. Il va s'y produire une clarté, une luminosité.

En vous établissant ainsi, comment est le corps maintenant ? Une série d'impressions, de la chaleur, des points de pression, des changements continus, quelles que soient les sensations...

Peut-être qu'au cours de votre observation, vous pouvez sentir une zone qui semble solide ou figée. Si vous restez en contact avec la vitalité, l'énergie de vie et que vous pouvez la diriger, eh bien vous pouvez aller vers les zones qui ont été exclues, qui sont dures, froides ou tendues, et commencer à vous en approcher.

Nous faisons l'expérience des limites physiques de notre corps en allant au-delà de ces limites, en sentant l'espace extérieur en même temps que l'espace intérieur, en laissant ces

## Rester dans la réalité

deux espaces se rencontrer, s'interpénétrer jusqu'à ce qu'ils soient indifférenciés, immergés l'un dans l'autre.

(Gong)

Lorsqu'il y a le son du gong qui signifie que nous arrivons à la fin d'un cycle, essayez de traverser cela en restant dans le même état de stabilité, de centrage, jusqu'au niveau où vous avez pu vous établir. Essayez de rester dans la continuité de cela tout en ouvrant les yeux et en voyant ce que vous apporte le fait d'être en contact avec le regard. Là aussi, vous pouvez considérer cette expérience en vous posant la question : de quoi s'agit-il, qu'est-ce qui se passe là au juste ? Est-ce que c'est source de familiarité, d'intérêt ou de désintérêt ? Est-ce que c'est le sentiment d'être quelqu'un ici séparé de ce qui est là-bas à l'extérieur ? Et entre ces deux zones, moi ici et le reste là dehors, il y a cette sorte de mouvement, cette incertitude.

Peut-être y a-t-il un esprit qui, avec avidité, commence à nommer chaque chose, « il s'agit de ceci, de cela, elle est ceci, lui est cela », et ainsi à figer les choses comme si elles étaient solides. Mais ce n'est pas solide, n'est-ce pas ?

Avoir aussi un mouvement d'aller vers..., de se connecter avec ce ressenti, de s'y établir, de pouvoir le maintenir. Là où notre cœur peut se connecter avec ce qui se trouve autour de nous, et avoir un sentiment de bienveillance, de soin, de se soucier de ce qui se trouve autour. Mais il peut arriver de ressentir une anxiété, une forme d'incertitude. Tout cela, ce sont des courants émotionnels qui s'élèvent lorsque nous faisons l'expérience du monde. C'est une qualité qui consiste à noter que c'est ainsi, sans pour autant condamner, sans se complaire non

plus, c'est juste cette capacité à noter les choses telles qu'elles sont.

Comme il y a quelques questions, nous allons voir ce qu'on peut amener dans la réflexion de ce soir.

## Questions-Réponses

Question: Est-ce que l'esprit est dans le cerveau? Il y a bien une zone du cerveau qui s'occupe des émotions, et une de la mémoire. Donc, peut-on dire que l'esprit est indépendant du cerveau?

Réponse: Si vous allumez votre téléviseur et que vous voyez des footballeurs qui courent sur l'écran, ils ne font que 10 cm, comment ont-ils pu entrer dans cette boîte? Donc, dans quelle partie de la télévision résident-ils? Et quand vous tournez le bouton pour éteindre, où vont-ils? Si vous allez à l'intérieur de ce téléviseur, vous trouverez toutes sortes de connexions qui ont à voir avec la lumière, la couleur, vous allez pouvoir regarder cela.

A partir de là, peut-on dire que l'esprit est à l'intérieur du cerveau, ou est-ce que le cerveau reçoit l'esprit, est-ce que le cerveau génère l'esprit ou c'est l'esprit qui active le cerveau ? J'imagine que la réponse qu'on pourrait donner, c'est : « A cette question, le Bouddha n'a pas répondu! » Et pourquoi n'a-t-il pas répondu? Parce que ça ne va pas vous conduire à la libération. Cela nourrit simplement le processus de penser : est-ce que c'est ceci, ou cela?

Le plus important à explorer, c'est de voir l'esprit contenu au sein de l'avidité, de la peur, de la colère. Peut-il être libéré de cela ?

Question: Dans la méditation, les yeux fermés, quelle est la part du sens de la vue? Peut-il être utile de prendre appui sur la luminosité lorsqu'elle apparaît? Est-ce que fixer son attention sur la luminosité peut remplacer ou s'ajouter à fixer son attention sur la respiration? (Sensation de bien-être associée à une couleur).

Réponse: L'intériorité de l'esprit, qu'on appelle souvent le cœur ou la conscience, présente une luminosité qui lui est propre, comme l'intériorité du corps détient une énergie, une vitalité qui lui sont propres. En fait, ces deux formes d'intériorité ne sont pas vraiment séparées, elles s'immergent l'une dans l'autre. Une des formes d'expérience de ces énergies peut se produire sous la forme d'un rayonnement, d'une radiance, d'une luminosité. Ça peut aussi être l'expérience d'un son subtil, ou un sentiment de ressenti d'espace, une qualité de chaleur. Ce sont des signes subtils qui se manifestent lorsque l'intériorité de l'esprit se connecte à celle du corps, et c'est utile le temps que vous demeurez dans la conscience de cela, de le garder à l'esprit, de le considérer comme un objet avec lequel vous pouvez vous maintenir. Cela implique une stabilité, une présence régulière qui permette d'être avec cet objet.

A partir de la stabilité du cœur, vous faites l'expérience de cette luminosité ou de ce son subtil, ou quel que soit le mode de manifestation de cette énergie. Si vous le tenez de façon régulière, ça peut être une façon pour que les obstacles se dissolvent, comme la fatigue, la torpeur, la tristesse, ou la dureté, la rigidité, les types d'obstacles que nous pouvons rencontrer qui font que nous nous sentons confinés, contraints. Il s'agit de vous laisser baigner, inonder de façon subtile, en douceur, par cette

énergie qui est alors rendue disponible pour vous, de pouvoir aller toucher les zones fragiles, endurcies.

L'aspect négatif, c'est si cela procure à l'esprit une sorte d'excitation, et qu'au lieu de nous maintenir dans la stabilité, nous soyons attirés, entraînés dans cette expérience. C'est quelque chose qui va procurer une sorte d'excitation mais qui ne sera pas très ancré. C'est dans ce type d'expérience que les gens commencent à se dire : « Eh bien, je suis là dans un état très spécial, je suis à moitié éveillé, ou peut-être éveillé, ou peut-être doublement éveillé », parce que l'énergie c'est attirant.

Ainsi, vous pouvez vous retrouver avec votre conscience ou votre présence entraînée dans toutes sortes de domaines tout à fait excitants, d'accord, mais ça ne va pas vous procurer beaucoup de sagesse. Une des raisons pour lesquelles nous essayons de toujours garder à l'esprit la présence du corps, c'est qu'il y a une dimension en lien avec le corps. Si vous sentez que vous êtes en train de perdre pied, de perdre le contact avec le sol et que vous êtes entraînés dans cette luminosité ou cette expérience, alors il est bon de faire demi-tour et de retrouver le fondement, la base.

Si l'on sait utiliser à bon escient la luminosité, elle peut être utile pour dissiper un certain nombre d'obstacles de l'esprit, comme l'agitation, les doutes, de la nervosité qui peut être présente, une forme d'anxiété, toutes sortes d'obstacles qui peuvent être apaisés grâce à cette luminosité, si elle est bien utilisée.

Question : A part continuer à pratiquer, avez-vous un conseil pour s'ouvrir et se préparer à la mort ?

## Rester dans la réalité

Réponse: Se préparer à la mort, c'est la pratique, ce n'est pas en dehors de la pratique. Lorsqu'on parle de pratique, on peut se référer à différentes choses. On peut parler de méditation comme étant la pratique, et bien sûr ça l'est, mais c'est plutôt un accès, je dirais, à la véritable pratique. C'est pourquoi j'ai pris comme thème de cette retraite le fait de pénétrer et d'approfondir, d'aviver notre intériorité. Parce que c'est ce qu'on peut faire grâce à la méditation qui permet de stabiliser l'esprit et de pénétrer au sein de l'intériorité.

Mais il y a de nombreuses portes d'accès, par exemple la pratique de la bienveillance et de la compassion de façon continue dans notre vie. C'est une porte d'accès, parce que cela signifie que nous cultivons cette bienveillance et cette compassion non seulement pour les êtres qui comptent pour nous, nos êtres chers, mais pour tous les êtres, y compris ceux avec lesquels vous n'êtes pas en accord. Mais vous les incluez.

Peut-être est-ce qu'on peut résumer la pratique d'Ajahn Chah en un mot : il disait que tout ce qu'il a enseigné est tourné autour de la patience. Ça semble simple ? C'est la patience qui consiste à supporter les choses, heure après heure, jusqu'au point où finalement vous avez beau essayer de tenir, eh bien vous vous effondrez, vous craquez. C'est là où quelque chose peut s'ouvrir.

Pour la plupart, nous avons une certaine dose de patience, mais à un moment donné elle est mise au défi ; on dit : « Non allez ça suffit, j'en ai assez ! », ou « C'est moi qui sors ou c'est toi ! », ou alors on éteint tout, on ne peut pas aller plus loin. Vous arrivez à la limite où « je ne peux pas supporter une minute de plus », et puis finalement vous supportez encore une minute. Graduellement s'installe la qualité intérieure qui a la capacité d'inclure, car c'est vraiment ce qui est propre à l'intériorité, de

pouvoir inclure. Petit à petit, vous sentez que vous pouvez le faire de plus en plus.

Inclure signifie que vous ne rejetez pas ce qui est en train de se passer, vous ne le fuyez pas, vous en prenez conscience, le prenez en compte, mais vous ne jugez pas. Ce qui se passe, c'est que toutes les zones obscures, les zones difficiles, les zones que l'on ne veut pas voir ou que l'on voudrait différentes, eh bien d'un seul coup nous nous ouvrons à elles et y restons présents. C'est la pleine conscience; le fait de rester présents avec les choses signifie que vous ne considérez pas que c'est bon ou mauvais, que vous approuvez ou désapprouvez : vous les incluez. Il est difficile de dire à quel point c'est puissant ; ce que cela fait, c'est que cela diminue petit à petit le sentiment du soi.

Le sentiment de soi est celui qui nous dit : « Non, pas toi, pas de ça, je veux plutôt ça ! », c'est ce qui se resserre sur quelque chose. Quand vous incluez de plus en plus, les mains qui étaient resserrées sur quelque chose s'ouvrent, s'élargissent. Ce qui peut se produire alors, c'est un énorme approfondissement, un sentiment de vastitude. Nous y arrivons par le biais de la compassion, par le biais du service, de la méditation. Cela fait entrer en contact et en amitié avec toutes nos difficultés, nos obstacles, nous pouvons petit à petit entrer de plus en plus profondément en lien avec notre intériorité.

Tout cela, c'est une préparation : pouvoir voir cela, c'est une préparation à la mort. Ce sera un moment où pénétrer complètement dans cela, laisser derrière nous le sentiment de séparation. Lorsque nous sommes nés et que nous avons pris cette forme, nous sommes nés dans la séparation. Le soi est contenu dans cette position très limitée : moi ici, le reste à l'extérieur. Cela nous donne un sentiment de responsabilité, car cette chose-là peut décider, peut agir. En même temps, cela nous

donne le sentiment qu'il y a toujours l'autre. C'est ce qui fait que parfois on éprouve un sentiment de solitude ou d'anxiété, c'est comme cela que nous sommes nés, que nous avons pris naissance.

Nous préparer à la mort, c'est nous préparer à quitter tout cela. D'une certaine façon, cela peut paraître attristant ou perturbant ; beaucoup de gens n'aiment pas considérer la mort, parce que c'est la fin de ce que nous pouvons voir, penser, goûter et toucher, c'est la fin de l'extériorité. Si vous vous êtes identifiés à cela, que vous prenez beaucoup de plaisir à cette extériorité, cela peut être très pénible, mais c'est la façon dont cela doit se passer, le contrat que nous avons. Le fait d'en prendre conscience n'implique pas de sombrer dans la dépression, c'est simplement de voir la vérité; à partir de là, de se demander ce que vous allez en faire.

Si nous utilisons ce temps, cette forme pour gérer nos difficultés, l'anxiété qui peuvent se manifester au sein de notre intériorité sous la forme d'émotions, nous aurons utilisé ce temps et cette forme, de façon très sage. C'est ce que l'on appelle la pratique. C'est une pratique, donc, de reconnaissance et de compréhension de tous ces mécanismes, qu'il s'agisse d'aversion, de saisie, envers nous-mêmes, envers les autres, et il faut travailler avec cela.

Puis, au fur et à mesure que vous entrez en contact avec l'intériorité, puisqu'il faut bien donner un nom à cela, eh bien vous vous rendez compte à quel point c'est libre et vivant, vaste et ouvert, et spacieux. Vous vous rendez compte aussi que cela n'est pas mort, ne meurt pas; c'est ce que l'on appelle l'immortalité. Ce n'est pas affecté de la même façon que l'extériorité.

Bien sûr, la méditation c'est la pratique, mais la compassion et l'amour bienveillant sont aussi la pratique, comme la patience. Etre au service d'autrui c'est aussi la pratique. C'est une belle façon de terminer, n'est-ce pas ?

Une bonne chose est de se souvenir que le Bouddha nous encourage à nous rappeler au moins une fois par jour la mort inéluctable, et comment nous le ressentons. Cela ne s'est pas produit pour l'instant, vous n'êtes pas morts encore, vous ne savez donc pas de quoi il s'agit et comment cela va se passer. Il y a une sorte de mouvement qui restreint, qui se resserre, on continue à se poser la question : « Comment ça va se passer, qu'est-ce qu'il va m'arriver ? ». Comme un petit enfant qui n'a pas envie d'aller à l'école : « Allez, allez, maintenant c'est l'heure d'y aller, allez, faut y aller ». Il continue à tenir la main de sa mère et à dire « non ! ». « Mais maintenant c'est le moment pour toi de grandir, allez ! » et il finit par dire « bon, d'accord ».

Lorsqu'on commence à accepter de pénétrer dans l'inconnu et de laisser derrière soi le connu, ce peut être quelque chose que nous pourrons faire avec grâce, avec bonne volonté, en l'accueillant. Peut-être est-ce qu'on peut aussi avoir un sentiment de gratitude envers cette vie. Peut-être va-t-on penser aux personnes qui nous ont créé des soucis, qui étaient dures ou difficiles avec nous, et nous dire « ça va, lâche prise ». Les choses erronées que nous avons pu faire, les actes erronés que nous avons pu effectuer, aussi, lâcher prise en disant : « Ça n'a pas d'importance ». Si l'on utilise cela avec sagesse, ça nous aide à nettoyer, à clarifier les choses, à dissiper tous les aspects qui sont finalement assez mesquins alors qu'ils semblaient avoir de l'importance.

Le moment de la mort, c'est le moment d'être vaste.

Nous pouvons entrer en contact avec cela, cette qualité vaste, nous pouvons la rencontrer à l'intérieur de nous-mêmes. Faisons cela régulièrement, nous pourrons acquérir une forme d'assurance par rapport à notre propre mort.

Donc lorsque vous passez la porte, ne vous agrippez pas à la poignée de la porte, continuez.

Ça suffit pour ce soir.

# Quatrième jour

## Enseignement du matin

Chants du matin.

Les louanges qui sont prononcées pendant la *puja* ne sont pas seulement un acte dévotionnel, mais une façon aussi de mettre en exergue certaines qualités. Ainsi on continue de se rappeler à soi-même de s'éveiller, d'éveiller le Bouddha qui est encore en nous au stade potentiel.

La plupart du temps, on se dit que la pratique va nous apporter quelque chose, une sorte d'expérience; une fois que l'on aura eu cette expérience, on pourra rentrer à la maison. On peut ainsi collectionner toutes sortes d'expériences dans les différentes retraites auxquelles on participe, mais en fait les expériences, ça fait partie de la vie. Nous avons toutes sortes d'expériences qui nous touchant tout le temps, certaines très excitantes, très agréables, d'autres mémorables et d'autres pas très agréables. Là, nous, en fait, contemplons le Bouddha en tant que *lokavidu*, celui qui connaît le monde. Le monde, c'est l'expérience que nous avons créée par un objet, quel qu'il soit, qui s'est manifesté par le biais des *sankhara*, dans le langage bouddhiste.

Il y a une cosmologie qui se reflète dans notre psychologie. Le monde dans lequel nous sommes maintenant, notre monde constitué de tous nos ressentis, expressions, souvenirs, du futur, du passé; il s'agit de notre monde, mais le Bouddha dit que l'on peut faire l'expérience de toutes sortes de mondes, certains très élevés, très sublimes et d'autres au contraire très noirs et très diaboliques. Un esprit non entraîné va se trouver happé par ces

mondes et il va s'y intéresser, et du coup ça va le rendre heureux, ou au contraire malheureux. Cela change tout le temps, donc on insiste là sur le fait d'être celui qui connaît ce monde, quel que soit en fait le monde en question. Le reconnaître, mais ce terme de reconnaître ne signifie pas la même chose que ce que l'on comprendrait dans notre langage occidental, qui serait associé à l'activité intellectuelle, alors que le terme d'origine *vidu* qui est associé à *vidya* ou associé aussi à *vedana* implique un ressenti.

Grâce à la méditation, nous commençons à développer un autre mode de connaissance qui consiste à reconnaître une sorte de clarté; celle-ci nous permet de sentir ce qui se passe dans notre expérience, qu'elle soit lourde ou avec du mouvement, avec la qualité d'air qui est présente, ou de chaleur avec le feu.

Ainsi nous utilisons la pleine conscience du corps pour vraiment connaître notre monde à partir de notre corps. A partir de notre intériorité, nous devons l'utiliser pour connaître les choses. Ce n'est pas une abstraction, nous sentons les choses comme la pression, celles qui secouent ou sont en mouvement ; vous pouvez sentir un accroissement de chaleur, ou alors la vitesse. Sentir aussi qu'il n'y a pas de base, pas de fondement, mais une sorte de spirale ; vous pouvez vous sentir spacieux peut-être, ou vibrants, légers, vous sentir déséquilibrés ou trop lourds, si la partie supérieure de votre corps est trop lourde ou trop serrée, tendue. Ce sont les types de choses dont nous pouvons faire l'expérience.

Si l'on essaie de le comprendre par la pensée et de trouver une solution, cela ne fonctionne pas vraiment, parce qu'il n'y a ni réponse ni résolution à cela. Vous vous sentez lourd, « oh je me sens lourd!, mais je ne veux pas me sentir lourd, comment puisje m'arranger pour ne pas être lourd? ». Mais en fait cela ne change rien, si ce n'est un sentiment de lutte qui s'installe.

Tant que l'on n'a pas appris à connaître à partir du sens corporel, il y a beaucoup de lutte dans notre méditation. On se demande quoi faire, car on a toutes sortes d'idées, des idées abstraites par rapport à cela, l'idée d'être clair, d'être éveillé, d'avoir de l'énergie. Vous allez projeter toutes ces idées dans votre expérience pour essayer d'atteindre le but, mais le corps ne parle pas cette langue, il ne sait pas ce que veulent dire ces mots.

Mais il y a une chose pour laquelle le corps est très doué, c'est le fait de répondre aux ressentis, aux sensations, aux points de pression, aux déséquilibres. En abordant cette façon de reconnaître les choses grâce au corps, nous l'invitons à nous guider. Bien sûr, il est question, là, de l'aspect de l'intériorité du corps.

Donc, lors de votre contemplation, il est nécessaire de traduire ce que vous ressentez. Si vous pouvez effectuer cette traduction, vous vous focalisez surtout sur le sens du ressenti de ce qui est en train de se passer, et vous continuez de vous souvenir de cela, de le garder à l'esprit. Au bout d'un moment, vous vous rendrez compte que vous pouvez capter le sens du ressenti, vous en avez un ressenti au niveau du cœur. Avec cette sensorialité du cœur, vous pouvez pénétrer votre intériorité.

La question alors est de savoir : « Qu'est-ce qui va m'aider maintenant ? Quel est le besoin, là ? ». Ce sont juste des façons de faire qu'il faut mettre en mots, mais en fait la question qui est posée : Qu'est-ce qui peux m'aider maintenant ? » est une manière d'exprimer l'amour bienveillant, l'amitié, la compassion. Ce sont des mots aussi, n'est-ce pas ? La bienveillance, l'amitié, la compassion, peu importent les mots que vous allez utiliser, ce qui est important c'est l'intérêt que vous développez, la bonne volonté, pour accéder à ce qui va vraiment vous établir dans votre bien-être. Vous créez cette

suggestion à l'intérieur du corps, vous ne lui dites pas ce qu'il devrait ressentir, qu'il devrait être clair, avoir de l'énergie, vous l'invitez à ressentir. Ce n'est pas quelque chose de dominant, de lui imposer le fait d'être dans l'assise, d'être clair : il n'est pas question, là, de changer l'expérience, il est question d'être en contact, de s'établir dans cette expérience et de la traverser.

Il peut être courant de sentir que l'on manque d'énergie, le matin, de se sentir un peu contracté, de se dire : « Oh je ne me sens pas bien, j'aimerais me réveiller, réveille-toi toi, assieds-toi, ouvre les yeux, réveille-toi... ». Il y a beaucoup de lutte, on n'aime pas cet état, mais en fait il est assez normal d'être un peu endormi à cette heure de la journée. Si l'on entre dans l'expérience corporelle de cela, peut-être que l'on se sent contracté, limité, avec la sensation que vous avez la tête dans un sac, vous ne trouvez pas la base, votre colonne vertébrale s'est transformée en banane. Il s'agit d'entrer en contact avec tout cela, de sentir, de sentir ce qui peut aider la mollesse de votre colonne vertébrale et votre tête qui pèse cent kilos. Qu'est-ce qui vraiment peut aider dans cette situation ?

Alors vous portez votre attention sur la région de la colonne vertébrale qui semble être sous-activée, qui manque de force, en imaginant comment cela serait si elle était forte et robuste. Vous gardez cela à l'esprit en étant également dans le ressenti de la respiration, et en voyant ce qui se passe, si vous respirez dans la colonne vertébrale avec un sentiment de gentillesse et de bonne volonté vis-à-vis de la colonne et du dos. En encourageant vraiment le corps à trouver lui-même sa propre force. La partie inférieure de la colonne vertébrale, la partie médiane, les épaules, les bras, sentir comment vous les ressentez, même si ce n'est pas très agréable. Ressentant cela très clairement, vous développez un esprit qui devient comme une main ou comme

deux mains, qui va doucement aller toucher, appréhender, serrer, comme s'il était en train de toucher quelque chose.

Ainsi, graduellement, vous lui apportez de l'énergie car l'énergie vient de la bonté, de la connexion, et lorsque l'on connecte la conscience, l'énergie de la conscience au corps, eh bien celui-ci commence à se vitaliser.

Où que vous ameniez votre conscience, vous allez apporter plus d'énergie. C'est ce dont il est question dans la notion de contact, donc si vous vous établissez au sein d'une pensée négative, vous donnez de l'énergie à cette pensée négative; si vous portez beaucoup d'attention à vos rêveries, vous donnez à ces rêveries de l'énergie, si vous portez votre attention sur votre corps, vous donnez de l'énergie à votre corps. C'est là, la loi du contact, la loi de l'attention, c'est le type d'attention que vous voudrez bien apporter qui a son effet.

Si votre esprit a une attention négative, que ce soit de tromperie, de méchanceté ou de mauvaise volonté, vous allez apporter cela à votre corps. Si vous apportez de la bienveillance dans votre corps, vous obtiendrez un résultat différent. En fait, l'acte fondamental de la bonne volonté, c'est d'inclure tout ce dont nous faisons l'expérience, plutôt que de lutter contre. Alors que notre habitude, en général, lorsque l'on est en contact avec quelque chose de désagréable, est d'essayer de nous en débarrasser. Ce qui fait qu'il y a toujours une lutte pour exclure ou combattre ce qui est difficile ou désagréable

En termes d'entraînement à la pratique, il s'agit d'inclure aussi ce qui est désagréable et de lui donner notre pleine présence, notre pleine conscience. Egalement, apporter notre pleine conscience à ce qui est neutre. Si le matin vous avez un ressenti difficile, portez toute votre attention sur ce ressenti difficile dans votre corps. La qualité de cette attention doit être de la douceur et de la bonté. C'est un encouragement ; de cette façon vous apporterez de la vitalité à votre corps, le corps répond si vous lui donnez une attention appropriée, il commence à se redresser. Lorsque le corps se redresse, cela a tendance à donner de la clarté à l'esprit.

Et lorsque l'esprit s'avive, il se renforce, et il amène aussi cette force dans le corps. Ainsi, les deux aspects interagissent.

Telle est la façon de pratiquer correctement; nous transformons la souffrance en vertu et en habileté. La vertu et l'habileté ne sont pas juste des idées, mais ce qui permet d'accroître notre stabilité, notre clarté, notre équilibre et notre harmonie. Ainsi, quand vous observez, vous voyez dans votre corps quelles sont les parties qui ont besoin d'un peu d'attention. Est-ce que c'est la colonne vertébrale? Est-ce la zone de la poitrine? Est-ce au niveau de votre respiration? Ou au niveau de la tête qui a besoin de se clarifier? Autour de vos yeux, au niveau du front? Est-ce que vous pouvez inspirer, expirer? Avez-vous besoin d'ouvrir ces zones? Ainsi vous vous déplacez, en explorant à l'intérieur de votre corps, quelles sont les parties qui ont besoin d'attention. Ce dont il est besoin n'est pas une idée, c'est le contact régulier de la bonne volonté de notre attention.

Vous en arrivez à accueillir le fait d'entrer en contact avec le monde de votre corps, à rencontrer ces états émotionnels et ces états mentaux à l'intérieur du corps, de rencontrer votre doute dans le corps, le ressenti que vous avez de ne pas être à la hauteur. Est-ce que vous sentez à ce moment-là que votre poitrine s'affaisse? Que votre visage aussi se rétrécit comme la poitrine? Donc il y a quelque chose qui se raidit. Sentir la façon dont le corps fait l'expérience de la tristesse ou de la difficulté, la façon

qu'il a de se rétrécir et se refermer. Nous commençons à entrer en contact avec ces expériences, ressenties à l'intérieur du corps, avec ce type d'attention habile, d'attention et d'intention, de contact. Les sensations ou sentiments qui peuvent tant nous effrayer habituellement commencent à se dissiper.

Si ça peut vous aider, prenez cette opportunité qui vous est donnée de prendre la posture debout, ce qui peut vous aider à retrouver l'enracinement, la stabilité, l'équilibre. La posture debout peut vous permettre de mettre votre dos au repos, car vous maintenez alors votre posture en étant ancré dans le sol plutôt que de la soutenir par votre dos.

Si vous ne vous sentez pas très clair, vous pouvez ouvrir les yeux, il n'y a pas d'obligation à garder les yeux fermés pendant la méditation. Si vous êtes debout, entrez en contact avec le sol, mais tout d'abord prenez conscience de la forme de votre corps, de la forme globale de votre corps qui entre en contact avec le sol. Où que vous portiez votre attention, vous allez accroître l'énergie de cette zone par le simple fait de cette attention. Vous commencez par vos chevilles ou vos mollets qui sont des zones auxquelles nous ne prêtons pas souvent attention; en le faisant, vous pouvez peut-être y sentir une chaleur qui va se manifester, et petit à petit, une force. C'est un processus lent et progressif qui fait que vous voyez que votre corps a un regain de vitalité.

En remontant ainsi le long des jambes depuis les chevilles, les mollets, les cuisses, en ayant vraiment une sensation à l'intérieur des jambes, pas juste une idée. En sentant la différence entre la frontière externe des jambes qui peut être plus dure, tandis que la frontière interne peut être plus molle, plus tendre. Parfois il y a plus de vitalité au niveau de la bordure extérieure, des limites extérieures, alors que la zone interne est plus réceptive.

Vous pouvez sentir l'enracinement en remontant tout le long de vos jambes jusqu'au torse, et également au niveau de la partie inférieure de la région abdominale. Vous pouvez aussi sentir ce ballon qui est là, présent, et qui est en expansion chaque fois que vous inspirez. Si vous portez votre attention à cette zone c'est là où votre force, votre puissance va se rassembler. Lors de l'inspiration, vous pouvez sentir un mouvement d'expansion à partir de ce ballon qui se trouve là, et sentir le courant d'énergie qui remonte jusque dans la partie supérieure du corps.

La nature redressée du corps est établie et vous pouvez sentir ce redressement, sa verticalité. Alors vous pouvez commencer à porter votre attention sur la largeur du corps en prenant en compte la distance entre la pointe des deux épaules, la façon dont le corps s'étale sur sa largeur, et travailler l'expansion dans ce sens.

Si vous vous sentez stable et équilibré, essayez de porter votre attention au niveau de la tête et à nouveau portez votre attention sur toute la largeur de la zone du crâne, depuis une tempe jusqu'à l'autre, tout le long du front, en portant une bonne attention à toute cette zone. Bien porter son attention signifie sentir quel est le besoin qui s'exprime dans cette zone, qu'est-ce qui pourrait aider, qu'est-ce qui pourrait être utile, sans pour autant chercher la réponse. Laissez simplement le corps trouver la réponse. Ayez une attitude similaire dans la zone de la sphère visuelle au niveau des globes oculaires, des sinus, à l'arrière des sinus, tout le long du nez et à l'intérieur du nez.

Chant.

## Qi Gong.

Je voudrais vous montrer ce matin, quelques exercices qui peuvent vous aider à faire l'expérience de l'espace. Il ne s'agit pas d'un espace qui serait mort ou inerte, en fait cette nature spacieuse est vive et bruyante. Bien sûr, on a les éléments que nous avons décrits précédemment : à une extrémité, l'élément terre qui est le plus ferme, et bien évidemment à l'autre extrémité l'espace le plus vaste. Ces aspects peuvent être sains ou malsains : lorsque la terre n'est pas saine, elle devient rigide. On peut en faire l'expérience parfois dans notre corps où on peut sentir une zone qui est coincée, qui est morte, rigide. A nouveau, l'énergie de la terre peut être très vivante, retrouver toute sa vivacité et être un peu comme un arbre qui se tient droit et a une énergie qui le traverse.

L'espace peut être à la fois mort, comme un vide, sans rien ; il peut être au contraire vivant et très lumineux, avec beaucoup d'espace qui permet à toute chose de devenir. Ce qui fait que ces éléments sont en bonne santé, sont sains, c'est la connexion, c'est le fait qu'ils soient en harmonie et en interaction les uns avec les autres. Ce qui fait que tout cela est vivant et se mélange. Parfois, l'interaction entre ces éléments peut se manifester de façon un peu saccadée ou irrégulière.

Vous arrivez ainsi dans une retraite et vous vous sentez un peu coincés, un peu rigides et puis très vite, au bout d'un moment au contraire, tout va se relâcher et vous allez vous sentir affaissés, lourds. Petit à petit, l'énergie va pouvoir revenir et vous allez vous sentir vivants. Les exercices corporels aident à ce que le processus soit plus fluide et à ce que l'intégration puisse plus facilement prendre place.

Il s'agit de porter son attention sur des zones sur lesquelles nous ne le faisons pas habituellement, de la porter de façon douce. C'est là où le feu va être allumé, où vous pouvez être amené à apporter l'attention douce et bienveillante aux parties du corps auxquelles nous n'avons pas accès ou auxquelles nous ne prêtons pas attention la plupart du temps. Tandis que vous faites cela, vous êtes en même temps à l'écoute, vous essayez de ressentir ce qui se passe tout en encourageant le corps à trouver sa propre réponse. Vous réveillez une petite partie de votre corps en demandant : « Qu'est-ce qui bon pour toi, qu'est-ce qu'il faudrait faire ? », vous l'encouragez à venir là où il va trouver l'équilibre et l'harmonie. Essayez de vous souvenir de ce qui peut vous être utile.

#### Nous allons faire les mouvements.

Bien sûr il y a une forme extérieure à ces mouvements mais il nous faut en même temps être attentif à tout ce qui se passe à l'intérieur, ce qui se passe de l'autre côté de la peau, toutes les sensations auxquelles nous pouvons accéder. Mais l'expérience de l'espace, de la nature spacieuse, peut se faire à partir des tissus lourds de notre corps, dans les zones les plus aptes à s'ouvrir. Il s'agit de prendre en compte la face interne des bras, de la partie antérieure du corps, du visage, de la surface intérieure des jambes.

Puis il y a les parties dures de notre corps qui se trouvent sur sa face externe au niveau des bras, du dos, la partie extérieure de nos cuisses et des jambes. Leur objectif est de contenir, de nous protéger et c'est ce qui se passe si l'on tombe, par exemple. Immédiatement on a un mouvement de protection. Les surfaces dures sont là en quelque sorte pour nous couper de l'extérieur

dans la mesure où elles sont là pour nous protéger. Ainsi nous pouvons nous rendre compte que lorsque nous avons peur, ou lorsque nous sommes en état de choc, instinctivement nous sommes dans cette position où tout se referme, en état de défensive et de protection. De même, si nous sommes très affairés, occupés, petit à petit le corps prend cette position de fermeture un peu comme s'il était sur ses gardes par rapport au monde qui nous entoure.

Sans attention consciente à ce moment-là, le rôle du corps est de nous protéger et toute l'énergie va vers les tissus durs qui vont œuvrer comme un bouclier.

On va commencer maintenant par ces exercices, à apporter plus d'attention et de présence aux zones tendres, molles. Tandis que nous nous tenons debout, nous sentons la plante de nos pieds et en particulier toute la zone de l'arche du pied qui est la zone la plus sensible, là où on peut être très chatouilleux. Nous essayons de nous ouvrir à cette zone. Si vous prenez votre main pour imaginer qu'il s'agit de votre pied, le bout des doigts seraient les orteils, la base de la main, du poignet seraient le talon. Il y a le creux qui représente l'arche du pied, vous allez essayer de sentir que vous pouvez étirer le pied le plus possible pour le mettre à plat, sentir cette zone plutôt que de la recroqueviller. Si vous étirez en plus vos orteils, vous sentez l'étirement tout le long de la plante du pied. Vous pouvez également remuer vos pieds de façon à sentir leur flexibilité, leur mobilité. Ce n'est pas juste une planche plate, c'est très vivant.

Nous retrouvons la position debout, nous basculons le poids du corps sur la jambe gauche et nous fléchissons le genou gauche et avec la jambe droite vous allez effectuer une rotation en appui sur le talon droit tout en étirant vers l'arrière les orteils, de façon à bien étirer toute la plante du pied droit. Tandis que vous êtes en appui sur le talon droit en étirant toute la plante du pied et des orteils, vous pouvez sentir cet étirement qui remonte non seulement au niveau du pied mais le long du mollet et de l'arrière de la cuisse.

A présent, même chose avec l'autre jambe, vous fléchissez le genou droit sur lequel vous êtes en appui, vous vous mettez en appui sur le talon gauche en étirant les orteils et en effectuant la rotation. Vous vous balancez ainsi d'un côté et de l'autre. Vous remarquez que dans ce mouvement de rotation, quand vous tournez le talon droit vous sentez que vous ouvrez toute la face interne de la cuisse et de la jambe droite, en même temps en étirant vers l'extérieur toute la peau. Vous vous tournez d'un côté et de l'autre et en sentant bien ce mouvement tournant qui va donner de l'énergie à la face interne de la jambe qui est en train de tourner, d'effectuer la rotation. Et dans ce mouvement tournant, vous étirez non seulement la plante des pieds mais toute la face interne du mollet et de la cuisse.

Tandis que vous vous familiarisez avec ce mouvement, que vous prenez appui sur la jambe gauche en fléchissant le genou, vous allez soulever le pied droit mais cette fois en décollant le pied du sol et en effectuant le même mouvement tournant. Ça va accroître votre attention là où vous la portez et ça va en même temps accroître l'énergie qui est présente, ce qui est très bon. Une fois familiarisés avec ce mouvement, vous y êtes établis.

Portez également votre attention sur la partie supérieure du corps, que vous pouvez laisser-des mouvements libres se faire. En particulier, garder la cage thoracique et le visage dans l'ouverture, et laisser les bras se balancer librement. Ne vous préoccupez pas de faire bien ou pas bien. En approfondissant le ressenti de l'émotion qui peut se manifester avec ce mouvement, il peut y avoir un ressenti de légèreté; vous laissez petit à petit

le mouvement diminuer, se poser et se mettre au repos. Il ne s'agit pas de l'interrompre et de l'arrêter brutalement, il se pose graduellement, et vous pouvez sentir la légèreté qui est présente. C'est la qualité de l'espace qui s'intègre à votre forme qui devient plus légère.

L'aspect mental ou psychologique de cet exercice est d'approfondir l'effet que vous en ressentez, peut-être de la joie. Le mouvement ne s'arrête pas simplement parce que l'on s'est immobilisé, les effets continuent à se faire sentir dans différentes parties du corps. Vous pouvez ainsi y sentir des picotements, des mouvements vibratoires.

Le prochain mouvement va nous permettre de faire l'expérience de l'espace au niveau de la face antérieure de votre corps. C'est un exercice qui s'appelle « les marionnettes ».

Tout d'abord, faites en sorte que votre corps devienne comme une marionnette, comme si toutes les sections du corps, du bras, étaient reliées par une corde. Vous pouvez sentir les espaces qui se trouvent entre chaque partie. En adoucissant le mouvement, peut-être en fléchissant un peu plus et en sentant que sur la face externe de nos poignets, le dos de nos mains, nous avons une ficelle qui est reliée à celui qui manie la marionnette. Dans ce cas, c'est comme deux oiseaux qui chacun dans leur bec prennent la ficelle attachée à notre poignet. Ce ne sont pas des oiseaux très forts, ils tirent doucement et nos bras s'élèvent. Vous observez, vous êtes le témoin, voyez s'ils peuvent arriver à élever les bras. Voyons jusqu'où ils peuvent s'élever. Ensuite ils changent de direction vers les côtés, puis ils redescendent en balayant doucement l'espace vers le sol. Sans interruption, en sentant le mouvement qui repart vers le haut à nouveau.

Lorsqu'on redescend les bras vers le sol, cela encourage l'expiration. Lors de l'inspiration, nous encourageons un ressenti d'élévation sur la partie antérieure de notre corps. Lors de l'expiration, nous expirons à travers les paumes des mains et en même temps, il y a un relâchement dans toute la face antérieure de notre corps.

Puis vous ralentissez en laissant le mouvement se mettre doucement au repos, tandis que les oiseaux viennent se poser. Soyez sensible à toute sensation ou effet de chaleur qui peuvent se manifester, ou point de pression, de contact, qui indique que la dimension de l'espace est intégrée à l'intérieur de notre corps.

Nous passons au prochain mouvement en commençant par son aspect le plus subtil, qui va impliquer vos bras et vos mains. En général, lorsque l'on veut accomplir quelque chose, le mouvement de la main et des bras va être de se propulser, d'attraper ce vers quoi vous portez votre attention. Pour que cela puisse se faire, toute la zone du bras jusqu'à l'épaule doit être impliquée. On ne le remarque pas, simplement on fait ce geste, mais en fait, c'est le regard et la main qui fonctionnent ensemble. Il n'y a aucune attention portée au niveau du bras, même si c'est en réaction à cette zone. Quand vous utilisez une zone sans y porter votre attention, c'est une façon de l'étrangler. J'aimerais voir si vous pouvez faire ce mouvement consciemment en partant de l'épaule, en sentant un mouvement de l'épaule qui descend vers le bas et en même temps qui s'imprime dans toute la partie supérieure du bras qui s'étire. Petit à petit, vous allez sentir le mouvement dans l'avant-bras jusqu'au poignet et jusqu'aux doigts qui s'étirent et aux bras qui s'allongent. Vous ne portez pas votre attention sur les doigts avant que ce ne soit pour eux le moment d'agir. Ils ne reçoivent pas d'énergie avant que ce ne soit vraiment nécessaire. Donc c'est d'abord l'épaule ; les biceps, la main, et les doigts sont relâchés, ils vont s'étirer seulement au dernier moment. L'énergie est alors fluide et connectée tout au long du bras, elle ne saute pas sur quelque chose, ça circule.

Si vous pratiquez ainsi et observez ce qui se passe en effectuant ce mouvement, vous vous rendrez compte que les épaules sont aussi connectées au dos, que le dos lui aussi s'étire, vous pouvez ainsi sentir toutes les parties de votre corps qui entrent en sympathie avec le mouvement. C'est un ressenti agréable, une expérience de mouvement d'étirement, de la flexibilité et de l'énergie qui se répandent.

Bien sûr, en utilisant le dos et les épaules à nouveau pour ramener les bras, il vous faut renforcer les jambes, les fléchir un peu plus, comme si vous rameniez quelque chose vers vous. Votre dos est en alerte, vivant, à ce moment-là, éveillé au niveau des épaules. En inspirant, en se redressant et en expirant tandis que l'on effectue la poussée vers l'avant. De la sorte, vous étirez les surfaces dures et vous permettez aux surfaces tendres de s'ouvrir. Tandis que vous faites cet exercice et que vous sentez que petit à petit l'énergie s'installe, peut-être pouvez-vous aussi ressentir une forme d'enthousiasme dans votre cœur. Si vous pouvez reconnaître cela et pratiquer ainsi, vous pouvez inclure tout le corps. A ce moment-là, ce n'est pas comme faire de la musculation, lever un poids, c'est vraiment harmoniser toute l'énergie qui circule dans le corps.

Maintenant, nous allons pratiquer un exercice qui s'appelle « taper sur le dragon ». Il implique de ressentir toute la zone de la colonne vertébrale, depuis la nuque jusqu'à la hanche. On sent

cet axe qui nous traverse depuis le sommet de la tête; le corps peut tourner autour de lui. Tout en gardant la tête droite sur son axe, essayez d'en faire l'expérience sans vous tordre le cou, en utilisant ce simple mouvement de rotation qui s'effectue à partir des épaules et de la cage thoracique, et en sentant la rotation qui s'effectue aussi au niveau de la nuque.

Quand vous revenez dans votre axe, vous pouvez sentir ce qui se passe au niveau des surfaces tendres et dans la face antérieure du corps. Dans la torsion, nous expirons, lorsque nous détendons la posture nous inspirons.

La prochaine étape de l'exercice va impliquer à nouveau les bras, et comme tout à l'heure vous allez sentir le mouvement des bras qui part de l'épaule. En même temps on va coordonner le mouvement ; tandis qu'un bras vient vers l'avant, l'autre va vers l'arrière. En gardant les mains assez relâchées et légères un peu comme si vous teniez une corde ou un fouet. Laisser l'énergie s'écouler le long du bras, ainsi le fouet peut avoir un mouvement. Cela c'est à la fin de l'expir.

A présent nous allons développer le mouvement un peu plus en passant le pouce sous les phalanges à l'intérieur de la paume de la main et en enroulant le reste des doigts autour du pouce. Nous venons ramener les poings vers les aisselles. Dans ce mouvement, le bras est recourbé et lorsqu'on ramène les poings en avant, le bras commence à se dérouler et à se lancer en avant. Donc vous avez envoyé votre poing sur le nez du dragon. Assurez-vous d'accomplir complètement le mouvement ; tandis que vous étirez le bras, l'épaule continue sa rotation et continue à s'étirer vers l'arrière. Vous gardez les yeux rivés sur le dragon car son nez est juste là, au bout de votre poing, expir, et inspir en laissant retomber le poignet quand vous le ramenez. Vous pouvez

sentir l'amplitude de l'étirement tandis que la partie supérieure du corps est dans cette rotation.

Vous êtes maintenant sur votre chaise. C'est un très bon exercice pour les muscles dans la partie inférieure du dos, il y a une bonne torsion qui est effectuée ainsi qu'au niveau du cou. Il y a aussi un allongement des tendons des ligaments qui se trouvent au niveau des épaules et de la cage thoracique, ça permet de sentir la zone du sternum du haut de la cage thoracique plus ouverte.

Nous retrouvons la position debout, en observant ce que vous ressentez dans cette position, que le contact soit physique, émotionnel ou psychologique.

Nous allons terminer avec un autre exercice debout. Cette fois, nous nous retrouvons sur le lit d'une rivière. Le courant de la rivière s'écoule depuis l'arrière et nous traverse, et part devant nous. Tandis que vous êtes debout, vous sentez l'eau qui monte, qui recouvre vos pieds, les chevilles puis jusqu'aux mollets, et vous pouvez sentir la poussée de ce courant qui fait que vous devez vous tenir bien agrippé, ancré au lit de la rivière pour résister à la poussée du courant de l'eau. L'eau continue de monter et arrive au niveau des cuisses.

Vous avez les mains qui sont posées sur deux ballons posés sur l'eau, tandis que celle-ci monte jusqu'au niveau de la taille. Il est bon d'avoir une position des mains assez relâchée et détendue, posée doucement sur la surface des ballons. Elargissez votre attention et votre énergie depuis la zone des épaules, le dos et le long du bras. Evitez d'avoir vos mains qui s'affairent, sentez l'énergie qui part du dos, les épaules, le long des bras ; ainsi, en

étant posé doucement sur la surface de l'eau, le dos envoie de l'énergie aux jambes en appui sur le sol. Celles-ci renvoient de l'énergie au dos qui connecte également avec les bras. Si vous sentez un certain stress, si vous avez des mouvements saccadés, des tremblements, vous pouvez fléchir les genoux et même effectuer quelques mouvements pour déverrouiller, assouplir et éviter de devenir rigide.

Tout doucement nous pouvons laisser les ballons s'avancer vers l'avant en gardant les mains connectées à eux. Vous retournez les poignets avec les mains face à face, et ainsi les deux ballons deviennent un seul ballon. Doucement, à partir des épaules et du dos, vous ramenez en arrière les bras. Vous pouvez glisser le ballon à l'intérieur de vous, en connectant la respiration, en inspirant et expirant au sein du ballon.

Nous pouvons à présent détendre la forme et retourner à l'assise.

#### Méditation

Ce soir, nous allons tourner notre attention, notre focalisation, sur l'esprit. Il y a les intériorités dont j'ai parlé précédemment, celle du corps, celle de l'esprit, et puis une zone où elles s'interpénètrent. Que veut-on dire exactement par esprit ?

Il existe des caractéristiques similaires avec le corps, et les mêmes façons de l'aborder, dans ce qui peut être adouci et relâché. L'esprit a ses deux aspects, extérieur et intérieur. L'aspect extérieur, c'est *mana*, l'aspect intérieur, c'est *citta*. De *mana*, on peut dire que c'est l'organe, en quelque sorte. *Citta* est

ce qui prend en compte la définition des objets, en lien avec l'objectivité et les organes sensoriels, yeux, oreilles, langue... Notre attention mentale peut se déplacer. On peut penser à hier, à aujourd'hui, on peut passer de l'un à l'autre et partir à la recherche d'un objet, le pointer... Ces deux fonctions mentales ne sont pas plus séparées que ne le sont les aspects extérieur et intérieur du corps. Pour l'esprit, l'aspect intérieur est son aspect subjectif. En lien avec les perceptions, les ressentis, l'imagination, les impulsions.

Les deux aspects opèrent, travaillent, agissent ensemble. Vous pouvez porter votre attention sur une voiture, par exemple, ou sur une personne, avec cela va s'élever tout un flot d'impressions et d'émotions. On peut dire de *mana* que c'est le dessin extérieur, le trait, ce qui sent les couleurs, les contours, la texture. *Mana* n'a pas de ressenti qui lui soit attaché.

L'aspect subjectif, l'activité de *citta*, implique qu'il y ait un ressenti. Il va y avoir sur cette base une impulsion et une action basée sur une attirance ou pas. *Citta* est quelque chose de très dynamique. Il y a toutes les impulsions, les humeurs, qui font que cela propulse Mana dans un sens et dans l'autre. Peut-être est-ce que vous pouvez reconnaître cela car quand vous méditez, vous voyez bien comment *citta* promène votre attention dans un sens ou dans l'autre, dans le passé, dans le futur, à faire des projets de toutes sortes, d'idées sur vous-mêmes, sur d'autres choses, ou sur les autres. Ça projette d'un endroit à un autre. Lorsque *citta* est en difficulté, il va vite chercher quelque chose sur qui ou sur quoi porter le blâme, chercher un objet ou un autre... « C'est de ta faute! ». Si ce n'est pas possible de trouver quelque chose à l'extérieur, alors c'est de ma faute, ça se retourne contre moi. Bien sûr il y a tout un éventail d'impressions qui

peuvent se manifester, certaines heureuses, bonnes, plaisantes et d'autres au contraire beaucoup moins agréables et plus difficiles.

Quand nous sommes ainsi assis en train de méditer, nous pouvons vraiment voir le flot de *citta* qui se déverse, tout ce courant qui se déverse encore et encore, sans qu'il n'y ait jamais de fin. Ce mouvement nous donne l'impression de l'idée de soi et du monde qui se constitue. Quand on veut pointer ce qu'est *citta*, on dit que c'est ce qui détermine qui je suis. C'est une forme d'expérience subjective et ça donne donc l'impression qu'il existe un sujet.

Le Bouddha et le *Dhamma* se réfèrent à la notion du subjectif en tant qu'adjectif, mais en même temps se pose la question : qui est le sujet ? En fait, *citta* est plus un verbe qu'un substantif. C'est dynamique. Quand on le reconnaît, on peut voir que l'on a de nombreux soi, un soi heureux, un soi amer, un soi triste, tout un courant de soi auxquels on s'identifie. Nous ne savons pas vraiment qui nous sommes, néanmoins, il y a ce sens du ressenti qui nous donne l'idée d'un moi, de ce qui est moi car c'est quelque chose de très familier. C'est un schéma très particulier. En fait vous pouvez très bien avoir plusieurs moi, plusieurs sujets avec ce schéma particulier. Par exemple, on peut avoir le moi qui accomplit sa tâche. Quand nous faisons l'expérience de cette forme, nous abordons la réalité d'une certaine façon en voyant ce qu'il y a à faire, ce qu'il y a à résoudre, en allant dans une direction.

Certaines des impressions de soi peuvent être douloureuses ou difficiles. Il peut y avoir le moi coupable, qui voit ce que j'ai fait de mal, là où je me suis trompé. Quand celui-là se manifeste et que je me souviens des choses que j'ai mal faites, ça vient s'ajouter à la liste d'autres choses que j'ai mal faites, les gens que j'ai blessés, les stupides choses que j'ai dites, celles que

j'aurais dû dire mais que je n'ai pas dites. Et probablement qu'en ce moment je suis en train de faire quelque chose de mal. Je devrais être en train de méditer, plutôt que d'avoir cette expérience. Vous vous retrouvez dans l'un de ces schémas. C'est comme un schéma souillé. Certaines des idées du soi sont associées à des croyances ou à des idéologies, on prend une position bien figée et là c'est le moi qui agit.

Ce sont juste des exemples où vous pouvez plus facilement voir ce qui se passe au niveau de votre corps. Lorsqu'on médite et que ces énergies se manifestent, prennent une forme ou une image, celle d'une rivière qui s'écoule, à un moment donné, il y a une concentration d'énergie qui fait une sorte de vortex, une spirale. Quelque chose d'assez familier fait que ça prend une forme dynamique et que ça attire l'énergie au sein de ce mouvement. De la même façon, ça attire votre attention et toutes sortes de souvenirs, de pensées, d'impressions qui vont ajouter au schéma en train de se constituer.

En fait, il y a toujours quelque chose qui peut vous faire sentir coupable, ou vous sentir avoir raison, énormément d'opportunités de renforcer ces schémas. Une façon de remarquer cela facilement c'est lorsque vous êtes pris dans un train de pensées. Et la force qui attire dans cette dynamique, dans ce vortex, cette spirale.

Si je prends mon rôle, il y a un certain nombre de choses que je dois faire et donc j'ai tout une liste. Etant dans cette position spécifique de responsabilité, très vite ma liste de tâches apparaît dans mon esprit; mais vous pouvez en rayer autant que vous voulez, il y en a toujours une nouvelle qui vient s'ajouter. Au bout d'un moment vous vous trouvez submergés, même sans avoir à faire quoi que ce soit. Juste à y penser. Vous commencez à devenir agité et vous sentez le fardeau et la lourdeur de la tâche,

alors que vous n'avez rien fait encore. Et parfois, on commence à écrire une nouvelle liste. C'est très convaincant pour nous dire que ça va permettre de rendre la vie plus facile, que tout va être organisé, sera bien clair et facile après. C'est toujours cet hameçon qui nous fait croire ça. Si j'entre dans ce vortex, quelque chose de bon va se passer. Ça va procurer de la clarté, tout sera en règle et en paix, tout cela va être bien. Alors peut-être que l'on a un vortex de recherche de plaisir, on pense à toutes les choses que l'on va pouvoir goûter, que l'on va pouvoir visiter, aller voir, en se disant « je vais me sentir bien ».

Vous vous rendez dans un endroit où vous vous dites que ça va être dans un état d'ouverture et de satisfaction totale, mais vraiment? L'agence de voyages, l'assurance, qu'est-ce qu'on va faire du chat, toutes les choses qu'il va falloir faire avant de partir, tondre la pelouse, ranger le garage, et on doit trouver l'hôtel. Et voilà qu'il pleut quand on arrive, et ce sentiment qui nous dit : vous devez être heureux là, dans cet instant.

Un de mes amis m'a dit qu'il avait annulé ses vacances parce que c'était source de trop de stress. C'est tout le système de la consommation qui est construit ainsi, avec la publicité. On a une image de quelque chose qui semble rendre une personne très heureuse; tout le monde regarde en disant « c'est formidable » et se précipite pour avoir la même chose. La personne sur la publicité avait l'air tellement heureux. Si seulement je pouvais acquérir ça, moi aussi, je serais comme elle. Et après toutes les luttes pour avoir cette chose nouvelle et spéciale, pendant combien de temps cela va-t-il être nouveau, une heure? Pendant combien de temps cela va être spécial? Dans ce système de vortex et de spirale, ça n'est pas tant l'objet, c'est le mouvement qui nous tend vers l'acquisition d'un objet, ou d'une forme d'accomplissement, Quoi que ce soit, c'est le mouvement, cette

impulsion qui est attirante, car elle donne une vitalité à l'esprit qui va vers quelque chose. C'est pourquoi ça continue de rouler, de grossir ; tout le système continue de fonctionner.

Ça peut concerner aussi la connaissance, on peut être très excité de vouloir connaître plus de choses. Mais quoi de plus y a-t-il à connaître ? Quand est-ce que ce sera assez ? Quand est-ce que quoi que ce soit est assez ? Combien de fois dans votre vie touchez-vous ça ? « Ah c'est assez, là, maintenant ; ah non il y a encore ça. Il ne faut pas que j'oublie ce truc-là, je vais le marquer sur la liste, après ce sera fini ». Juste au moment où ça commence à s'apaiser, à ralentir, l'esprit amène un nouvel objet. D'où le mouvement de spirale, de tourbillon.

Citta utilise l'attention dans ces cas-là pour aller trouver les objets qui nourrissent cela. L'ironie est que ce vortex en fait est très proche d'être de l'eau tout à fait pure. Imaginez les aspects d'accomplissement, de clarté, de bonheur, de joie, quoi que ce soit que nous puissions acquérir à travers cet objet... Ce serait comment si on n'était pas poussé vers la création d'objets, poussé vers l'extérieur, vers de nouveaux objets, si au contraire ça pouvait être ici, en vous, dans la joie et la réjouissance d'un accomplissement.

Cet enseignement et cet entraînement, le Bouddha en a dit : « Oui, c'est tout à fait possible ». Le seul problème c'est qu'il n'y a pas une *personne* qui puisse le faire. Parce que c'est la création du soi qui est à la source de cet élan, donc une personne a l'impulsion, le désir d'aller vers quelque chose pour s'accomplir. Le soi est une pure création due à ses impressions et qui va créer des formes. Tout comme nous avons exploré dans notre corps des parties de celui-ci qui sont suractivées et d'autres qui sont au contraire sous-activées. Là, le soi est une partie de l'esprit qui est suractivée, il a cette qualité de vortex qui lui est

propre. Et en même temps que dans le corps nous pouvons faire l'expérience de sensations, de ressentis.

Il y a un point de référence qui est utilisé exceptionnellement dans le corps, c'est la référence de « ici », le corps essentiellement dans sa clarté. C'est la façon de souligner de façon simple que le fait d'être incarné, c'est d'avoir une présence ici, avec la sensation d'être ici. C'est soumis aux changements, mais malgré ces changements, vous, vous êtes toujours « ici ». Ce n'est pas quelque chose que l'on peut repérer en tant que sensation ou localiser dans le corps, mais c'est cette partie plus intérieure, cette intériorité du corps qui fait que lorsqu'on est moins préoccupé ou fasciné par les différentes sensations, il y a ce point de référence intérieur, de continuité, qui fait qu'au sein de tous ces changements, à un moment donné il y a comme un mouvement de bascule qui fait que c'est « ici » qui se manifeste, qui est d'une certaine façon éternel, toujours présent.

Lorsque l'on utilise ce mot ou qu'on l'entend, un ressenti peut se manifester, quelque chose d'intemporel qui fait qu'à ce moment-là on est détaché de tout ce qui peut se manifester au niveau du corps, quelles que soient les sensations, les impressions, les mouvements d'énergie qui peuvent se produire.

Le mot pour l'esprit, c'est « maintenant ». Vous pouvez jouer avec ce mot « maintenant » ; c'est quoi « maintenant » ? Quels que soient les pensées ou les souvenirs qui peuvent se manifester, ils ont déjà disparu, n'est-ce pas ? Maintenant, là, ça s'est passé. Je suis en train de penser, non, je ne pense déjà plus. Donc c'est comme un point, une boîte noire, un point de vide au sein de l'écoulement du courant de l'esprit, comme extrait de ce courant. On se réfère au courant de l'esprit sans pour autant être emporté dans celui-ci. C'est une des façons de déconstruire les complexités mentales que nous avons. Votre *mana* s'est extrait

du courant, donc n'est plus entraîné par tous ces objets, c'est un peu comme si *citta* lui présentait à ce moment-là un objet impossible.

Dans ce sentiment de créer un objet impossible, votre attention est comme saisie. Si vous y portez une réelle considération, vous vous demandez si ce maintenant est réel. Le reste, comme le futur, c'est de la spéculation, de l'anticipation ou peut-être une peur. Le passé, c'est de l'ordre de la nostalgie, du regret. Et le soi, c'est quoi ? Quelque chose qui n'est jamais vraiment accompli. C'est un peu comme une table à trois pieds, ce n'est pas vraiment en équilibre. C'est quoi, au juste ? Et votre personne, c'est quoi? C'est une série d'impressions, de souvenirs, de dissonances ou d'attirances, tout cela est quatre régions que j'ai mentionnées changeant. Les précédemment le passé, le futur, soi et les autres attirent énormément d'énergie vers elles, elles peuvent nous hanter, s'écoulent dans un courant encore et encore, sans qu'il y ait vraiment de substance durable car cette substance est seulement dans le maintenant, quand l'esprit n'est pas en train de créer des images, une succession de pensées. Le maintenant n'est pas juste un concept abstrait, même si ça peut l'être, il doit être ressenti, car citta, le cœur, si l'on peut dire, doit vraiment ressentir une dimension de contentement, être posé, établi, paisible.

Lorsque nous pratiquons la méditation, nous avons toutes sortes d'outils pour arriver à maintenir cela, arriver à rassembler la dimension de *citta*, en un point, en se disant « arrête de rêver, arrête de bavarder, reviens sur le sujet, sur la respiration ». On essaie toujours de revenir, de ramener de l'énergie, ce sont les techniques utilisées pour essayer de rassembler *citta* pour qu'il puisse y avoir un contentement, une joie.

Ça semble une bonne idée, n'est-ce pas ? Mais pourquoi estce que c'est si difficile ? C'est vraiment le pouvoir de la pleine conscience de créer une référence de l'ici et maintenant, un peu comme le cadre d'une fenêtre face au courant de ce qui déferle. Donc on met toute notre énergie à établir le cadre de référence, de façon à ne pas se perdre dans ce qui est vu, à maintenir ce cadre de façon à ce qu'il ne se perde pas non plus dans le courant.

Il est dit dans les enseignements, que si nous pouvons maintenir cela et garder ce point de référence, au fur et à mesure il va y avoir un changement au niveau de l'esprit, qui va pouvoir s'établir dans plus de clarté, plus de stabilité, éprouver un contentement de cette stabilité et de cette clarté sans être attiré par le mouvement. Ce changement va s'opérer, un changement de vision aussi. Si la faculté de la pleine conscience est appliquée avec sagesse et avec compassion, petit à petit tous les mouvements vont perdre de leur impact au niveau émotionnel, on va les voir juste comme des phénomènes qui passent sans qu'ils nous fascinent ou nous touchent. C'est cela le fruit d'une pleine conscience bien appliquée.

Celle-ci est assez facile à expliquer, au niveau de la théorie on peut comprendre. Ce qui est plus difficile à comprendre, c'est l'esprit, car bien sûr l'esprit, on peut dire la conscience, est justement ce qui est en pleine conscience. On peut parler du mécanisme de la façon d'amener à l'esprit ou à la conscience un certain nombre de choses, mais en même temps c'est quoi la conscience, c'est quoi l'esprit ?

Je vous ai décrit deux facultés de l'esprit, mais ce qui est le plus utilisé, le plus activé, c'est l'aspect de rationalité. A tel point d'ailleurs que lorsqu'on utilise ce terme, les gens croient que l'on parle de rationnel : avoir un esprit fort, intellectuel, pouvoir emmagasiner des connaissances, mesurer les choses, jongler avec les concepts. C'est associé à ce qui est l'ordre du fonctionnement, de ce qui va agir. Je disais l'autre jour que les raisons pour lesquelles nous pensons tant, c'est parce que c'est quelque chose qui a vraiment de la valeur dans notre système, qui est encouragé. Lorsque nous commençons à méditer, nous nous rendons compte à quel point c'est suractivé. Puis nous commençons à réaliser aussi qu'il manque là, la dimension du ressenti, car il n'y a pas de plaisir, pas d'humour. Vous réalisez qu'il y a tout un autre aspect de l'esprit qui n'est pas pris en compte, auquel on ne donne pas beaucoup d'importance, qui est le domaine de l'imagination, du jeu, de la joie, de l'intuition, qui est chaleureux. Parfois, souvent même, les gens distinguent ce qui concerne l'esprit et le cœur, l'activité du cœur, mais en fait dans le bouddhisme il s'agit de la même chose.

Dans les pays développés, il y a beaucoup de pensée, beaucoup d'organisation, beaucoup de logistique, beaucoup de données, et les gens sont au bout du rouleau, complètement stressés. Toutes ces choses sont censées nous rendre plus heureux, ça fait partie de la bonne vie. Qu'est-ce-qui a mal tourné, au bout du compte ? Ça ne veut pas dire que l'aspect de rationalité soit mauvais, mais on se rend tous compte que nous sommes à la recherche de zones où l'on peut se sentir à l'aise, en paix, pouvoir éprouver de l'amour et de la tendresse. Nous sommes tous à la recherche de cela dans notre vie. C'est important n'est-ce-pas ? Lorsqu'on utilise des mots comme « important », « sérieux », « la pratique », « il faut faire » - qu'est-ce qui émerge ? Que c'est vital pour votre bien ; c'est l'éthique du travail, soyons sérieux avec ça.

C'est exactement la même chose qui se passe au niveau du corps lorsque tout se tend et se resserre, au niveau des épaules. Vous pouvez remarquer tous ces aspects dans le corps, n'est-ce-

pas ? Devenir sérieux signifie se resserrer, verrouiller, serrer la tête, les épaules. Tout ce qui est derrière et sur les côtés, on l'ignore, on va droit devant. Quand on dit que la méditation est une pratique sérieuse, attention : tout va se resserrer, partir vers l'avant, travailler dur, il faut faire des progrès, à la fin de la journée voir ce que vous avez accompli : « Je n'ai pas assez bien travaillé ; mais demain ça va aller mieux ». « Si vous arrivez à travailler suffisamment dur dans le futur, vous arriverez à avoir votre récompense ». Vous y croyez toujours ?

Il y a peut-être une autre façon de procéder, si on commence à activer d'autres zones auxquelles on peut donner plus de valeur. Il est important de sentir ce qui se passe dans le présent et de le ressentir plus profondément, d'apprécier une respiration, sentir la sensation de votre pied qui se soulève et qui se repose. Ça n'a pas besoin d'avoir de sens. Ça n'a besoin d'aucune justification.

Le fonctionnement ou le travail, quand on dit que ça marche, c'est toujours par la justification d'un résultat à la fin. Le résultat que je voudrais obtenir, « dans une semaine, ce sera la fin, encore une semaine, encore un peu, j'y suis presque ». Il faut vraiment faire attention à cela dans la démarche méditative, de pousser en avant, de vouloir accomplir quelque chose, de voir quels résultats vous avez atteints, à quel niveau vous en êtes.

J'utilise mes mains pour faire ce geste car nous sommes très familiers avec ce mouvement d'avancée en avant dans le temps. Est-ce qu'il est possible au lieu de cela de faire un mouvement d'élargissement dans l'espace, là, maintenant ? Ou les choses ont du sens juste parce qu'elles se passent là, maintenant, non par rapport à un résultat final. C'est ce qui se passe là maintenant, elles n'ont pas à se justifier.

Chaque fois nous revenons à une valeur innée; la vie a une valeur innée qui n'a pas besoin d'être justifiée par un résultat final. Juste la nature vivante. Il y a quoi d'autre? Quel cadeau cela peut être, d'être juste dans le maintenant, sans avoir à justifier, ou à se faire justifier par qui que ce soit ou quoi que soit, la validité de notre vie. Si vraiment vous pouviez éprouver cela, est-ce que ça ne serait pas un véritable soulagement?

Vous n'avez pas non plus à être justifié par vous-même. Ça, c'est peut-être plus subtil et plus difficile. A chaque fois que je regarde les expériences, je me demande si je mérite ça, peut-être que je pourrais faire mieux, peut-être qu'il faudrait en tirer quelque chose, peut-être que l'on pourrait écrire un livre à propos de ça, peut-être que j'invente les choses, de toute façon. Il y a une certaine innocence dans le maintenant. Ça ne peut pas être emmagasiné, ça ne peut pas être appris. C'est le lieu où les constructions, les activités peuvent se détendre, se relâcher. C'est l'aspect que je vous présente, peut-être ça vous rappelle un petit quelque chose, parce que c'est là pour nous tous, ce n'est pas une idée étrangère. Dans un sens, c'est vraiment encourageant, de nous inviter à potentialiser, à mettre de l'énergie dans toutes ces zones peut-être oubliées.

Dans la pratique, essayer de garder le cadre de référence du maintenant, qu'on peut appliquer à tous les niveaux de la pratique. Garder à l'esprit qu'il n'y a pas d'objectif, qu'il n'y a rien à accomplir, rien à justifier, simplement à rester dans le maintenant, que ce soit le temps d'une respiration ou au niveau de l'attention au corps. Pour la respiration, il n'y a même rien à faire parce qu'elle se fait d'elle-même, de toute façon.

Est-ce que ça ne serait pas une source de véritable contentement et de joie, que de pouvoir garder ce cadre de référence dans notre pratique ? Si l'on encourage cela et que l'on

s'y applique, alors petit à petit toutes les autres tendances mentales, que ce soit le doute ou beaucoup de choses, toutes les choses comprises dans un mot qui est la souffrance, peuvent petit à petit de dissiper, diminuer, s'amoindrir.

Le Bouddha a eu un mot célèbre, il a dit, si on pouvait demeurer ainsi avec ce cadre de référence pendant seulement une semaine, ce serait assez. Il ne comptait pas les minutes. C'est juste pour donner une mesure, bien sûr ça demande un effort, ça ne va pas se faire en un clic, mais c'est pour indiquer que quelque chose va se faire, avec cette diligence. Les habitudes, les ressentis lourds, pesants, stressants, vont petit à petit se dissiper, diminuer, et disparaître.

Nous allons prendre quelques instants pour étirer notre corps et nos jambes et ensuite nous prendrons un temps d'assise. Vous verrez si vous pouvez intégrer et appliquer tout ce dont j'ai parlé.

## Cinquième jour

#### Méditation debout

Le matin, pendant la pratique, utiliser la fonction spécifique de l'esprit *vitakka* et *viccara*. *Vitakka* sert à pointer, à nous montrer la direction, *viccara* est la capacité d'apprécier, de ressentir. Ce sont comme les deux mains du Bouddha qui sont représentées sur l'autel, une main avec le doigt qui touche légèrement la terre et l'autre main avec la paume ouverte avec beaucoup de tendresse, celle qui apprécie.

Dans notre vie quotidienne, *vitakka* qui pointe est un aspect sur lequel nous avons peu de choix, car notre attention, le plus souvent est requise, ou happée, dans un sens et dans l'autre. *viccara* n'est pas non plus quelque chose que l'on choisit, ce sont les choses qu'il nous faut porter à l'esprit; par exemple, celles dont nous nous disons qu'elles sont à faire. Ce sont des zones très activées, mais en même temps très paresseuses car en fait c'est le mode qui les attire et qui nous demande à y réagir.

Lorsque vous avez fini de faire les choses que vous avez à faire, alors l'esprit s'affaisse, il est flou, vague, il vagabonde, car il a l'habitude d'être encapsulé, d'être captif, il est pris dans des pensées, dans des souvenirs etc... Donc l'une des pratiques délibérées de la méditation consiste à élever votre attention vers quelque chose. Lorsque vous êtes capturé par des pensées, c'est comme si votre attention était attrapée dans un plan d'eau où vous êtes en train de nager. Alors que lorsque c'est un acte délibéré, c'est un acte beaucoup plus fluide et qui va délibérément en direction de l'objet.

On a pu démontrer hier, avec la main qui attrapait le réveil, la façon dont, au niveau ordinaire, immédiatement notre main se précipitait vers l'objet sans que l'on soit conscient de ce qui se passe au niveau du bras et de l'épaule. Vous vous souvenez comment on a cultivé le geste d'envoyer l'énergie depuis l'épaule tout le long du bras, tandis que la main restait souple ; finalement, la main se tend de façon à ce qu'il y ait une continuité dans le déversement de l'énergie. Le résultat final semble être le même, puisque vous attrapez le réveil, mais le processus est différent. Ca permet aussi de se sentir plus complet, entier, car ce n'est pas juste un geste réactif pour attraper le réveil, c'est tout le corps qui participe consciemment au mouvement. Les énergies sont alors plus calmes, plus régulières et plus rassemblées. Et dans cette expérience, l'objet en lui-même c'est-à-dire le réveil, n'a pas tant d'importance; ce qui est important, c'est le mouvement, dans sa fluidité, sa régularité pour arriver à atteindre le réveil.

On va continuer l'exercice en continuant le mouvement sans avoir à prendre quoi que ce soit, un réveil ou quoi que ce soit, pour sentir l'aspect plaisant de la continuité du mouvement qui s'étire et ensuite qui revient. C'est ce qui nous permet d'avoir une expérience tangible de ce que sont *vitakka* et *viccara*. En fait c'est ce sur quoi on applique la méditation. Et c'est ce qui nous permet de changer notre attitude sur la façon de prendre en compte un objet ou de le saisir, au niveau de l'esprit. Quand le mouvement en direction d'un objet est basé sur l'urgence ou l'avidité ou l'aversion, le geste est compulsif, c'est un saut. Le mouvement dans la méditation est le mouvement d'aller vers, peu importe de saisir un objet ou pas, c'est le fait de s'entraîner à aller porter son attention; aller toucher un objet en se demandant ce que c'est, de quoi il s'agit, et puis revenir et à nouveau aller le toucher, et revenir et s'entraîner ainsi, encore.

C'est ainsi que nous pouvons changer deux qualités de notre intention qui le plus souvent deviennent des priorités dans nos vies. L'une d'elles est que c'est la qualité de l'objet qui conditionne le mouvement ; ainsi un objet que l'on considère comme plaisant fait que l'on se précipite vers lui. C'est le principe de la sensualité qui fait que l'on est attiré par un objet à avoir, à manger, on se précipite pour l'obtenir. Egalement ce qui est très puissant à ce niveau, est l'éthique de travail, il faut se précipiter pour que ce soit fait rapidement. Il y a une pression qui nous pousse, « ne pensez pas doucement, ne prenez pas votre temps. Dès que vous avez accompli ça, passez au prochain ». Alors, la qualité de l'intention est dominée par la fonctionnalité et la performance. Nous nous occupons des choses parce qu'elles sont importantes, urgentes, nécessaires. Vous vous précipitez dans votre voiture et vous démarrez pour vous rendre quelque part, il y a la notion de bondir et d'utiliser l'objet.

Pour moi je trouve que c'est source de confusion... Je mets mon ticket dans une fente pour ouvrir un portail, je mets le ticket et le portail s'ouvre, je n'ai pas le temps de passer, qu'il se referme déjà, parce ce que je n'avance pas assez vite. Dans l'ascenseur, vous appuyez sur le bouton et la porte s'ouvre et vous n'avez pas le temps de passer, que ça se referme sur vous. Au feu rouge, aussi, vous avez un dixième de seconde pour pouvoir vous lancer, sinon immédiatement ça klaxonne.

Donc votre attention ne se déplace pas de façon graduelle et fluide, elle est précipitée en avant. Qu'est-ce que cela provoque..., eh bien, que l'esprit est conduit et dominé par toutes les machines électriques. Et finalement votre esprit devient comme une machine électrique.

Nous nous entraînons à changer ce rythme, ce processus : nous nous arrêtons, nous asseyons et faisons une pause, c'est

vraiment le point crucial de pouvoir faire une pause. C'est une façon de pouvoir pénétrer dans le maintenant. Car le mouvement, habituellement, est d'avancer dans le temps, en avant vers la prochaine chose, de démarrer quelque chose. Là, nous utilisons cette façon de faire la pause. L'esprit, au lieu de se précipiter en avant, devient plus ouvert ; un peu comme s'il s'ouvrait latéralement. Au lieu d'avancer il s'élargit, il s'adoucit et aussi il est en meilleur équilibre, il est plus posé.

« Où en sommes-nous, qu'est-ce qui se passe, qu'est-ce qui est le plus important maintenant ? » : vous avez une chance dans cette pause qu'il y ait une sorte de question qui l'accompagne, et ce n'est pas une question qui se précipite pour avoir une réponse, elle est simplement intéressée, à l'écoute... Qu'est-ce qui est ressenti comme étant important maintenant, qu'est-ce qui s'élève dans le présent. C'est un mouvement vers l'éveil. Ca n'est pas un mouvement en termes de temps, ce n'est pas un mouvement en direction d'un produit final, ça ne se dirige pas vers un objet particulier, et ça ne cherche pas à devenir quelque chose. Comment je vais accueillir quelque chose ?, comment je vais faire en sorte de devenir quelqu'un ?, il n'y a pas ces objectifs, ça ne se dirige vers rien. C'est un mouvement vers l'éveil qui consiste à se poser, donc à être un peu plus alerte. C'est une alerte détendue, car vous n'êtes pas attachés à un objet, vous n'êtes pas en train de prouver ou de découvrir quoi que ce soit. On peut commencer à ressentir, à découvrir la qualité de l'intériorité, la sensibilité, se nicher dans cette qualité de vigilance, d'alerte. Ça peut aussi être vécu comme très ludique. Il n'y a pas ce pouvoir électrique de vous propulser, de vous pousser, mais une force tranquille qui peut être très agréable.

Donc il s'agit de sentir ce mouvement initial, de changer de vitesse pour arriver à s'établir dans ce type d'état de vigilance alerte et en même temps ouvert, paisible. D'arriver à ce moment qui précède même le fait de vouloir méditer, ou de suivre la respiration, d'aller vers l'éveil ou quoi que ce soit. De rentrer en contact avec les mains de l'esprit, comme dans l'exemple d'attraper le réveil : les mains de l'esprit sont connectées à notre intériorité, elles ne sont pas en train de se diriger vers le fait de réaliser quelque chose, elles sont tournées vers notre intériorité. A ce stade du processus de méditation, elles sont assez libres, souples ; à partir de là, vous sentez que vous pouvez les diriger vers une zone comme les sensations de votre corps, par exemple.

C'est comme le fait de déplacer la main vers quelque chose, donc c'est *vitakka* en direction du corps ; comment est-ce que vous savez que vous avez un corps, qu'est-ce qui vous donne cette impression?, et puis ensuite c'est comment? Là c'est *viccara*. *Vitakka*, si vous voulez, c'est « qu'est-ce que c'est? », *viccara* c'est la main ouverte, « comment est-ce, maintenant? ».

Si vous pouvez aller vers et puis lâcher, revenir et puis à nouveau étirer la main vers, voyez comment vous vous retirez. En vous posant la question : « je suis comment avec ça ? Qu'estce qui se passe avec le sujet ? ». Puis vous étirez à nouveau, ensuite vous revenez. Au bout d'un moment, après avoir effectué cela de façon régulière, lorsque vous atteignez l'objet, vous êtes toujours aussi en connexion avec le sujet, car la connexion aura été établie. Et lorsque je dis que vous êtes toujours conscient du sujet, cela signifie que lorsque vous atteignez quelque chose, vous pouvez en même temps senti : « Je suis excité ou je suis dans l'ennui, ou tendu » ; vous avez cette conscience en même temps. Vous avez besoin des deux, en vérité, car vous avez besoin de prendre en compte les attitudes qui se manifestent dans votre subjectivité, de sentir si vous êtes en train de vous ennuyer ou de vagabonder. En même temps vous ne perdez pas le contact

avec l'objet. Parce que si vous perdez contact avec celui-ci, qu'est-ce qui se passe lorsque vous contactez le fait que vous vous ennuyez? A ce moment-là, va survenir la pensée: « Qu'est-ce que je devrais faire? », et toutes sortes de spéculations mentales vont se produire.

Ici, l'objet de votre attention est utilisé pour vous permettre de mesurer la qualité de présence à l'objet. Par exemple, si je tiens le réveil et à un moment donné et que je le lâche, le réveil tombe, ça me permet de remarquer que mon attention n'était pas vraiment rassemblée. Je n'ai pas besoin à ce moment-là de rentrer dans toutes sortes de jugements, dans un débat intérieur : « Pourquoi je ne l'ai pas tenu plus fort, je n'aurais pas dû le laisser tomber ». Simplement je reprends le réveil. Peut-être aussi remarquez-vous que vous le serrez très fort et qu'il y avait quelque chose de nature désagréable parce que vous vous y accrochiez si fort.

Si l'on utilise la respiration par exemple comme objet, si vous ne la contenez pas de façon suffisamment ferme, elle s'échappe. Et si vous la contenez trop fermement, elle perd sa vitalité et devient rigide. Si vous la contenez correctement, vous pouvez sentir toute la vitalité du corps qui s'exprime à travers la respiration. Cette qualité de vitalité dans la respiration commence à se diffuser dans l'esprit. C'est ainsi que l'objet luimême commence à amener sa vitalité au sein de l'esprit. C'est pourquoi nous utilisons la respiration. Parce que ce n'est pas juste le fait d'y porter son attention et de la contenir, c'est le fait qu'elle nous contient également, si vous voyez ce que je veux dire : elle nous soutient.

On appelle cette expérience, l'expérience de réjouissance, car c'est la faculté de réjouissance de l'esprit. C'est sans doute une faculté qui n'est pas beaucoup développée, ou qui est vécue seulement dans des jeux ou dans des activités plus frivoles, mais qui en fait est très importante pour la méditation. En portant une attention sur un objet, elle commence à vous apporter de la vitalité et du bonheur. Et c'est en lien avec cette qualité particulière de la façon de contenir les choses.

Si vous le faites en suivant l'éthique de travail, ça va être d'attraper le souffle, la respiration et travailler avec. « Il y a trente minutes pour attraper la respiration, on n'y échappe pas. C'est vraiment très dur d'essayer d'attraper cette respiration... ». Alors que l'on doit être beaucoup plus en train de suivre le mouvement, de sentir ce qui se passe, comment est cette expérience, laisser la respiration peut-être nous parler, nous toucher, et sentir cette vitalité, sentir cet échange où il y a une réciprocité.

C'est ainsi que sujet et objet peuvent être en contact et qu'un sentiment d'unité très plaisant se manifeste. Nous devrions pouvoir toucher les choses avec suffisamment de légèreté pour qu'elles puissent nous répondre, nous parler, qu'on puisse les ressentir, s'en imprégner et les intégrer. Car là, maintenant, nous ne sommes pas en relation avec un objet mort, comme un réveil ou un autre objet, mais avec quelque chose de vivant. Il s'agit de la force de vie elle-même. C'est notre parent, c'est notre cadeau, c'est notre force de vie elle-même, une grande chose. Et vous ne pouvez pas juste l'attraper avec votre égo et lui dire quoi faire. Il faut pouvoir le toucher avec une forme de respect, de gratitude, le laisser vous pénétrer.

Donc nous nous entraînons à avoir la bonne approche. Lorsque ça ne se passe pas correctement, on prend un temps de pause. Très souvent ça ne va pas être ajusté, l'attention va être relâchée ou trop serrée, alors ce sera le moment de se pauser ; la pause est très importante. Vous pouvez y passer une

heure, juste à se pauser. Simplement vous permettre de vous ouvrir, plus large.

En même temps, c'est quelque chose d'assez naturel, vous pouvez le voir dans des parcs où des gens sont simplement assis sur un banc... Ils ralentissent. Et alors vous ne vous sentirez pas si poussés, si épuisés, si tiraillés. Vous pouvez sentir votre vitalité revenir, vous sentir plus joyeux, plus ludiques, vous sentez le fait que vous êtes prêts à nouveau à rentrer en contact avec la respiration, à sentir comment elle vous affecte. Vous avez bien sûr remarqué qu'il y a toutes sortes de pensées de souvenirs qui arrivent... alors pause... sans les suivre, sans les juger ni y ajouter quoi que ce soit ...simplement une pause large, ouverte et douce.

Maintenant, où est le corps, où est le souffle, où est la respiration? Vous revenez dans le ressenti de détente un peu comme si vous atterrissiez, comme un oiseau qui vient doucement atterrir sur un objet.

Nous allons prendre un temps pour mettre cela en pratique, et avant, si vous voulez vous étirer, étirez votre corps, vos jambes. Ensuite nous aurons à peu près une demi-heure de pratique.

### Enseignement

Le Bouddha, on le sait, a défini les quatre fondements de la pleine conscience, que nous sommes en train d'étudier, comme étant un royaume au sein duquel nous devrions vivre. La « pleine conscience », *mindfulness*, est la capacité à établir un cadre de référence, à amener et maintenir quelque chose à l'esprit. Vous amenez les différentes qualités de l'esprit à votre attention, les

aspects de rationalité, de ressenti, d'imagination et de sagesse de l'esprit.

C'est comme tenir un objet dans la main et soupeser son poids, ressentir sa forme, déterminé s'il est agréable ou désagréable, tout cela en une seule fois. Ainsi, l'esprit est ce système de pleine sensibilité et de réceptivité. Du fait que vous amenez la globalité de votre esprit sur l'objet de votre attention, vous pouvez appréhender ce phénomène sous un nouvel angle, une nouvelle lumière.

Il s'agit toujours du corps, on fait l'expérience du corps en tant que tel. L'expérience des qualités élémentaires comme l'expérience de la terre qui peut être souple ou rigide, du feu qui peut aller de la chaleur à la fraîcheur, également l'expérience de l'eau et de l'air, ces quatre éléments étant en interrelation.

Nous apportons notre pleine conscience en y mettant un cadre. Certaines idées peuvent être dissipées : la première est « je suis un corps », qu'est-ce qui maintient ce corps ? Une autre est « je suis dans un corps » car, bien sûr, comme le corps change tout le temps, dans quelle sorte de corps êtes-vous établi ? Dans un corps endormi, en colère, triste ?

Une autre idée est de posséder un corps, de reconnaître qu'il vit sa vie, qu'il a sa propre nature et ses propres qualités que vous ne pouvez pas changer, donc vous pouvez le contenir d'une façon où il peut se maintenir en équilibre. Malgré tout, il est soumis au changement, à la douleur, à tout ce à quoi les corps sont soumis. Il y a aussi l'idée que : « Je suis autre chose que le corps » ; si on a cette idée préconçue, on aura tendance à ne pas s'occuper du corps et à devenir un peu éthéré, à planer : « Je ne suis pas dans le corps mais en dehors du corps, séparé du corps... ».

#### Rester dans la réalité

Mais la pleine conscience s'établit dans le corps, donc toutes les expériences de répulsion ou de fascination du corps vont pouvoir diminuer et même se dissiper ; ce sera source de liberté. Car si vous regardez les corps simplement avec les yeux, ils ont tous à peu près les mêmes caractéristiques : ils commencent petits puis grandissent, ils sont faits de chair, d'os, avec des yeux, des cheveux, des reins..., et à un moment donné, ils se brisent. Donc on ne peut pas établir un soi en disant que l'on est dedans ou en dehors. Lorsqu'on est dans la pleine conscience du corps, il n'y a pas besoin de procéder comme cela, car on n'a pas besoin de savoir qui l'on est et ce que l'on est : si on procède de la sorte, on est au contraire dans une sorte d'hésitation.

Dans la pleine conscience du corps, on peut faire l'expérience d'une clarté et sentir que l'on est libre de toutes les formes de détresse, d'anxiété. Cela se fait naturellement, sans créer quoi que ce soit, sans qu'il y ait l'empreinte de qui que ce soit. Lorsque nous appréhendons le corps de la sorte, il commence à s'exprimer de lui-même et l'esprit n'a plus besoin de concevoir ou de créer quoi que ce soit.

Un autre fondement est l'expérience du plaisir ou de la douleur, qui peuvent être de nature physique ou mentale. C'est un ressenti qui crée beaucoup d'activité, c'est pourquoi on doit bien ancrer la pleine conscience du corps de façon à entrer en contact avec ces ressentis sans en être ébranlés. La pleine conscience du corps permet à l'esprit de s'établir de façon régulière et stable. Il y a aussi des ressentis difficiles ou douloureux, qui créent une activité défensive où l'on essaie de se protéger, et on va être agité. A l'inverse, les ressentis agréables peuvent entrainer une forme d'excitation, de bonheur, on en veut un peu plus, on essaie de prolonger cet état.

La pleine conscience de ces ressentis permet de rester avec eux, de se maintenir et de les aborder tels qu'ils sont, pour ce qu'ils sont, c'est-à-dire des ressentis, En particulier, vous les considérez pour qu'ils se produisent. Lorsque vous avez un ressenti douloureux, il semble qu'il vous attaque comme s'il était malveillant, qu'il essaie de vous tuer, de vous poignarder. Mais le ressenti n'a pas d'intention : il fait juste ce qu'il a à faire, qui est de sentir. Nous devons garder cela à l'esprit, juste comme quelque chose d'anonyme, une caractéristique universelle qui se manifeste et qui passe.

Les ressentis plaisants apparemment ne sont pas un problème, mais lorsqu'ils changent, on ressent que l'on a perdu quelque chose, alors on veut y revenir. C'est pourquoi l'esprit rôde autour de ces ressentis et commence à en être très occupé, mais il n'est pas possible de dire « puissent les ressentis désagréables ne jamais se produire en moi ».

Les ressentis sont sources de grande activité mentale, on peut se sentir attristé, oppressé. Le soi, en général, se forme à partir des ressentis mentaux désagréables, le fait de se dire « j'ai été abusé ou méprisé, abandonné », donc le soi est douloureux, et on peut y rester coincé. C'est ainsi que le soi s'établit comme étant une victime, quelqu'un qui a été blessé. Il est très difficile de sortir de cela, car la formation du soi semble se faire autour de ce ressenti, il fige tous les souvenirs en rapport avec lui et va même créer des souvenirs si la structure du soi se construit autour de cela.

Quand ces états mentaux se présentent, qu'on se sent blessé, coupable ou triste, il faut revenir et essayer de percevoir quel est le ressenti qui est à l'arrière-plan, voir s'il est possible de comprendre qu'un ressenti est juste un ressenti et qu'on peut en sortir, simplement revenir à soi.

### Rester dans la réalité

Il nous faut considérer cela très sérieusement et développer beaucoup de clarté. Cela entraîne une activité autour de laquelle le soi va se construire. Dans le cas d'émotions négatives difficiles, il faut essayer de revenir au ressenti qui y est associé comme une décharge électrique qui viendrait vous provoquer. Parfois c'est comme une pression qui revient, qui vous harcèle sans cesse. Mais la pleine conscience peut contenir ce ressenti avec beaucoup de soin et très clairement; alors le ressenti est là mais il n'y a pas de personne qui l'éprouve.

On peut reconnaître un ressenti agréable ou douloureux, c'est quelque chose dont tous les êtres humains, les êtres sensibles peuvent faire l'expérience. Puisqu'ils sont de trois sortes, les ressentis, on peut se dire que statistiquement il n'y aura que trente-trois pour cent de ceux-ci qui vous plairont. Parce que même les ressentis agréables, lorsqu'ils régressent, deviennent désagréables. Si quelque chose de plaisant s'arrête, cela peut être très difficile et créer un sentiment du soi qui monte et descend (les humeurs), alors que vous voudriez être quelqu'un dont les ressentis sont stables et réguliers. Mais ça ne se passe pas comme ça... Vous ne pouvez pas être une personne séparée de ses ressentis, par contre vous pouvez en avoir une pleine conscience: par exemple un ressenti est douloureux, vous en convenez de façon directe, pleine et claire mais si vous êtes submergés et que cela devient ingérable, il faut alors vous dire : je ne peux plus maintenir la pleine conscience sur ce ressenti. Changer alors délibérément de point de focalisation, peut-être faire des mouvements avec le corps ou porter votre attention sur Mais, idéalement, pour chose. arriver compréhension, il faudrait maintenir la pleine conscience sur ces ressentis, surtout dans le cas des ressentis mentaux. C'est autour d'eux que s'est constitué notre soi historique, notre personnalité, qui vient avec des états mentaux spécifiques et bien établis.

Les états mentaux sont un des autres fondements de la pleine conscience, et nous devons leur apporter notre attention. Il y a des états mentaux déprimés, ou excités, ou exubérants, calmes ou agités, spacieux ou contractés. Mais le point important est l'idée qu'il s'agit là de moi, et donc de se dire : je suis déprimé, je suis une personne colérique, j'ai beaucoup de colère. C'est ce que l'on ressent, parce que les trois *sankhara* sont figés dans leur fonctionnement commun : on maintient le contact sur ce point, notre attention est complétement hypnotisée et notre intention guidée et maintenue dans cette direction.

Vous pouvez essayer, comme par exemple dans le cas d'un état mental colérique, de faire taire cette colère. Dans un cas de tristesse ou de dépression, je peux essayer d'avoir une mine brave et réjouie face aux choses ; il y a une sorte de coupure, de distanciation qui s'effectue, c'est la difficulté de travailler la pleine conscience sur ses états mentaux. Car notre habitude est de les réprimer ou de les projeter. On peut faire bonne figure par rapport à eux : une personne en colère va se retenir pour ne pas éclater, quelqu'un qui est dans la peur va donner l'impression qu'il est courageux, c'est comme si on enterrait cela. Si l'on n'est pas capable d'appliquer la pleine conscience aux états mentaux, cela provoque des situations très compliquées où l'on perd le sens des événements et de nos ressentis.

Les états mentaux sont un peu comme des acteurs sur scène qui déclament pour attirer l'attention. Lorsque vous avez l'un de ces états mentaux difficiles, ça devient l'histoire de qui je suis, ça inonde tout votre corps, c'est comme un vortex qui happe tous les éléments de votre vie, qui finit par ne tourner qu'autour de ça. Ce qui fait que toutes les pensées, tous les souvenirs, tous les événements viennent comme pour confirmer cet état mental : si vous êtes déprimés, vous passez en revue tout ce qui n'a pas été

bon pour vous, ce qui n'a pas fonctionné et vous remémorez toutes sortes d'événements, même si en fait il n'y en avait que très peu... Si vous ne pouvez pas vous rappeler ce type d'événements, vous créez un nouvel état mental de déprime existentielle, une sorte de tristesse, de dépression sur laquelle on ne peut mettre un nom.

Les états mentaux sont comme des cyclones qui emportent tout, ils demandent beaucoup d'attention en même temps que de plus en plus d'activité. Il se peut que vous les déversiez sur quelqu'un d'autre, en créant toutes sortes d'histoires. Mais si vous êtes en pleine conscience, vous voyez qu'il s'agit d'un état mental : « A qui est-ce en train d'arriver maintenant ? ». Est-ce que vous pouvez trouver cette personne à qui cela arrive ? Vous pouvez voir que cela créé un effet particulier dans votre expérience corporelle, vous pouvez remarquer que cela amène toutes sortes de pensées - mais de qui s'agit-il ?

Votre état mental change si vous apprenez une nouvelle qui vous met de bonne humeur, jusqu'à ce que vous en appreniez une mauvaise et que vous vous sentiez triste. Mais alors, qui êtesvous dans tout cela? Etes-vous la personne triste, la personne heureuse? Et lorsque vous étiez heureux, où était passée la personne triste? Où est-elle? Mais si vous êtes l'espace vide au sein duquel tous ces états mentaux peuvent circuler librement, qu'est-ce qui fait que cet espace est à vous? A qui appartient-il? C'est juste un espace qui n'appartient à personne, en fait.

Lorsque l'on contient les états mentaux, ils ne sont plus aussi passionnés, on peut se déconnecter de leur impact. Un esprit non entraîné n'arrive pas à les contenir : la notion d'espace est perdue, la régularité, la stabilité sont perdues. La charge, l'énergie spécifique de cet état demeurent dans le corps. On peut très bien remarquer que lorsqu'on est heureux, le corps s'ouvre

et devient plus vivant, vibrant ; lorsqu'on est triste, il se rétrécit et s'affaisse, si l'on est en colère il se tend et se contracte. Mais si l'on est en paix il s'adoucit. On peut distinguer très nettement l'impact des différents états mentaux sur le corps.

Lorsque l'état de colère se manifeste et que le corps se raidit, si on se dit « non, je ne suis pas en colère », « je ne me sens pas en colère mais juste froid et distant », ou bien si je suis submergé par la tristesse et le chagrin et que je ne le veux pas, je rassemble tout et je fais bonne figure, je prends l'air réjoui ; la tristesse est « gelée », on peut ressentir un sentiment de distance qui est moins douloureux que la sensation d'être poignardé par le chagrin ou la colère.

L'effet que peut avoir cette action de nier les choses, de les réprimer et les éviter est que, petit à petit, on devient distant avec beaucoup de choses et que tout le corps se verrouille : « Là, je suis en train d'errer dans mes pensées, ça va, je me sens bien, peut-être un peu dans l'ennui... » Mais où est partie la joie, où sont partis l'amour et la nature vibrante, où est partie la véritable vitalité ?... Sous la couverture, avec la colère et le chagrin. Ceci n'est pas quelque chose que nous choisissons de faire, c'est un mécanisme défensif qui se fait naturellement. C'est vraiment une révélation, quand vous commencez à fondre, à entrer dans votre corps et à ressentir vraiment les choses.

Avant d'être moine, j'étais une personne « normale ». Après avoir commencé à pratiquer un peu, je suis devenu coléreux et déprimé. Quand le « système » répressif s'effondre, tout remonte et l'on est coincé : c'est le tigre qui sort de sa cage, et l'état mental qui est là n'est pas beau. Tout le monde connaît cela, d'où l'utilité d'avoir de l'humour. Ce sont des petits mémos que vous pouvez garder lorsque émergent en vous des états mentaux terribles qui peuvent vous submerger et vous surprendre, au

point que vous vous dites : « Je ne pensais pas que j'étais si mauvais que cela ». Cela se passe pour tout le monde, nous y sommes tous confrontés. Lorsqu'on le reconnaît, peut naître un sentiment de compassion. On peut envisager les choses de manière plus pleine, plus droite, juste comme étant un phénomène. Personne n'est séparé de la colère et du chagrin, car personne n'en éprouve pas.

Une étape pratique est de ressentir les états mentaux à l'intérieur de notre corps. C'est ce que nous essayons de faire ici, car il est très difficile de les appréhender, de les contenir. Mais on peut parfaitement ressentir ce qui se passe quand on est en colère, quelle est l'action de la tristesse ou de la colère sur le corps.

Les ressentis qui sont particulièrement coincés ont tendance à se manifester dans des zones spécifiques du corps : vous pouvez sentir quelque chose qui se contracte au niveau des épaules, votre visage est comme écrasé, vous sentez un nœud dans l'abdomen. Ce sont des activations qui ont des effets, pas partout, mais quelque part dans le corps. Quand vous commencez à faire l'expérience de cet état mental dans une zone spécifique du corps, il est bon de vous souvenir d'autres parties de celui-ci, par exemple: « Qu'en est-il de ma cage thoracique, ou de mon genou? ». Cela peut vous permettre de passer du corps douloureux au vrai corps; c'est juste cela, rester avec une intention régulière et maintenir le cadre pendant que le ressenti passe et se déploie. L'important est de maintenir le cadre de référence. Dans certains états mentaux, vous pouvez ressentir une sorte d'exaltation qui fait que vous vous sentez léger, comme si vous flottiez, alors vous pouvez éviter cet état mental en revenant à la base, en sentant l'enracinement.

Ça me surprend toujours de découvrir que les choses ne se passent pas comme j'aimerais qu'elles se passent! Comment serait-il possible que les choses se passent comme je le voudrais, comment cela pourrait-il se passer pour que le monde opère ainsi; et comme il y a sept milliards d'êtres humains, comment cela pourrait-il se faire? Ça ne pourra se faire qu'avec de la patience, à partir du moment où on prend les impressions du soi pour ce qu'elles sont. Il est possible à ce moment-là de vivre en harmonie.

Les états mentaux qui sont difficiles, la méchanceté, la tristesse, peuvent offrir une opportunité de développer la pleine conscience, la patience, la tolérance, en nous mettant au défi. C'est là, le passage où l'on apprend à traverser, cela fait partie de l'expérience humaine où l'on apprend à être plus vaste. Ça ne se produit pas en essayant d'être plus vaste, mais juste prenant en compte ce qui est en train de se passer.

### Questions /réponses

Je vous propose une quinzaine de minutes consacrées aux questions, s'il y en a.

Mais entre-temps, une requête est venue, de maintenir le noble silence. C'est un engagement que nous avons pris en début de retraite; naturellement, lorsque vous vous sentez plus détendus, l'empathie commence à se manifester et vous découvrez avec plaisir qu'il y a des gens qui sont là... C'est mieux que d'être en colère, bien sûr, mais lorsque cela se produit, reconnaissez cette joie de l'échange qui apparaît comme étant un état mental, et essayez de le contenir encore pendant deux jours,

de façon à respecter le silence et à ne pas créer trop d'interférences dans la pratique des autres personnes.

Question: Quelle quantité moyenne de pratique quotidienne conseillez-vous à un homme comme moi, noyé dans une vie frénétique, basée sur la compétition, l'analyse, une existence matérialiste et consumériste?

Réponse: J'ai expliqué à certains d'entre vous, dans les entretiens, qu'il était utile, dans ce cas, d'effectuer plusieurs fois dans la journée (toutes les deux heures, par exemple), des pauses de 20 à 30 secondes pour revenir au corps et le ressentir, peutêtre laisser flotter la question « Qu'est-ce qui se passe ? ». Si vous débranchez ainsi le courant 6/7 fois par jour il ne peut pas être en surcharge. Si vous vous posez la question de savoir comment vous allez, comment vous êtes, vous ne savez pas quelle est la réponse, mais cela vous ramène à votre intériorité. S'il y a une sorte de panique lorsque vous posez la question, vous pouvez vous dire: « Ok, submergé ici, dans la tête, mais en même temps que se passe-t-il au niveau de mon dos, de mes pieds ? ».

La pleine conscience est appelée aussi, de temps en temps, la digue, ce qui arrête l'inondation, ou ce qui coupe le courant. Dans l'instant où vous vous sentez submergés, vous pouvez garder à l'esprit le fait de vous souvenir que celui qui reconnaît la panique n'est pas dans un état de panique. Ça permet qu'il y ait quelque chose qui s'imprime; ainsi, les courants électriques, les inondations n'arrivent pas à pénétrer profondément. De même, lorsque vous rentrez chez vous après le travail, plutôt que d'allumer directement la télévision, vous pouvez prendre un temps de pause pour vous détendre, revenir au corps et laisser se

décharger les pressions. L'esprit va dire « non, je n'ai pas le temps pour l'instant, je suis trop occupé, ça ne sert à rien », parce qu'à ce moment-là, celui qui s'exprime est le soi désespéré qui ne peut pas avoir de pensées joyeuses. Il faut arrêter d'être ce soi submergé et désespéré et revenir à vos pieds qui eux, ne sont ni désespérés ni submergés, ou à vos doigts, peut-être. Il faut commencer à sentir un peu le corps. Alors vous n'êtes plus ce soi désespéré et submergé : il faut vous souvenir que quoi que votre esprit pense que vous êtes, vous n'avez pas besoin de le croire.

Question: L'utilisation de métaphores durant les exercices en pleine conscience fait appel à des expériences vécues ou imaginaires, donc au passé et non pas à l'expérience directe. Peuvent-elles donc voiler le ressenti réel des sensations physiques et l'expérience directe de celles-ci, en faire une interprétation?

Réponse: Beaucoup de nos expériences sont imaginaires: demain est imaginaire, le passé est imaginaire, qui vous croyez être est imaginaire, quels que soient le ressenti ou l'humeur dans lesquels vous vous trouvez, c'est imaginaire. Le monde est créé par la conscience qui forme des images et l'esprit est toujours en train de créer une imagerie.

Si vous pensez à votre oncle, une image apparaît (si vous avez un oncle) qui peut être joyeuse ou irritante, c'est là, c'est présent, c'est magique. Si vous pensez à quelqu'un, l'image apparaît, elle peut être floue, changeante mais elle apparaît, et le problème, c'est qu'avec la plupart de ces images on se dit que c'est réel alors que c'est une action involontaire qui se fait spontanément.

On peut voir tous ces aspects imaginaires que l'on prend pour réels ; mais quand vous créez une image délibérément, vous savez que vous êtes en train de la créer délibérément, c'est un jeu auquel se livre l'esprit qui a la capacité de former des images. C'est ce qui se produit tout le temps.

Ce que je suggère plutôt, c'est d'entrer en contact le plus directement possible avec le ressenti corporel, plutôt que de commenter en disant « c'est dur, c'est douloureux... », et de voir, à partir de ce contact que vous maintenez, quelles images se manifestent. Parce que tous les comportements mentaux sont des représentations. Lorsque vous dites que vous mesurez 1m80, vous pouvez penser que c'est vrai, mais 1m80, ce sont juste des chiffres, c'est une représentation et nous nous référons à quelque chose d'abstrait. Ce mètre 80 reste le même, ce n'est pas un bon mètre 80 ou un mauvais mètre 80, un joyeux ou un triste mètre 80.

C'est ainsi que fonctionne la rationalité. C'est bien et très utile quand vous avez besoin d'utiliser ce mode de description, mais imaginez quelqu'un qui s'adresse à vous en vous disant « bonjour, 1m80 »! Vous vous direz « mais il ne voit pas qui je suis, je suis beaucoup plus que 1m80; est-ce qu'il ne pourrait pas me décrire autrement? ». N'importe quel type de description mentale est une description qui peut être utile dans certains cas, comme la pointure des chaussures: « bonjour, monsieur 38! ». C'est très utile quand vous allez dans une boutique et qu'on vous demande quelle est votre pointure...

Donc il y a une utilité des représentations abstraites qui sont basées sur des nombres, mais on peut avoir aussi des sortes de représentations émotionnelles en parlant d'autres personnes : « elle est drôle, il est sérieux » qui fonctionnent dans certaines circonstances et pas dans d'autres. Quoi que vous fassiez, vous vous rendez compte que votre esprit est toujours en train de créer des représentations, des simulacres.

Vous pouvez aussi regarder l'aspect subjectif de vos expériences directement : « Est-ce que c'est chaud ? Est-ce que c'est dur ? ». Cette investigation peut être très utile dans certains cas et selon les objectifs : ça me donne l'occasion d'expérimenter les situations et les personnes avec moins de jugement. Par exemple, le feu n'est ni bon ni mauvais, mais si l'on parle de la colère, c'est mauvais.

Les métaphores peuvent vous aider à voir là où il y a des déséquilibres dans votre corps, et ainsi à pouvoir rétablir une harmonie. Vous pouvez sentir quelque chose de plus chaleureux, de plus ferme et stable. En fait, on utilise ce type de langage tout le temps, on utilise souvent le ressenti pour exprimer quelque chose : « Je me sens cool, j'en ai plein le dos ». On utilise naturellement dans le langage les capacités imaginatives de l'esprit, qui apportent beaucoup plus d'éléments que son aspect rationnel. A travers cela, on peut agir sur notre bien-être, ce qui est l'objectif de la pratique.

C'est probablement suffisant pour la journée.

# Sixième jour

## Enseignement du matin

Certains d'entre vous l'ont mentionné, je pense que la plupart seraient d'accord avec cela : la question centrale est de voir comment intégrer, faire vivre et continuer le *Dhamma* dans notre vie quotidienne.

La pratique, c'est comme je vous l'ai dit, la façon de cultiver et d'avoir accès à notre intériorité. Si pour chacune de nos expériences, on peut voir ce qui en est la cause et l'utiliser pour causer l'approfondissement de notre pratique, alors nous pratiquons le *Dhamma*.

En quoi consistent l'ouverture et l'approfondissement ? Ça s'exprime de nombreuses façons, mais en ce qui me concerne en tout cas, c'est l'ouverture au-delà des frontières de mon moi. De reconnaître ses tendances de vouloir s'accrocher, attraper, saisir, voir comment elles se cristallisent ensuite dans des formes d'avidité, d'aversion, de cupidité... Etc. Donc d'être conscient des zones où ces expériences se produisent et où ensuite elles se densifient pour se solidifier en un moi. Alors je reste dans cette zone, en voyant ce qu'il se passe, à la fois dans mon esprit et dans mon corps. Comment je peux traverser cela, d'abord en restant en contact et puis petit à petit en faisant en sorte que cela s'ouvre et se libère. Voir si ma conscience peut devenir plus grande, plus fluide, que mon soi personnel.

Je ne sais pas si cela a du sens pour vous, mais en tout cas, pour moi cela en a. Il est certain que lorsque l'on commence à ressentir cela et à le comprendre et à voir comment on peut l'utiliser, en se disant : « Oui là je vois ce qui est en train de se passer », petit à petit on se libère de toutes les formes de technique.

Car pour la plupart d'entre nous, nous ne serons pas en mesure de maintenir la pratique comme nous l'avons fait ici. Ce sont des événements exceptionnels, et bien sûr dans notre vie quotidienne nous ne pourrons pas maintenir le même rythme. Puissions-nous apprendre quelque chose de ce que nous avons pratiqué ici, qui nous permette de voir dans notre vie où sont les portes d'entrée, les accès, de façon à les ouvrir.

« Où est-ce que ces événements se produisent, dans quelles zones, où cela est en train de pousser, de se contracter, de tirer, comment est-ce que cela s'effectue ? ». On commence à devenir familier avec l'expérience de l'esprit qui part en vrille en essayant de s'accrocher à quelque chose, ou bien de l'esprit qui se propulse à l'extérieur, qui commence à attaquer les personnes qui sont là en trouvant des défauts dans chacune d'elles. Ou il se projette en vous, présentant toutes les magnifiques choses que vous pourriez être en train de faire maintenant, plutôt que cette activité si ennuyeuse. Est-ce que vous vous êtes familiarisés avec la façon dont il ne cesse de vous présenter des images de vous-mêmes, comment il se plaint de vous, la façon dont il veut que vous soyez quelque chose, lorsqu'il vous dit : « Non tu n'es pas encore à la hauteur, il y a quelque chose qui ne va pas en toi ; oui bien sûr, il y a des choses qui sont bonnes en toi mais si tu pouvais réparer toutes les zones qui ne fonctionnent pas, ce serait vraiment bien » Vous avez remarqué des choses comme ça ?

Ce sont toutes ces illusions, cette énergie compulsive, qu'on appelle *tanha*, la soif, la faim.

La soif n'est pas quelque chose que l'on décide d'avoir, cela se produit du fait qu'il y a une zone qui n'a pas reçu son accomplissement parfait à l'intérieur. Lorsque *tanha* vient toucher l'esprit, alors c'est le moment - puisque hier on parlait d'imagination - c'est vraiment le moment où l'esprit devient plein d'imagination.

Il y a toutes les images d'où je devrais être, des images de qui je suis ou qui je ne devrais pas être, et puis de plein d'autres personnes. C'est là où se présentent les images de situations agréables, de plages ensoleillées, de toutes sortes de bonnes saveurs que l'on pourrait goûter, de choses délicieuses à boire, qui se présentent, plutôt que d'être dans ce hall humide et froid... Ceci, c'est la faculté d'imagination qui devient sauvage.

De même, dans notre vie quotidienne, on commence à se dire : « Ah, si seulement je pouvais être paisible et calme, ou être avec quelqu'un d'autre, si seulement mon patron n'était pas comme ça... ».

Ce sont les pressions qui se produisent. Là, c'est le moment crucial; ce n'est pas forcément une expérience agréable, plaisante, mais c'est vraiment le point où il nous faut ouvrir quelque chose. Donc nous y portons un grand intérêt, car nous avons une autre capacité qui est en correspondance, *chanda*, la capacité de curiosité, d'intérêt que l'on peut développer, la motivation. Ce sont les aspects qui capturent la vitalité de l'esprit. *Chanda* peut aussi être traduit par désir, si on l'utilise correctement; c'est ce qui peut nous libérer de notre *tanha*.

*Chanda* est associé aussi avec le fait de maintenir le fait de ressentir le présent, alors que *tanha* est toujours associé avec le fait de vouloir quelque chose d'autre que ce qui est présent.

### Rester dans la réalité

Chanda fait partie des iddhipada ou des quatre aspects, le chemin de l'accomplissement. C'est le premier de ces aspects qui indique que l'on commence à porter notre intérêt dans le présent tel qu'il est. Nous touchons ce que nous voyons, ce que nous sentons et face à cela nous pouvons rester alertes, présents, aiguisés. Nous nous posons la question : « Comment est-ce que je vis ça, qu'est-ce qu'il se passe ? ».

Les quatre iddhipada :Il y a d'abord Chanda qui est donc la motivation qui va rassembler notre énergie vers un intérêt. Ensuite, il y a viriya, qui est l'énergie elle-même. Et puis citta signifie que ça pénètre vraiment à l'intérieur, on pourrait dire que « nous y mettons tout notre cœur ». Vimamsā est le dernier des aspects, il indique que vous allez explorer, vous livrer à l'investigation. *Vimamsā* est associé à la capacité que nous avons de démanteler les choses, de la même façon que l'on peut prendre un moteur et le démonter pour voir comment il fonctionne. Lorsque nous avons cette capacité, commençons à faire de même avec notre expérience, à la démonter, à voir toutes les pièces, repérer la pièce dont nous n'avons pas besoin.

Cette pièce, c'est, finalement, l'illusion. Ce n'est pas le fait de nier quoi que ce soit, c'est juste de reconnaître qu'il y a quelque chose qui est présent, mais qui ne fonctionne pas. A ce moment-là on peut peut-être arrêter d'être dans l'agacement, la fébrilité et au contraire entrer en contact avec ce qui est, ce qui nous permet de le traverser.

Ce sont des qualités dont nous pouvons nous souvenir, que nous pouvons nous efforcer d'activer pendant notre journée. Le résultat est que l'expérience qui précédemment nous déplaisait, nous créait de l'inconfort, une résistance, une forme d'aversion contre laquelle nous luttions, eh bien au contraire, à partir du moment où l'on se défait de l'aspect qui était inutile, qu'on peut démonter le système, cela nous permet de nous établir dans plus de paix, plus de clarté.

En même temps, il y a toujours la possibilité d'une perturbation quand nous nous ajustons à ces forces. C'est pourquoi il nous faut développer *chanda*, notre motivation, la maintenir pour pouvoir soutenir et supporter ce qui se présente, pouvoir le traverser.

Ainsi, parfois, dans la vie monastique, il faut rester dans l'assise de très longs moments et cela peut devenir inconfortable. On travaille sur cela jusqu'à ce que les zones arrivent à s'ouvrir, puis à se relâcher. Pour la plupart, nous ne sommes pas dans la situation où le problème est d'être assis quatre heures de suite en méditation. C'est plutôt de l'ordre d'une pression psychologique, parfois le fait d'être confronté à des choses très ennuyeuses. Pour ma part, par exemple, je dois assister à des réunions très ennuyeuses, les gens parlent de toutes sortes de procédures légales, de problèmes d'impôts, de choses à construire. Je commence alors à me dire : « Mais je ne suis pas venu jusqu'ici pour ça, je suis venu pour le Nirvana, la réalisation... » Alors commence mon avidité pour le Nirvana singulièrement. Je commence à avoir des images d'espace ouvert avec des arbres, tout devient très irritable intérieurement : « Mais tais-toi, tais-toi donc, qu'on en finisse avec cette réunion, ça fait déjà deux heures qu'on est là, ça va continuer pendant trois ou quatre heures, on n'en est qu'au numéro quatorze de l'ordre du jour, quand on approche de la fin, il y a toujours les derniers points, les divers, et quand on croit terminer, il y a tout un truc qui se présente. Après, il faut décider de la date de la prochaine réunion, qui va participer à cette prochaine réunion, qui va la présider »...

Mais c'est sûr que pour vous, il y a des choses encore pires!

Il faut, là, revenir au présent, sentir l'agitation qui s'élève, le fait de vouloir partir, et donc se dire : « Qu'est-ce qui se passe au niveau de mon intériorité mentale, les images qui s'élèvent, les mouvements qui arrivent ? ».

Vous pouvez rencontrer ça, le contenir, ce n'est pas forcément agréable, ce n'est pas une expérience très inspirante. Mais vous pouvez le ramener dans votre cœur, commencer à le démonter, voir de quoi c'est constitué. Quelque part, le petit personnage qui est en train de se dire : « Ça ne devrait pas être comme ça », on s'en occupe avec un petit peu d'amour, de bienveillance. Alors, on a la possibilité de se relâcher, de se libérer.

Je ne sais pas si ça vous est déjà arrivé d'avoir un massage, où quelqu'un touche un point sensible, et commence à foncer dedans, tourner dedans. En fait, beaucoup de nos expériences de vie sont comme cela, c'est comme si elles venaient juste toucher les points tendres, les points sensibles, en y appuyant. L'idée, c'est que si vous pouvez le supporter, au bout d'un moment les tissus qui étaient contractés vont s'ouvrir, l'énergie va pouvoir circuler à travers, vous allez vous sentir mieux.

Les aspects de *chanda* concernent les moments où nous sommes dans un état de confusion parce qu'il y a toutes sortes de choses qui se présentent avec toutes sortes de personnes, des images, des espoirs, des craintes, c'est ce que nous appelons le monde. Alors vous pouvez utiliser l'habileté méditative pour essayer de trouver le mot qui résume ce monde. Peut-être est-ce que ça va être : « Trop, je n'y arrive pas, c'est trop ». Si se manifestent les mots : « trop » ou « submergé », ou « je n'y arrive plus », vous amenez ça à votre cœur en sentant comment vous le ressentez. Il peut y avoir un sentiment de panique ou

d'anxiété qui se manifeste. *Tanha* se présente sous la forme d'un désir urgent de s'échapper de ce monde plein de confusion qui nous submerge. Donc vous contenez cela, vous entrez en contact et vous investiguez, comme un docteur, un chirurgien qui va ouvrir pour voir où est le problème. Parfois, simplement, l'attitude de montrer son intérêt et de vouloir entrer en contact, de laisser les choses s'ouvrir et se déployer, peut permettre une issue.

Parfois, vous pouvez aussi remarquer qu'il y a une idée préconçue sous-jacente qui est présente : celle que vous devriez être en mesure de pouvoir tout accomplir, que vous ne devriez jamais échouer, que vous ne devriez pas décevoir qui que ce soit. Est-ce possible ? C'est là qu'il nous faut lâcher prise et créer un certain sens d'humilité autour du sentiment du soi.

Je me souviens d'une amie qui essayait de prendre soin de son père qui était en train de mourir. C'est toujours difficile de prendre soin des personnes qui sont en fin de vie, en particulier quand ce sont des êtres proches. Toutes sortes d'émotions vous envahissent, et si la personne ne peut pas communiquer, ça devient très difficile. Alors vous pouvez vous demander si vous en avez fait assez: « Peut-être n'ai-je pas donné le bon médicament, j'aurais dû rester là toute la nuit, ou je me suis absentée au moment où il avait besoin d'aide ». Puis son père est décédé et elle a eu toutes sortes de regrets, se disant qu'elle n'en avait pas fait assez, que peut-être elle n'avait pas été assez attentive, toutes ces sortes de choses. Elle était dans l'assise avec cela en étant assez malheureuse. Elle a commencé à penser à son père, à quel point elle l'aimait. A un moment elle a entendu la voix de son père qui s'est manifestée dans son cœur, il lui a dit : « Tout va bien, je n'attendais pas de toi que tu sois parfaite ».

C'est quelque chose qu'il nous faut vraiment apprendre pour nous-mêmes et pour les autres aussi, le fait que l'on ne pourra jamais satisfaire tout le monde, qu'il y a des gens qui ne vont pas forcément nous apprécier, que l'on ne pourra pas faire les choses parfaitement tout le temps, qu'il y a des choses que l'on aurait aimé faire que l'on a pas faites, d'autres que l'on a faites que l'on aurait souhaité ne pas faire. Ou se rendre compte que d'autres vont nous faire des choses que l'on ne souhaiterait pas mais que nous-mêmes nous avons faites, se rendre compte que personne n'a envie de le faire mais que c'est comme ça.

D'où vient ce qui se manifeste lorsque nous éprouvons du regret, de la culpabilité, de la méchanceté, ou toutes sortes d'émotions négatives ? Il y a une petite voix qui vient nous dire : « Ça ne devrait pas se produire comme ça ». Mais c'est ce qui se passe, car c'est la nature de l'extériorité.

Lorsque le Bouddha a enseigné les Quatre Nobles Vérités, de *dukkha*, de la nature insatisfaisante des choses, qu'est-ce qu'il a fait, fondamentalement ? Eh bien il a enseigné la vérité. Il disait qu'il y a une porte de sortie, mais que vous n'allez pas la trouver par *tanha*, qui consiste à essayer de se procurer quelque chose qui n'est pas là. Vous n'allez pas la trouver en créant toutes sortes d'images folles au sujet de qui vous devriez être. Vous n'allez pas le trouver en créant des images de comment devraient être les autres personnes ou de comment ça pourrait être tellement mieux ailleurs. Les images qui produisent des choses qui ne sont pas là, tout cela c'est *tanha*, et c'est insatiable.

Mais vous pouvez vous extraire de la souffrance et arrêter de créer des images de ce qui n'est pas là, ressentir plus profondément et explorer ce qui est là. Développer les ressources de ce qui est là, en activant des aspects de notre corps-esprit que nous n'avons pas utilisés correctement jusqu'à présent.

L'esprit rationnel fonctionne très bien, fait des lignes droites parfaites, nous dit : « Ça ne doit pas être fait de cette façon, on va faire disparaître ça, on se débarrasse de cette personne, de ci, de ça, et c'est fini, il n'y aura plus de problème ». « On va couper le bruit, le son, la température sera constante à vingt degrés, et alors tout ira bien ». Cela peut décrire dans des détails incroyables tout ce qui ne va pas, et d'une certaine façon, c'est juste. Mais ce n'est pas ça qui va nous sortir de la souffrance. Il faut commencer à vous ouvrir, les doigts, le corps, un petit peu d'imagination, un petit peu de foi, un petit peu de sens de l'humour, de bienveillance : maintenant vous pouvez commencer à gérer. Il vous faut l'ensemble de l'éventail.

En fait, ce que fait la souffrance, c'est de nous mettre en état de choc, il n'y a plus que le petit doigt que l'on peut utiliser. Parfois on n'a même plus de doigt, le poing est fermé et on est recroquevillé.

La rationalité est utile, il y a une chose que l'on peut faire avec cela, avec ce doigt pointé, donnez-moi un mot qui rassemble ça, qui décrive le point que cela vient toucher en vous. Ça peut être « je veux, je veux », ou « pas assez, pas assez ». Est-ce que vous pouvez le sentir dans votre cœur, ce ressenti désespéré, malheureux ? Alors, vous pouvez vous y ouvrir, commencer à investiguer, l'amener dans votre corps et petit à petit à sentir la vitalité qui revient, vous donne un sentiment de clarté, de brillance et d'ouverture. Cela nous permet de nous sortir de la saisie, où la main s'est refermée en un poing. Vous pouvez commencer à faire l'expérience de quelque chose de vaste, dans l'ouverture. Vous vous trouvez dans le contentement, satisfait, disponible.

Vous pouvez commencer à aiguiser votre intérêt, au jour le jour, en utilisant de petites pauses de vingt à trente secondes,

comme je vous l'indiquais, et à sentir dans ce moment de la journée ce qui est touché, quel est le point d'impact, comment ça vient m'affecter. Ça peut être l'ennui, ça peut être trop, je n'y arrive plus. Rester en contact avec cela, prendre ne serait-ce qu'un tout petit temps pour pouvoir vous y ouvrir, de façon à ce que vous ne soyez plus submergé.

La zone où vous pouvez toucher votre souffrance, vous pouvez vous y ouvrir et alors c'est très riche. C'est là où vous pouvez avoir une réponse qui s'élève, plutôt que d'être soumis à l'énergie de *tanha* qui vous propulse à l'extérieur pour échapper à la situation, pour couper court, pour changer les choses.

Au contraire, vous êtes dans une réceptivité qui va vous permettre de voir l'ensemble de la situation et de vous dire, au sein de tout cela il y a une chose que je peux faire.

### Oi Gong.

Nous allons faire une petite pause, maintenant, et je vais vous montrer des exercices corporels.

Un certain nombre d'entre vous ont exprimé que vous avez pris grand plaisir à ces exercices, donc je suis ravi de pouvoir les partager avec vous. Ensuite nous continuerons par la pratique.

On se tient sur nos pieds, en leur donnant de l'énergie. Vous effectuez une rotation des chevilles. Maintenant, fléchissez un peu les genoux, les jambes alignées avec sur les hanches, les pieds bien à plat au sol; vous fléchissez jusqu'à ce que le bout de vos doigts puissent toucher les rotules, sans appuyer, ni mettre une pression quelconque sur les genoux. Puis vous rassemblez les pieds, près l'un de l'autre, et commencez une rotation des

genoux, comme si vous dessiniez un cercle, sur le sol avec eux. Vous laissez vos doigts flotter avec le mouvement sur le dessus de vos genoux avec beaucoup de douceur ; cette sensation tactile est très importante car elle donne un signal à votre corps. Lorsqu'il y a un toucher délicat comme cela, ça donne un signal au corps que les choses vont bien. Vous effectuez les rotations dans les deux sens.

Revenez dans la position debout, droit.

Vous effectuez un mouvement de la jambe à partir de la hanche, et peut-être la façon la plus facile de le faire est de procéder à une élévation latérale de la jambe. Vous pouvez sentir toute la zone qui est activée quand vous élevez la jambe sur le côté, la zone de la hanche. Vous pouvez débrancher les autres muscles et secouer légèrement le pied.

Nous allons activer maintenant la région des hanches et la région abdominale, par un mouvement de rotation. En activant ainsi la région abdominale, ça permet à toute la région de la cage thoracique de débrancher. Rotations en appui sur les talons.

Nous laissons simplement le mouvement se ralentir de luimême.

Il faut souligner un point, lorsque l'on parle d'activer, cela n'implique pas forcément un mouvement. Une zone activée peutêtre une zone verrouillée. Il se peut que nous sentions, par exemple, nos épaules très rigides et dures, elles semblent ne pas être très actives mais en fait elles sont extrêmement actives, sous une forme de compression qui les a gelées. C'est pourquoi, pour l'instant, il n'est pas utile de rajouter de l'énergie dans ces zones.

### Rester dans la réalité

On peut avoir envie d'étirer les zones comprimées, mais en fait si vous étirez sur une zone comprimée, vous allez étirer les chairs mais pas libérer l'énergie. Une façon de libérer l'énergie est d'activer une autre zone, comme par exemple la zone du bas du dos qui, si elle retrouve sa force, permet aux épaules de se relâcher.

Donc aller dans une zone correspondante, c'est ce qui correspond au fait d'élargir son attention. Vous cherchez une zone qui est sous-activée, une zone que vous aviez presque oubliée. C'est là que vous allez commencer à la mettre un peu en mouvement, la réveiller. Ça aide à amener le corps en équilibre, à trouver son équilibre.

Maintenant nous allons passer à la marionnette, en laissant les bras se balancer librement le long du corps, sur les côtés, et en sentant le mouvement du bras qui part de l'épaule, un bras après l'autre. En sentant la corde qui tire sur chacun des poignets, mais en établissant bien en même temps le corps, un peu plus fléchi. Sentez si ces ficelles peuvent élever vos bras.

Nous utilisons la présence consciente pour élargir le mouvement et y inclure également notre intériorité, qui elle aussi peut devenir plus large, plus souple. Dans le mouvement d'élévation, vous sentez la zone abdominale qui s'allonge, qui s'étire, et en même temps aussi toute votre intériorité qui s'élargit, devient plus flexible. Vous pouvez connecter le mouvement à votre respiration, à l'élévation vous inspirez, et ensuite sur le mouvement des bras qui descendent sur le côté vous expirez ; en allongeant l'expir qui devient comme un fil conducteur, et devient ténu comme un fil. Vous pouvez sentir le mouvement comme s'il venait de l'intérieur et qu'il poussait en permettant à

vos bras de s'élever, plutôt que de sentir les bras qui sont tirés, et aussi sentir le mouvement qui s'élargit. Vos bras suivent ce ballon qui est à l'intérieur et qui est en extension. Nous retrouvons la position de repos.

La zone de l'abdomen : nous savons que cette structure subtile qui soutient nos viscères, un peu comme un drap en plastique. Lorsque nous éprouvons de la peur ou de l'anxiété, c'est la zone que nous avons tendance à contracter. Sans parler d'anxiété, avoir une forme d'appréhension par rapport au monde qui nous entoure, est quelque chose d'assez normal pour nous les êtres humains. Il y a clairement de bonnes raisons à cela.

Maintenant nous allons nous dire: « Tout va bien, l'environnement autour de nous est parfaitement amical ». Voir comment on peut relâcher toutes les zones qui sont verrouillées, que nous ne savons pas comment libérer. Ça peut faire monter un arrière-goût de ne pas être confortable, pas être bienvenu. Nous allons utiliser notre forme physique pour permettre à cette zone de pouvoir s'étirer de façon douce et facile, s'ouvrir en sentant simplement comment ce serait, en laissant toute la zone du ventre relâchée et ouverte.

Nous allons commencer à centrer l'exercice dans la région abdominale, comme si c'était toute cette région qui s'ouvrait et s'élevait. Vous avez pu vous centrer dans cette zone, vous pouvez la laisser s'ouvrir et s'élargir, et ça devient très plaisant de sentir toute son intériorité se réveiller et s'ouvrir.

Nous allons procéder à un autre mouvement. Il implique le thorax, toute la zone de la poitrine. Vous étirez les bras en les laissant aller le plus haut possible jusqu'au ciel, en train de toucher le ballon. Le ressenti du toucher est très important, ça

nous donne la sensation qu'il y a quelque chose, là qui est confortable et peut-être ludique. Au fur et à mesure que nous sommes plus à l'aise, sur l'expiration, nous effectuons une flexion latérale du torse sur la droite et en même temps que vous fléchissez sur la droite, vous soulevez votre talon droit, puis ensuite la même chose sur la gauche, en soulevant le talon gauche. Les mains, les bras qui suivent le mouvement. Bien évidemment, avec ce mouvement vous ouvrez et vous étirez les parties latérales du corps, et quand vous êtes fléchis du côté droit, imaginez aussi que tout votre côté gauche s'étire, comme si vous deveniez vraiment plus longs du côté gauche. Vous étirez également le muscle qui connecte avec les omoplates dans le dos, en vous souvenant d'utiliser la force de gravitation. En inspirant lorsque l'on remonte, en sentant que l'on s'agrandit un peu sur l'inspiration. Vous arrêtez les bras sur la verticale, en sentant toute votre hauteur, c'est une hauteur interne, et en sentant ainsi que vous pouvez grandir. Laissez les bras redescendre.

Nous allons effectuer maintenant le mouvement de l'arc et des flèches, mais en l'élargissant.

La main qui représente l'arc est tournée sur le poignet, à 90 degrés, et quoi que vous fassiez comme mouvement avec votre bras, la main reste à cet angle droit. Même si vous étirez votre bras en avant, les doigts sont toujours tirés en arrière. L'autre point dont il faut se souvenir, c'est que les deux bras sont en mouvement simultanément, avec la corde qui est tirée jusque vers l'aisselle et le mouvement de la tête contrôlé par la main qui représente l'arc. Etant donné que cette main se déplace, la tête aussi se déplace. Il y a une connexion là, entre le bras, l'épaule et la tête.

Nous expirons en étirant et sur l'inspir nous revenons au centre en changeant de main. Une fois que vous êtes familiarisés avec la forme de base, vous sentez l'énergie qui se déplace depuis les épaules jusque dans les bras. L'énergie ne va pas dans vos mains avant la fin du mouvement. On étire et en ouvre bien la paume de la main à la fin de l'étirement. Puis en expirant, le long du bras, tout en ouvrant la paume de la main, vous amenez votre attention sur les côtés de votre cage thoracique, y compris dans la partie dorsale de celle-ci, comme s'il y avait là un grand ballon qui se gonflait. Tandis que vous laissez doucement le mouvement ralentir, s'adoucir et petit à petit s'éteindre, disparaître, vous pouvez entrer en contact avec toutes les sensations qui sont présentes, au niveau de votre ventre et en même temps de votre poitrine, les sensations d'expansion qui peuvent être présentes. Ca aide en particulier à détendre le plexus solaire et le diaphragme.

Vous sentez le gonflement du ventre lors de l'inspiration, essayez de détendre le diaphragme, portez votre attention lors de l'inspiration sur toute la zone thoracique, en sentant que cela aussi peut être en expansion.

Il est important de pointer la valeur de cet exercice au niveau de la libération du plexus solaire et du diaphragme, car lorsque nous nous concentrons sur la respiration, la méditation de la respiration, la plupart des gens sont coincés dans la zone thoracique. Il y a là un manque de vitalité qui donne le ressenti de quelque chose de stagnant; pour compenser, on va respirer trop, intensifier le rythme respiratoire, pour compenser le manque de vitalité. La zone du plexus solaire est cruciale, c'est un peu comme un écrou, un verrou qui contrôle tous les fascias de cette zone de la face antérieure du corps; quand on le verrouille, tout se resserre. On ne peut pas forcer contre cela, plus

on pousse, plus le mécanisme de défense se renforce. On ne peut pas ajouter d'énergie dans cette zone, car cela va accroître le mécanisme défensif, au lieu de relâcher l'énergie.

Au lieu de cela, on accroît la vitalité de la cavité abdominale et de la cavité thoracique, sur les côtés. Que ces zones deviennent vivantes, avec des sortes de picotements qui se manifestent, et elles vont facilement transférer l'énergie, une fois qu'elles se seront réveillées. On va alors acquérir plein d'énergie et de vitalité et l'on n'a plus besoin de respirer tant que cela. Le rythme respiratoire ralentit, le diaphragme se détend et vous vous sentez heureux, quelque chose de cet ordre en tout cas. Bien sûr, ça prend un peu de temps pour y parvenir.

Imaginez que vous avez un grand ballon dans la région abdominale et un grand ballon dans la région thoracique, ils communiquent entre eux, ils se parlent. Quand celui de l'abdomen dit : « Ça va, c'est une bonne journée pour moi », alors celui du haut, du thorax, entend et dit : « Eh bien oui, pour moi aussi c'est une bonne journée ». Mais si c'est tendu dans l'abdomen, et que ça dit : « Allez détends-toi, détends-toi, détends-toi », le message ne passe pas.

Retrouvons la position debout, pour boucler cette séquence. Vérifiez à nouveau cette position debout en plaçant vos genoux pour qu'ils soient bien dans le prolongement du centre de vos pieds, affaissez le sacrum comme si vous rentriez cette zone. Le ressenti est celui d'être debout dans l'océan, avec les pieds fermement ancrés au sol et en sentant l'eau qui soutient votre corps ; vous laissez les bras flotter devant vous, les bras ne sont pas droits, ils sont arrondis tandis que les épaules s'ouvrent dans ce mouvement.

Tout d'abord, entrer en contact avec la sensation tactile, avec le toucher de vos doigts qui sont posés sur ce ballon. Le ressenti du ballon commence à se former en vous et vos doigts en donnent le cadre. Puis les paumes des mains s'ouvrent en étant dans une attitude où elles reçoivent complètement, où elles sont à l'écoute, s'imprègnent de l'effet du ballon. Et si le ballon gonfle, vos mains s'élèvent avec lui. Tout dépend du taux d'énergie qui est présent. Si le ballon peut se gonfler de plus d'énergie, les mains vont naturellement s'élever en même temps que le ballon gonfle. Jusqu'à ce qu'elles arrivent au niveau de vos côtes, au centre de votre sternum, et alors vous effectuez une petite rotation des poignets de façon à ce que les paumes des mains soient face à vous, comme si vous enveloppiez le ballon de tout votre corps et que vous le pressiez contre votre cœur.

Maintenez votre *chanda*, votre intérêt, au niveau de vos bras et des sensations qui s'y trouvent, en évitant d'avoir l'esprit qui vagabonde en vous demandant combien de temps ça va durer. Sentez ce qui est vraiment en train de se passer, peut-être des sensations perçues comme désagréables, le long de vos bras. Elargissez votre attention pour y inclure le ballon, vos jambes, vos pieds, l'océan. Et laissez ces sensations et ces énergies faire comme une onde de choc à travers l'océan.

Nous avons juste quelques minutes pour procéder ainsi, nous n'allons pas rester comme ça jusqu'à ce soir ! En élargissant, en adoucissant. Pendant les dernières secondes, portez votre attention aussi sur votre cage thoracique, votre poitrine, en sentant que vous pouvez la maintenir bien large, bien ouverte. Doucement, vous sentez que le niveau d'eau de l'océan est en train de baisser, que vos bras s'abaissent également, tout en gardant la poitrine bien ouverte intérieurement. Vous allez

progressivement respirer à partir de la région abdominale, en utilisant l'abdomen pour ramener le ballon vers votre corps et jusqu'à l'intérieur de celui-ci. Nous pouvons détendre la forme, le corps maintenant.

### Enseignement

Je crois que dès le début, j'ai mentionné l'importance d'être avec votre expérience, quelle qu'elle soit, donc d'être avec et non pas à côté d'elle.

La plupart du temps, notre attention s'établit à l'intérieur de l'expérience, et en particulier lorsqu'il s'agit de situations difficiles, alors on commence à brasser ces difficultés et à les amplifier.

En fait, je corrige la traduction de tout à l'heure, il s'agit effectivement d'« être avec » dans le sens de pouvoir se mettre à côté, donc de faire un pas en arrière, plutôt que d'être immergé à l'intérieur. Il faut que le fondement pour cela soit présent, la base. C'est un lieu où vous pouvez trouver votre régularité, votre stabilité, où vous n'êtes pas tiraillés, poussés, et donc quelle que soit la distance que vous ayez par rapport à l'expérience, elle ne vous happe pas.

C'est un peu comme le recul que l'on peut prendre face à un tableau, une peinture, un paysage et si l'on est très près, collé dessus, on voit toutes sortes de détails, et même de textures, de points de couleurs, etc..., alors que si on prend du recul, on voit l'ensemble de l'image, et donc le thème principal, le thème central qui s'en dégage, plutôt que les détails. C'est-à-dire que l'on sort des détails qui sont connectés à cette situation, à cette histoire, et qu'on peut entrer en contact avec le ressenti. Le fait de faire un pas de côté va nous permettre, en ayant cette vue

générale du thème principal, de déceler le mot qui synthétise, symbolise exactement ce qui s'exprime dans le thème.

Là aussi ça demande à ne pas être trop littéral, mais au contraire à utiliser un peu l'imagination. Vous pouvez résumer l'histoire, mais aussi surtout le ressenti que cela procure. Vous essayez d'avoir un sens global et un ressenti de cela, en voyant comment votre corps en fait l'expérience.

D'une façon générale, sentir comment est votre ressenti corporel, s'il est éteint, s'il pousse, s'il est contracté. Différents sens peuvent se manifester, en lien avec *dukkha*, l'insatisfaction fondamentale. Peut-être qu'on ne va pas tous les remarquer, mais il y en a un qui peut facilement se voir, un sentiment de fatigue, d'épuisement. Vous pouvez vous dire : « c'est quand même étrange, ça fait quatre jours, j'aurais dû me réveiller, depuis ». Lorsque l'on se sent ainsi fatigué, vieux, épuisé, c'est une fatigue du cœur aussi qui s'exprime. C'est un sens qui a perdu sa vitalité. Et quand il y a ce manque de vitalité, alors on ne peut pas se dire d'aller de l'avant, de se réveiller, de se ressaisir, parce que justement il n'y a pas la vitalité pour pouvoir le faire. Comme le fait de vouloir étirer les tissus lorsqu'ils sont éteints, morts et endormis : on peut tirer dessus, mais ça ne fonctionne pas car il n'y a pas la vitalité qui est nécessaire.

Un aspect du ressenti dont on peut faire l'expérience, c'est le sentiment que tout cela commence à nous fatiguer. Ce que nous offre la pleine conscience, c'est le sens de l'espace. Quand on fait ce mouvement de côté, on peut avoir une perspective différente sur le sujet. Là, vous ne vous en séparez pas, vous continuez de le garder à l'esprit tandis que vous faites le pas de côté; c'est ce qui vous permet de le voir beaucoup plus pleinement et clairement.

Une des premières choses qui doit se dissoudre avec ces ressentis, c'est lorsque émerge le sentiment de se sentir vieux, épuisé. Ça vient du fait de faire un pas de côté, de trouver son enracinement, sa base, de vouloir s'ouvrir à l'espace et d'avoir une intention de bonne volonté. En tout cas de ne pas avoir d'intention malveillante. La malveillance se présente sous la forme de pensées comme celle de se débarrasser, de transformer, d'aller par-dessus, de surmonter.

Si vous reconnaissez cela et que vous pouvez le laisser de côté, vous pouvez vraiment pleinement rencontrer la situation, et alors les qualités de cœur vont se manifester. Car à chaque fois qu'il y a contact, qu'il y a rencontre, le cœur est présent. S'il y a une véritable rencontre, pleine, claire et sans regret, cette qualité du cœur se manifeste car elle est là, naturellement, elle est présente, nous détenons cette qualité d'empathie. La rencontre est accompagnée par le sentiment de sentir ce qui se passe, de discernement, même si c'est au niveau imaginaire, de voir aussi les images qui se manifestent dans l'esprit.

Dans ce lieu de rencontre, vous n'essayez plus de supprimer quoi que ce soit, de le pousser de côté, de le transformer ; alors, il est possible qu'il y ait une forme d'intuition qui se produise. Avec l'imagination, il y a quelque chose d'un peu plus conscient qui est présent, une dynamique un peu plus active, en se demandant à quoi ça ressemble, quelle forme ça a, quel ressenti ça procure.

La dimension intuitive, elle, se manifeste d'elle-même, comme une surprise, ça peut être une intuition très étrange qui semble ne pas avoir de lien avec votre difficulté. Mais en même temps cela contient une qualité qu'il est bon de garder à l'esprit. Et vous restez avec cela, avec ce ressenti spécifique, intuitif.

Cela peut sembler mystérieux, mais juste pour vous donner un exemple, je peux vous citer quelque chose que j'ai ressenti aujourd'hui. Il y avait le son de la fontaine à travers la fenêtre, j'entendais ce son, qui d'une certaine façon m'apparaissait comme délicieux et charmant. En même temps, je sentais qu'il y avait quelque chose qui n'était pas ajusté, pas à l'aise. J'ai commencé à contempler cela tout en écoutant le son qui venait : c'est quoi ce ressenti-là, un petit peu de malaise, c'est quoi, ce sentiment de pas être à l'aise, d'être un petit peu agité. Et tandis que je continuais d'entendre le son de la fontaine, d'un seul coup je me suis dit : ah mais oui, c'est parce qu'il y a une fuite, un écoulement qui s'est fendu, il faut que j'aille réparer ça.

Quand j'étais un petit garçon à Londres, je vivais dans une grande maison victorienne où le sol était en pierre et les plafonds très élevés et où il faisait toujours froid. Parfois, pendant l'hiver, les canalisations d'eau gelaient, et évidemment quand la glace fondait, il y avait une fente, une fuite. Quand ça gelait à nouveau, on se retrouvait avec de la glace sur le sol.

Donc ce son d'eau qui coule, tout de suite, une alerte, « il faut vite aller réparer », c'est le son du danger et « il faut se précipiter pour aller réparer ». Je remarquais cela et j'essayais de sentir d'où venait cette petite fébrilité, cette agitation qui se manifestait. Parfois les choses sont comme ça, il y a une dimension intuitive qui se manifeste, tandis que vous êtes à l'écoute ; vous entendez l'eau qui s'écoule et puis quelque chose émerge : vite réparer le tuyau, mais vous vous dites : « quel tuyau ? ». C'était comme un ressenti immédiatement qui venait dans les pieds, de froid.

Ou si vous vous trouvez dans une zone sensible, difficile, à ce moment il peut se manifester l'image, la présence de quelqu'un, ou même peut-être d'un animal. Là aussi c'est une manifestation intuitive qui exprime ce dont on a besoin.

Parfois ça peut vous donner aussi le sens de quelque chose qui se passe sous une forme de, spacieux ou de chaud. C'est, en fait, une réponse du cœur qui est donnée.

La qualité d'intuition ne vous demande pas de faire quoi que ce soit, c'est plutôt quelque chose de l'ordre de vous inviter à vous souvenir de la paix qui peut se manifester dans le cœur, qui fait que l'on va s'ouvrir, et-aussi provoquer une détente du corps. Ainsi les choses peuvent-elles changer.

Souvenez-vous de cela, lorsque vous vous sentez fatigués, épuisés, lourds, vieux. Se souvenir que ce n'est pas vieux, c'est maintenant, juste maintenant. Se mettre sur le côté, contempler à quoi ça ressemble, comment je le ressens dans mon corps, est-ce que je suis prêt à m'ouvrir à cela. Voir si cela dit quelque chose, si quelque chose se manifeste. Et peut-être cela va me donner une idée du problème ou m'indiquer ce dont il est besoin pour que le cœur puisse s'ouvrir, se soulager.

C'est le début de la manifestation de la vision pénétrante. Les visions profondes, pénétrantes sont spontanées, on ne peut pas les créer, les provoquer. Tout ce qu'on peut faire, c'est créer les conditions idéales pour qu'elles puissent se produire. La spécificité des instants de vision pénétrante est qu'ils peuvent arriver à propos de situations plutôt désagréables, qui peuvent être même triviales, mais qui vous poussent justement à changer quelque chose, à effectuer une bascule ou un changement de vision. Qui vous obligent à revoir véritablement qui vous êtes, où vous en êtes.

J'entendais le son à nouveau, et il me disait : « Pourquoi estce que tu ne fais pas une pause, pour écouter de la musique ? Le tuyau n'est pas cassé... ».

## Questions-Réponses

Question: Est-ce que vous pourriez parler un peu plus de la marche méditative, est-ce que la partie supérieure du corps y est engagée, est-ce qu'il doit y avoir aussi fluidité, ouverture, là? Ou est-ce que cela concerne juste les pieds et l'enracinement?

Réponse: Lorsque je regardais dehors, je voyais les gens marcher. Il m'a semblé que tout le corps avançait, que ce n'était pas juste les pieds et les jambes qui se déplaçaient. Donc puisque tout est là, peut-être qu'il vaudrait mieux en être conscient, et se rendre compte que le corps tout entier est une unité. Dans la marche méditative, il y a le contact de l'espace avec notre peau et nous rentrons en contact avec cet espace qui en fait est le monde, c'est une façon d'y pénétrer. Est-ce que l'on peut effectuer ce contact en y restant présent sans être parti dans les arbres ou les fleurs ou tout ce qu'il y a autour, ou au contraire être complètement enfermé sur soi, en évitant le contact avec cela? Si nous pouvons entrer en contact avec le monde environnant tout en restant complet, entier, la conscience se place sur le ressenti corporel. C'est une présence complète du corps, mais très légère.

Et puis il y a l'expérience du rythme, quelque chose qui rebondit de façon rythmique, et qui a un effet calmant; c'est ponctué par chacun de nos pas de façon très répétitive. Il y a la fluidité du mouvement et le rythme, la ponctuation. Du fait que c'est marqué par nos pas, nous avons conscience de nos pieds et de ces pas, le rythme et les pas répétitifs nous servent d'ancrage pour sentir lorsque l'esprit vagabonde. C'est ce qui nous permet de revenir vers ce point de référence, de point d'ancrage, en même temps avec l'inspir et l'expir. Cette façon de marcher répétitive constitue notre clair cadre de référence, bien précis et bien établi. On a une ligne de 20 ou 30 pas sur laquelle on se

déplace et où l'on revient. Au sein du cadre de référence, nous pouvons sentir ce qui se passe, peut-être que nous nous sentons fatigués, peut-être qu'il y a beaucoup de pensées qui émergent, ou des émotions, à moins que nous ne nous sentions dans l'ouverture.

La référence corporelle est stable mais ce n'est pas non plus quelque chose qui coupe court à l'esprit, au contraire vous utilisez ce cadre de référence comme un avantage qui vous permet d'observer les sensations, les pensées, les émotions si elles se manifestent. C'est ce qui agit comme l'ancrage d'un bateau qui fait qu'il ne se laisse pas emporter par le courant. En même temps, vous voulez pouvoir être capable de sentir ce qui se passe dans votre cœur et votre esprit, d'une certaine façon vous souhaitez pouvoir traverser toutes les formes de conditionnement de votre esprit. Les pensées et les sentiments peuvent soudain se précipiter, et c'est le rythme répétitif, le cadre de référence qui va vous permettre de les contenir, de voir aussi ce qui se passe, peut-être sentir que c'est de l'anxiété qui se manifeste.

Plutôt que d'en rajouter ou de lutter contre cela, eh bien continuez de marcher à travers cela, avec cela. Puis vous arrivez au point où vous vous arrêtez, sentez la posture debout, l'ancrage au sol; c'est là que le corps peut permettre d'interrompre toute l'énergie mentale. Mais cela n'interrompt pas nécessairement l'émotion, et ce qui se passe avec les émotions, c'est qu'il y a en même temps des pensées qui s'élèvent, des images, et que du coup, c'est comme un flot qui va nous emporter. La plupart du temps, on se trouve impliqué au cœur de cette émotion ou en train de lutter contre elle, mais dans la marche nous commençons à extraire l'énergie qui est dans l'émotion et à la ramener dans le corps.

C'est ainsi que l'émotion perd de son pouvoir, de son emprise, notre énergie mentale devient contenue dans le format de la marche. Au bout d'une heure de marche régulière, cela peut, petit à petit, se régulariser. Tandis que si vous ramenez l'esprit en un seul point, vous y concentrez, c'est une façon d'exclure ce qui se passe dans l'esprit; vous n'atteindrez pas beaucoup de vision profonde, pénétrante.

Vous pouvez vous rendre compte d'ailleurs, en portant votre attention sur le cou par exemple intensément, que plus vous essayez, plus il y a une résistance. Finalement votre esprit part vagabonder et vous perdez le contact avec le thème de la méditation.

Question: Pouvez-vous revenir sur les cinq éléments, principalement le rapport entre la terre et l'air: l'un engendre-t-il l'autre, ou l'un dynamise-t-il l'autre? Auriez-vous des exemples concrets quant à la perception des cinq éléments dans le corps? Que faire de ces perceptions, doit-on rechercher ces perceptions pour faciliter la méditation?

Réponse : Le corps a la capacité de maintenir sa forme, c'est l'élément Terre, alors que l'Eau se répand. La Terre permet de maintenir une forme spécifique, particulière. Qu'est-ce qu'il nous faut pour percevoir la Terre ? C'est un peu la même question que pour la marche méditative, parfois nous pensons que nous devons développer une attention qui est très pointée, très dirigée, « où est la Terre ? ». C'est quelque chose de beaucoup plus réceptif, de sentir que oui, c'est là ; la façon de l'appréhender est beaucoup plus en lien avec l'intériorité, alors qu'au niveau de l'extérieur on va le pointer. C'est plutôt une intention qui implique de se mettre un peu en retrait, de voir ce

qui vient. Comment se rendre compte que l'on a un corps ? Vous n'allez pas chercher longtemps, ça va se présenter très vite.

Vous êtes sûrs d'avoir un corps ? Qu'est-ce qui vous dit cela ? C'est le fait de se remémorer, de rassembler des éléments de quelque chose que vous avez déjà, vous n'avez pas besoin d'aller le chercher, c'est là, mais c'est quoi ? Et quand vous fermez les yeux c'est quoi ? Vous avez un corps mais comment savez-vous que vous avez un corps ? Je ne peux pas sentir mes reins, ni mes cheveux, ni mes dents, ce dont je fais l'expérience c'est un ressenti de solidité, quelque chose que l'on appelle le mouvement, qui est comme un gonflement, un changement dans les pressions, une qualité de vitalité ou de chaleur avec des picotements, quelque chose qui fourmille. Cela, ce sont des domaines assez faciles n'est-ce pas ?

Si vous restez avec cette représentation, ce ressenti un peu plus longtemps, vous remarquez que les impressions changent, certaines sont sous formes de pulsations, certaines poussent, certaines se contractent, certaines s'écoulent, elles sont toutes en train de se déplacer dans le corps.

L'élément Eau est l'élément de cohésion. On peut remarquer que dans certaines zones la pression est plus forte que d'autres ; l'élément Espace dérive du fait qu'il y a des endroits avec moins de pression, donc beaucoup plus subtils. Si j'amène à mon esprit maintenant ma gorge, même si je ne peux pas la voir je me souviens que j'en ai une, j'essaie de sentir, où est-ce que je peux ressentir ma gorge ? Il y a la zone où je peux sentir des choses qui s'écoulent, avec peut-être un ressenti spacieux, et puis j'arrive à la zone qui est la limite de mon corps physique. Peut-être est-ce que je vais sentir la taille de cette chose, jusqu'où elle s'étend, jusqu'où elle va. Puis il semble que j'arrive à la frontière de cette expérience corporelle; alors je remarque les

changements aussi de cette chose qui a l'air apparemment solide et chaude et puis il y a un ressenti d'espace autour, là où le ressenti de quelque chose de solide et de chaud et avec des picotements se termine; à nouveau c'est l'expérience de l'espace.

Donc ce sont là des impressions corporelles. Pourquoi est-ce qu'on se préoccupe de cela ? Parce que cela change notre mode de perception, nous rend plus réceptifs. Ce n'est pas quelque chose qui pointe vers, il s'agit de recevoir quelque chose qui est déjà là. Ça permet de lâcher certaines recherches d'objectif, parce qu'il n'y a rien à chercher, tout est déjà là.

Tandis que je ressens cela, je peux aussi être conscient de l'expérience émotionnelle, psychologique qui peut accompagner cela, ce peut être de se sentir tendu ou au contraire détendu. Ou une forme de compression, de blessure qui s'exprime, ou bien je peux aussi ressentir ce mouvement qu'on appelle la respiration et remarquer qu'il est un peu réprimé, qu'il est un peu contraint. Il semble qu'il y ait une résistance quelque part qui retienne ce mouvement.

Ainsi peut-on rester pendant trente ou quarante-cinq minutes à observer ce qui se déploie, à sentir toutes les différentes zones et les sensations qui peuvent changer. C'est une exploration qui s'effectue aussi bien dans les manifestations physiques que mentales car il est question d'énergie, et l'énergie recouvre autant ces deux aspects, mentaux et psychologiques, que les aspects physiques. Quand nous nous connectons à cela, nous pouvons remarquer que tout ne va pas si bien que cela, que par exemple c'est contracté, ou qu'il n'y a pas la fluidité qui fait que les choses s'écoulent librement; donc un sentiment que cela ne fonctionne pas parfaitement bien comme cela devrait. Quelque

chose sait que l'air devrait circuler librement, avec une fluidité de façon rythmique et non pas avec des à-coups, des sursauts.

Du fait que nous connaissons des moments où nous nous sentons inondés de chaleur, dans des moments de bonheur, on peut éprouver ces ressentis chaleureux et par comparaison se dire : « Tiens ça parait très gelé cette zone, elle est très froide, très ... », et du coup se rendre compte des zones qui ont besoin peut-être que l'on y porte notre attention, un peu plus d'énergie. De sentir comment, en faisant de la sorte, on commence peut-être à s'ouvrir un peu. Puisque la respiration est ce qui soutient la vie, c'est l'énergie de vie, il est dit dans les enseignements que c'est le *kāya-sankhāra*, l'agent qui produit continuellement la vie.

L'air produit une pression, un mouvement, tandis que la terre résiste à cette pression, l'élément terre va gouverner et contrôler jusqu'où l'air peut aller mais en même temps c'est flexible, donc ça peut gonfler et dans ce mouvement, ce frottement entre la terre et l'air, eh bien il y a le feu qui se manifeste. On peut le reconnaître dans la façon primitive avec laquelle on allumait le feu. C'était un bâton qui était tourné très rapidement contre un morceau de rocher je crois, et c'est ce mouvement (l'élément air est représenté par le mouvement) de l'air en friction contre la terre qui faisait que le feu pouvait se produire.

Vous pouvez vous familiariser avec le mouvement de la respiration et qui n'est pas comme un petit point microscopique sur lequel on va porter notre attention, mais vraiment comme une marée, comme une grande vague que le corps tout entier respire. Tout l'élément terre ressent cela et alors vous pouvez commercer à sentir « hum là il y a quelque chose comme une sorte de bosse, là dans ce coin-là ». Et tandis que vous vous focalisez sur votre respiration avec votre attention, l'attention va pouvoir se

déplacer progressivement vers l'épaule par la respiration, et vous pouvez sentir l'effet de traction et en même temps de chaleur dans la respiration. Vous l'amenez dans cet exemple précis en direction de l'épaule ; ou alors, lors de l'expiration, vous pouvez sentir l'énergie qui se rassemble dans la partie du bas-ventre ; lors de l'inspiration vous pouvez sentir la traction tandis que l'énergie s'élève en même temps que le souffle, que la respiration, et ainsi traverse votre corps.

Ceci est le chemin que nous suivons à la base parce que la respiration n'est pas un point précis, c'est en fait comme du vent qui nous traverse. Tandis que nous restons connectés, que nous le suivons, nous pouvons ainsi sentir dans différentes zones, éventuellement qu'il y a quelque chose de serré, ou une masse. Progressivement on y amène le souffle. Cette fluidité du souffle qui traverse fait que la zone peut doucement s'ouvrir.

Il est assez courant de ne pas sentir grand-chose à l'intérieur de notre corps. Nous sentons la plupart du temps la zone de la tête, les épaules, les mains, le reste a disparu. Donc il peut y avoir des zones où vous ne sentez rien en particulier. Avec le mouvement de la respiration, vous pouvez sentir le premier gonflement et puis comment ça monte jusqu'à la cage thoracique; là, vous pouvez sentir une expansion et tout le flux de la respiration à travers votre corps, un flux qui est en mouvement. Au cours du processus, il se peut que vous ne sentiez pas tout ce trajet mais que vous sentiez votre respiration juste par exemple au niveau du plexus ou du ventre, qu'en fait, ce soit la seule zone où vous puissiez vraiment sentir ce mouvement. Placez-vous là où vous pouvez le sentir et au bout d'un moment, élargissez le champ de la conscience en vous disant : « Là, qu'est-ce qu'il se passe ? ».

Peu à peu, commencez à le sentir dans d'autres zones. On peut le sentir aussi au niveau des narines, dans le haut du nez, vous trouvez où c'est perceptible, et ensuite vous laissez votre conscience se déplacer pour en trouver des traces subtiles. J'espère que cela vous aide et clarifie les choses pour vous. Parfois on a une perception très figée de la respiration qui nous reste des moments d'école où on a vu sur le tableau noir un dessin de deux poumons. Le mode visuel est très bon pour nous connecter avec le monde extérieur, c'est très précis, mais les veux ne ressentent rien, la vision ne ressent rien, alors que les corps ressentent. L'enseignement dans le satipatthana dit de sentir le corps dans le corps. Comment est-ce qu'il effectue cette connaissance? Comment est-ce que vous allez amener cette connaissance? Vous y avez pensé? Le corps, le corps,... le regarder? Le ressenti corporel est une expérience très sensible, très riche, fluide, et vivante, elle nous dit beaucoup de choses sur les tensions, les zones de détente, et aussi sur notre bien-être ou quand on se sent malade.

Cela nous dit aussi lorsque l'on ressent de la peur, ou de la tristesse ou de la colère, si vous vous sentez accueillis ou pas, cela vous dit beaucoup de choses, mais à sa propre façon. Donc c'est à vous d'être à l'écoute et d'apprendre sa langue ; en même temps c'est une langue qui n'a que cinq mots, mais ces mots ont leurs déclinaisons.

J'en ai sûrement dit assez sur cela pour l'instant, mais est-ce que cela a du sens, est-ce que vous pouvez comprendre ce que c'est que d'être dans un bien-être ressenti ? De se sentir dans sa complétude, dans sa plénitude chaude, détendu, de se sentir bien ? Beaucoup de nos expériences et particulièrement de nos expériences douloureuses sont ressenties à travers le corps, donc ça nous mène droit au but alors que l'esprit peut partir en

ébullition et en fait détourner de ce dont il est question : « Mais non, je ne suis pas en colère, je suis en train de montrer quelque chose de très très clair ». Si on se pose pour écouter le corps, on peut se rendre compte que « oui, oui, il y a de la colère, je suis en colère ». Le corps ne ment pas, alors que l'esprit, lui, peut raconter toutes sortes de mensonges.

#### *Ouestion : A-t-on ou non un libre-arbitre ?*

Réponse : Pourquoi est-ce que vous voulez le savoir ? (rires). On a des choix qu'on peut faire mais ils sont limités n'est-ce pas ? Donc jusqu'à un certain point on a une liberté, on peut voir si l'on doit suivre cela ou ceci en fonction de telle impulsion, si on va la nourrir ou se poser, agir sur cette base ou pas. Mais c'est assez limité, et lorsqu'on reconnaît nos limitations on peut voir aussi de la même façon à quel point nous sommes programmés, conditionnés, agissant sur un mode automatique, réactif.

On voit là à quel point on a très peu de choix, ça fait partie en fait de ce que l'on appelle l'expérience de *dukkha*.

Question: Le premier soir en méditation debout, j'ai eu une douleur continue qui grandissait dans le bas de mon dos. J'ai accueilli avec bienveillance cette douleur sans être stoïque et crispé et sans non plus l'éviter. Au bout d'un moment la douleur est devenue très forte. Elle s'est éteinte d'un seul coup mais a laissé la place à un malaise vagal avec vertige et nausées. Je me suis allongé et c'est passé, mais aurais-je dû arrêter avant? Estce que j'ai bien fait? Je n'avais pas l'impression d'avoir dépassé mes limites car j'ai l'habitude d'accueillir cette douleur de cette façon, mais là c'était la première fois que j'ai eu un malaise.

Réponse : On doit sentir l'enracinement, les pieds dans le sol, et propager cet enracinement à toute notre forme de façon à garder une attention flexible. Ça s'étend de la plante des pieds jusqu'au sommet du crâne et également ça se diffuse en largeur ; c'est une attention très flexible, très mouvante. Ceci permet d'aborder la zone douloureuse en sentant de quoi ça a besoin, peut-être d'espace. Puisqu'on a une conscience globale du corps, participez, entrez en sympathie avec ce qui est en train de se passer, avec beaucoup de douceur.

On peut aller aussi respirer à l'intérieur de cela, mais c'est une attention très douce comme dans l'exemple que j'ai donné l'autre jour : de la même façon que l'on tiendrait un oiseau, bien fermement mais en même temps avec douceur. Mais bien sûr, si la douleur s'amplifie beaucoup, alors vous faites les choses évidentes qui sont, soit de marcher un peu, soit de vous allonger. Car il se peut que vous n'ayez pas encore développé l'habileté de pouvoir rester dans la présence, dans la pleine conscience. A ce moment-là, il vaut mieux faire ce que l'on fait habituellement, il n'est pas bon d'essayer à toute force, car alors le corps tout entier se verrouille.

# Septième jour

## Enseignement du matin

Dans la méditation, nous prenons refuge dans huit éléments rassemblés de sagesse, que détient l'esprit, la conscience.

La porte d'entrée de l'expérience corporelle est le ressenti, puisqu'il ne voit pas, n'entend pas ; son mode de connexion est par le toucher et le ressenti.

L'aspect extérieur du toucher consiste à toucher quelque chose, quelque chose de dur, quelque chose de mou, quelque chose d'aiguisé qui est là. L'aspect intérieur, c'est la qualité qui consiste à ressentir ce que cela fait, comment on éprouve le fait d'être touché.

Quand vous rassemblez vos mains, vos doigts peuvent se toucher et vous avez conscience du fait que vos mains sont jointes. C'est l'aspect extérieur que nous pouvons voir. L'aspect intérieur, c'est que vous pouvez sentir une forme de chaleur là où il y a contact, peut-être une sorte de picotement, ou une énergie qui est en mouvement. Vous pouvez sentir la pression que ce contact effectue, qu'il y a une partie qui est en appui sur l'autre.

Vous pouvez aussi avoir le sens de la solidité là où il y a un contact d'une main qui vient toucher l'autre, ainsi la présence de la solidité devient plus vive dans l'esprit; vous êtes en train de faire l'expérience de quelque chose de très ordinaire, mais du point de vue de son aspect intérieur.

Vous pouvez aussi remarquer avec le toucher que les bouts de vos pouces sont en train de se toucher, en appui ; vous sentez ces points de contact et vous pouvez aussi peut-être sentir une ligne qui remonte depuis vos pouces tout le long du bras. Si vous poussez sur vos pouces très fermement, peut-être est-ce que vous pouvez même sentir jusqu'à votre poitrine.

C'est là l'élément eau qui effectue ces ondes de choc dans tout le corps, la façon dont une sensation peut se déplacer, être en mouvement, être ressentie, comme une onde de choc sur un lac. C'est tellement normal, tellement ordinaire que nous n'y prêtons pas beaucoup de considération. Imaginez comme ce serait étrange si en poussant vos pouces l'un contre l'autre vous ne sentiez que ce point de contact et aucune autre sensation. Comme s'il n'y avait pas de charge, pas d'énergie, là, ce serait comme d'être un morceau de bois, n'est-ce pas.

Donc il y a ces éléments, on peut y porter l'attention même dans un geste simple comme le fait que les deux pouces se touchent. La façon dont nous pensons, dont nous imaginons, manque souvent de sensibilité, de conscience. En faisant l'expérience de notre intériorité, nous y rencontrons les éléments qui y sont présents. S'il n'y avait pas la présence de ces éléments, nous nous sentirions morts, comme une coquille vide.

Que signifie concentration ? Ça signifie d'être rassemblé dans l'expérience vivante, de le faire dans la continuité, c'est la première étape, de porter votre attention sur ce qui se passe dans le corps.

Souvent on donne le conseil de porter son attention sur la respiration, car c'est un aspect significatif de la vie corporelle, c'est la force de vie elle-même qui a une relation immédiate avec nos émotions, avec notre esprit. Véritablement, lorsque nous

portons notre attention sur la respiration, nous la portons sur l'essence de la vie.

L'expérience de la respiration se fait à travers la capacité de toucher. Cela peut être à travers le contact de l'air dans vos narines ou sur la partie supérieure de votre lèvre, ou la pression abdominale tandis que les muscles poussent et se rétractent. Vous pouvez sentir, avoir l'expérience d'un mouvement qui brosse toute la région de la gorge, ou cela peut être juste la poitrine qui se gonfle.

Nous pouvons y avoir accès par un point particulier, mais l'intention est de pouvoir sentir la respiration dans son ensemble. On part du point où elle est plus accessible et petit à petit on essaie de sentir une respiration la plus pleine et la plus profonde possible.

L'habitude de l'esprit, c'est d'exclure, de ne pas remarquer, de se focaliser uniquement sur des aspects particuliers, de ne pas s'ouvrir; il ne s'imbibe pas véritablement et n'apprend pas des expériences vivantes. Or il s'agit là de votre force de vie, et cela vaut vraiment la peine de vous ouvrir à sa plénitude.

En particulier, je vous encourage fortement à prendre conscience qu'au cœur de la plénitude de votre respiration, il y a des zones dans votre corps qui ont besoin d'être prises en compte, qui ont besoin d'être relâchées, qui sont tendues, oubliées, qui sont dures. C'est ainsi que nous procédons à l'adoucissement de la nature d'exclusion de l'esprit. Même si le fait d'exclure des choses que vous n'aimez pas peut être utile, au niveau du monde extérieur.

Au niveau de votre monde intérieur, vous êtes une présence vivante et vous ne voulez pas exclure. Car tout fait partie de ce que vous avez, de qui vous êtes, c'est tout cet ensemble. Si vous commencez à exclure quoi que ce soit, eh bien vous séparez certains aspects, certaines zones de votre corps, de votre esprit. Vous pouvez imaginer quel effet cela a de vous diviser ainsi, comment on ressent l'exclusion, ne serait-ce que le mot luimême et ce que cela provoque.

Qu'en est-il de l'inclusion, de l'adoucissement, est-ce que cela n'est pas plus doux à recevoir, plus spirituel ? Quelque chose qui peut accueillir l'entièreté de votre être, car il y a de la place pour tout cela ; vous n'êtes pas en train de lutter avec vousmême, d'exclure des choses, d'éviter quoi que ce soit, de souhaiter être ailleurs. Où d'autre pouvez-vous trouver votre force de vie si ce n'est dans cette chaleur, dans cette vitalité ?

Nous savons tous en fait que cette énergie est la plupart du temps impliquée dans les expériences négatives, désagréables, de façon à pouvoir les éviter; donc on peut se sentir inconfortable, avec des sensations désagréables, ou on peut se sentir déséquilibré, on peut sentir aussi les tensions qui circulent dans notre corps, avoir le ressenti général d'être un peu alourdi et brumeux. Si vous élargissez, adoucissez cette expérience, cela permet d'entrer en contact avec des difficultés psychologiques comme lorsque vous vous sentez sans vie ou triste ou déprimé, ou anxieux ou irritable. Nous ne voulons pas de cela, allons vers l'aspect qui est joyeux, mais plus vous allez exclure, plus l'aspect heureux va diminuer. En fait, le petit aspect heureux n'est contenu que par l'effort d'exclure tout le reste, de le nourrir constamment par nos pensées, par nos actions, alors que la pratique spirituelle consiste à effectuer un retournement de notre attention, de notre intention, de notre contact. De voir comment cela peut être rencontré non pas dans l'hostilité, dans le désir de changer quelque chose, dans le désir d'obtenir quelque chose ou de réparer quelque chose, mais juste de nous rencontrer nous-mêmes.

Il se peut que cela vous effraie, mais gardez à l'esprit qu'il y a une qualité que l'on appelle la spiritualité et que l'acte spirituel primordial, premier, est de pouvoir inclure. C'est une forme de générosité, un cœur généreux. C'est pourquoi très souvent la pratique bouddhiste commence par cette qualité de générosité.

Alors nous commençons à laisser de côté l'attitude que nous pouvons générer vis-à-vis de nous- mêmes, de notre esprit, de notre corps, vis-à-vis aussi de nos difficultés qui ne nous plaisent pas, à arrêter d'essayer de les écraser, de les faire disparaître, et tout simplement d'être.

Car la qualité de rencontre est vraiment cruciale, c'est quelque chose qui a beaucoup de sensibilité, et pour laquelle nous ne sommes peut-être pas très doués. Donc on utilise la respiration comme support de façon à pouvoir pénétrer différentes zones, respirer à l'intérieur d'elles, et que le souffle puisse ainsi se diffuser, que le mouvement de respiration nous permette l'ouverture.

L'aspect corporel de la respiration, c'est ce courant d'énergie que l'on peut sentir sous formes de sensations précises, mais aussi d'une énergie qui se déverse dans le corps ou sur le trajet de la respiration. Il faut observer l'attitude mentale, l'humeur qui peut être associée à cela, car il y a manifestement un état mental qui correspond à l'écoulement de la respiration, qui l'accompagne. Il y a l'aspect de confiance qui laisse le souffle se faire et la respiration nous traverser. Si l'on entre en contact avec cela, avec ce mouvement libre de la respiration, nous pouvons développer un sentiment de confiance, quelque chose qui nous est donné; la respiration se produit, se fait d'elle-même.

Lors de l'inspiration, alors que l'énergie pénètre à l'intérieur, cela peut nous procurer un sentiment de joie, quelque chose qui s'illumine, qui se répand, qui se diffuse, tout est là, c'est là le point crucial. Tandis que la tonalité de l'expiration est un mouvement de détente, quelque chose qui se répand dans la continuité d'elle-même sans avoir d'intention, sans avoir à accomplir, faire, agir ou réaliser quoi que ce soit ; qui se déroule simplement dans la continuité, sans avoir d'objectif particulier.

Est-ce que vous pouvez laisser votre attitude se détendre au sein de cela, y faire confiance et vous y ajuster? C'est très naturel, il n'y a aucun sentiment là de l'ordre de « combien de temps cela va durer? Quand est-ce que je vais arriver à la fin de ce processus? Quand est-ce que le bon moment va commence? Quand est-ce que je vais avoir la récompense? Quand est-ce que je vais m'éloigner des difficultés? ».

Ça, ce sont tous les aspects qui vous bloquent dans votre méditation, qui voilent le processus, parce que l'attitude est erronée. Vous essayez d'arriver au bout de quelque chose et tout ce que vous savez, c'est que ce n'est pas terminé. Vous essayez d'arriver au bout et c'est un effort qui repousse le présent. Vous essayez d'arriver au bout de votre tristesse ou de votre colère, cela ça ne consiste pas à les rencontrer. Vous pouvez les traverser, les travailler, mais cela porte en soi toujours l'impression qu'il y a un autre part où nous allons pouvoir nous rendre. C'est comme si vous ouvriez la porte à quelqu'un qui arrive chez vous et que la première des choses que vous lui dites soit : « Quand est-ce que tu repars ? ».

C'est une énergie très forte, qui pousse à vouloir arriver vite au bout des choses, à les accomplir, les dépasser. Mais si vous rencontrez véritablement l'expérience, vous vous rendez compte qu'elle est toujours en mouvement, toujours en cessation et redémarrage. Ça commence et puis ça s'arrête. Les choses se coincent parce qu'on essaie de les faire sortir par la porte, et l'énergie que vous utilisez pour les repousser devient rigide.

Dans la méditation, la seule expérience que vous ayez est celle de votre propre poussée. Ça se présente sous différentes formes, nous appelons ça faire un effort, mais vous le ressentez comme une poussée: pousser les choses pour qu'elles s'accomplissent, faire avancer les choses en poussant le plus fort; c'est de l'impatience.

La qualité intérieure de l'esprit est de ne pas pousser, cela recentre profondément, cela amène de l'énergie, de la vitalité, cela permet de découvrir la véritable nature des choses, qui sont dans un changement perpétuel.

Quand vous vous posez dans cette attitude de pureté d'être simplement avec les choses, vous élargissez votre conscience. Vous avez développé de la vigilance sur le mouvement qui consiste à se contracter sur quelque chose, à vouloir acquérir quelque chose ou à vouloir le repousser. C'est un mouvement de contraction de l'esprit que vous apprenez à repérer ; alors vous pouvez trouver une forme de paix, parce que cet état psychologique a commencé à se détendre, vous commencez à être en paix avec vous-mêmes tels que vous êtes.

Quand nous approfondissons cela, eh bien petit à petit cela a un effet de modification de notre cœur, le corps émotionnel commence à se sentir réconforté et soutenu. Nous ne sommes plus en lutte contre nous-mêmes, en train de nous dire qu'il y a quelque chose qui ne fonctionne pas. L'inclusion réconforte d'elle-même le corps et l'esprit.

Pour chaque individu, l'extériorité est unique et différente. Les niveaux de notre intériorité sont également différents, les

schémas psychologiques, les schémas émotionnels, mais le processus d'approfondir et d'adoucir, qui est un processus de spiritualité, demeure le même, nous emmène dans un lieu qui est le même.

Ce n'est pas quelque chose que nous avons à décider ou à choisir, c'est simplement là où ça va. La mesure la plus profonde de l'intériorité est que c'est calme, profond, vide. L'exploration de notre intériorité nous fait entrer en contact, s'ouvrir, s'adoucir. Le processus se fait dans le domaine de la spiritualité, et avec cette dimension d'ouverture : cela ne peut pas se faire à partir de notre seule volonté

Il y a des signes de sa réalisation, qui sont un sentiment de légèreté qui se met en place, en même temps de vivacité, et aussi un sentiment de stabilité, de régularité. C'est ce que l'on appelle la concentration régulière, assurée, lumineuse.

Nous allons prendre du temps pour la pratique.

Chant de clôture de la session.

### Prise de Refuge

C'est le moment où les personnes qui souhaitent prendre refuge dans les Trois Joyaux et les préceptes vont pouvoir le faire. C'est une façon d'envelopper notre pratique et aussi toute cette retraite. Nous avons commencé en nous ouvrant et en procédant à une exploration, nous pouvons finir dans ce mouvement en rassemblant tout, ce sera une façon de l'établir sur notre autel personnel.

Le mouvement rituel consiste à faire des prosternations à un autel ; c'est un rappel que l'autel qui est présenté là sous le plan extérieur est aussi présent à l'intérieur. C'est une façon de renforcer et d'amener ces qualités à l'intérieur de nous-mêmes.

On procède dans la langue ancienne de l'Inde qui est le pali.

La requête pour les préceptes est un peu étrange : c'est comme si j'en avais toute une collection derrière moi et que d'un seul coup je les distribue. Plutôt qu'une requête, c'est de demander au moine que cela puisse venir à votre esprit, c'est plus comme une caisse de résonance.

Ensuite, nous avons les louanges pour le Bouddha, la prise de refuge. C'est le sens d'avoir un abri, de se rassembler et de prendre refuge dans le monde spirituel. Le mot de refuge en luimême est assez puissant, puisqu'il implique que peut-être dehors, à l'extérieur, cela peut être orageux et houleux. Quand je dis à l'extérieur, ce n'est pas à un niveau uniquement géographique ou physique. Il s'agit de notre intériorité, qui peut être aussi assez agitée et abrupte ; nous prenons refuge, dans ce sens, à l'intérieur de nous.

Le dernier aspect, c'est la prise des cinq préceptes. C'est la façon dont nous amenons les qualités d'intériorité directement

dans le monde extérieur, dans la façon dont nous vivons dans nos actions.

Parmi les cinq préceptes, il y en a un qui est le point crucial, le fait de développer une conscience et un soi. La conscience, c'est le fait de pouvoir se rendre compte, lorsqu'il y a quelque chose que j'ai fait ou que j'ai dit, que ce soit un mensonge ou une parole dure, qui ne me laisse pas très à l'aise, ne me laisse pas un bon arrière-goût.

Le fait de s'en soucier, de se rendre compte que ce que j'ai fait ou ce que j'ai dit a eu un effet sur d'autres qui n'est pas bon, est une forme de tendresse et de reconnaissance de notre propre sensibilité, ainsi que de celle des autres. C'est la base de ce que l'on appelle la moralité ou l'éthique.

Il faut se souvenir que l'on est au niveau d'un aspect intérieur, donc il ne s'agit pas d'une loi. Il est certain que l'on a pu faire l'expérience de la moralité comme étant une loi qui vient de l'extérieur, qui nous est imposée et qui dit que si on ne se comporte pas de la sorte on est puni.

Lorsque la source est extérieure, il y a un son beaucoup plus dur, alors que si cela provient de l'intériorité, c'est plus une question de sensibilité par rapport à l'effet que l'on produit sur nous-mêmes, aussi bien que sur les autres.

La phrase rituelle, là, c'est de dire: « Je m'engage à m'entraîner, à développer ce qui est bon en moi ». Ce n'est pas une loi, mais comment se guider soi-même vers son propre bien et vers le bien des autres.

C'est pourquoi à la fin il est dit que les préceptes sont une source de joie, et aussi une forme de richesse et une forme de paix, de sérénité. L'autre aspect des préceptes c'est une qualité d'amour et de compassion dont on peut jouir.

Ceux qui veulent prendre refuge peuvent rester à leur place.

Tous, dans nos cœurs, nous pourrons réciter.

Nous allons vous donner une petite démonstration.

Ajahn Sucitto chante.

C'est la façon dont cela commence. Vous pouvez répéter, en tout cas les personnes qui veulent prendre refuge peuvent chanter les paroles.

Chants et refuges

Les cinq préceptes sont une petite lutte, un petit défi, nous allons prendre une phrase à la fin.

Récitation

Ceci, c'est le précepte d'éviter de prendre intentionnellement la vie de toute créature qui respire.

Récitation

C'est le précepte d'éviter de prendre ce qui n'est pas à nous.

#### Récitation

C'est le précepte qui consiste à éviter tout comportement sexuel irresponsable.

#### Récitation

C'est le précepte qui consiste à éviter d'utiliser sa parole sans réfléchir.

#### Récitation

C'est le précepte qui consiste à éviter de prendre des substances qui voilent ou qui nuisent à la clarté de l'esprit.

#### Récitation

Il s'agit d'un comportement assez raisonnable, standard, pas extrême. Si on arrive à traverser une journée sans avoir tué, volé, ou créé trop de nuisances, de dommages, on peut la marquer d'une pierre blanche, elle aura été vraiment une bonne journée. Si des voix viennent nous harceler en disant : « Tu n'es pas assez bien, tu n'es pas à la hauteur, tu es mauvais etc... », vous pourrez leur dire : « Tais-toi, j'ai respecté les préceptes ». C'est une façon de se relier à sa propre bonté fondamentale et c'est toujours le même principe, vous allez activer, vous établir dans les aspects qui sont utiles, qui sont bons. Cela réduit les aspects négatifs ou nocifs sans qu'il y ait rien d'autre à faire. C'est une façon de faire plus pragmatique et utile que celle qui consiste à énumérer tout ce qui ne va pas chez vous ou tout ce qui ne va pas chez les autres. Si on ne se donne pas les ressources pour développer l'enracinement, l'ancrage, la vacuité, la compassion et à réussir à les transmettre au monde, cela nous rend plus frustré, plus amer.

Cela c'est le point de départ, c'est la base, à partir de là vous allez un peu élargir l'éventail, y inclure les mammifères, et petit à petit y inclure aussi les oiseaux, puis les poissons, puis les insectes. Vous essayez d'aller jusqu'où vous pouvez dans ce chemin.

C'est ainsi que l'on se développe. On part d'une énergie dans un point précis puis on élargit dans les autres domaines.

Le dernier des préceptes consiste à éviter de prendre des intoxicants. Il me semble que certains sont un peu nerveux par rapport à ça. La base, c'est déjà de ne pas prendre des choses qui vont vous effondrer complètement. Si vous pouvez toujours vous tenir sur vos pieds, c'est que vous n'êtes pas aussi ivre que cela...

Petit à petit, vous allez donner une base au développement de votre clarté et prendre goût à ce développement, sans être rigide, et l'établir comme une règle. Vous pouvez aider d'autres personnes car s'il y a des personnes qui n'ont pas trop de

problèmes avec l'alcool, d'autres en ont un vrai. En manifestant le fait que c'est possible de vivre bien sans cela, en les aidant. On fait l'effort d'avoir de la sorte une attitude amicale.

C'est ainsi que se termine l'aspect formel de la retraite. Ayons un moment d'appréciation pour ceux qui ont permis qu'elle se fasse. C'est beaucoup de travail que d'organiser, s'occuper des inscriptions, faire tout ce qu'il y a à faire. Ayons-en de la reconnaissance.

Egalement pour la traductrice, qui doit sauter d'une langue à l'autre, qui au lieu de s'imprégner des paroles de l'enseignant et de les laisser se déposer, doit immédiatement se précipiter, sauter dans une autre langue. Une grande appréciation pour cela.

A vous tous aussi d'avoir enduré tout ce qu'il y avait à endurer, le fait d'avoir partagé votre chambre, et surtout pour toute l'attention que vous avez donnée. C'était vraiment quelque chose de magnifique.

Ainsi dans l'instant présent, apprécions tout ce que nous recevons, à quel point nous recevons beaucoup de choses dans notre vie.

Silence.

Nous allons faire la pause du déjeuner, avec tout d'abord l'offrande du repas.

Après le repas, vers midi et demi, je sortirai, de façon à ce que l'on puisse se dire au revoir et échanger quelques paroles, les uns et les autres. Qui plus est, nous avons apporté avec nous des livres en anglais qui sont librement disponibles, si certains les veulent.

Vous pouvez maintenant parler.

Chant de clôture.

# Table des matières

Premier jour	7
Enseignement du soir	7
Deuxième jour	25
Enseignement-méditation	25
Qi Gong	34
Méditation	35
Repas	39
Enseignement	40
Questions-Réponses	55
Troisième jour	73
Enseignement du matin	73
Qi Gong	85
Méditation assise	86
Méditation	97
Questions-Réponses	101
Quatrième jour	109
Enseignement du matin	
Qi Gong	117
Méditation	126
Cinquième jour	139
Méditation debout	

Enseignement	146
Questions /réponses	155
Sixième jour	161
Enseignement du matin	161
Qi Gong	170
Enseignement	178
Questions-Réponses	183
Septième jour	193
Enseignement du matin	193
Prise de Refuge	201

## Enseignements du Refuge n°19

# Rester dans le réel

# Ajahn Sucitto Bhikkhu

# Les Livrets du Refuge proposent deux collections :

#### Enseignements du Refuge

Transcriptions et traductions d'enseignements donnés au Refuge lors de week-ends ou de retraites.

#### **Textes choisis**

Sélections de textes de la tradition *Theravāda*, principalement de l'École de la Forêt, dans des traductions souvent inédites.

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par

## Le Refuge

Tél: 06 95 85 83 87

Courriel: lerefugebouddhique@gmail.com www.refugebouddhique.com

ISBN: 978-2-37533-028-9