

Les Livrets du Refuge



Les quatre Brahmavihāra

Mettā, Karuṇā, Muditā, Upekkhā

Etude du Paṃsudhovaka Sutta

L'allégorie de l'orfèvre

Bhante Sujato

Enseignements du Refuge n°21

Les quatre Brahmavihāra

Mettā, Karuṇā, Muditā, Upekkhā

Etude du Paṃsudhovaka Sutta

L'allégorie de l'orfèvre

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.

Bhante Sujato



Ajahn Sujato (Anthony Best) est un moine bouddhiste australien. En 1994 il laissa sa carrière musicale pour prendre l'ordination complète en Thaïlande dans la lignée d'Ajahn Chah des moines de la forêt. En plus de vivre pendant plusieurs années dans des monastères de forêt et des ermitages reculés de Thaïlande, il a passé trois ans au Monastère Bodhinyana (Perth) en tant que secrétaire d'Ajahn Brahmavamso, et plus d'un an dans une grotte en Malaisie.

Il a allié son amour de la méditation à l'étude des enseignements du Bouddha. Il étudie et enseigne les textes bouddhistes selon des perspectives comparatives and historiques.

Les Livrets du Refuge

Les quatre Brahmavihāra

Bhante Sujato

Retraite du 18 au 22 novembre 2015

Au monastère de Ségries à Moustier Sainte-Marie

Traduit de l'anglais par Amandine Barnier

Livret réalisé par Alain Didier

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

Enseignements du Refuge n° 21

Premier jour

Accueil – enseignement du soir

Bonjour à tous et à toutes, je suis Sujato, et c'est formidable d'être ici avec vous tous.

Je voudrais exprimer mes remerciements et ma gratitude pour les personnes qui ont organisé cette rencontre et permis que nous soyons ici tous ensemble réunis. J'ai appris que la plupart d'entre vous étiez déjà en retraite avec Ajahn Metta les jours précédents. C'est très bien, vous êtes donc tous bien installés et détendus.

Le thème de cette retraite porte sur une introduction à la pratique des *brahma-vihāra*, les quatre « demeures divines », plus particulièrement la pratique de mettā et, parallèlement, nous aborderons aussi l'étude d'un *sutta* sur la méditation et le *samādhi*.

Mais pour commencer, savez-vous ce que sont les quatre *brahma-vihāra* ? Quelqu'un pourrait-il en donner une définition ou peut-être le nom de l'un d'eux ?

Méditant : Mettā, l'amitié bienveillante...

Oui, *mettā*, sauf que c'est devenu, semble-t-il, un peu problématique de traduire *mettā* dans le bouddhisme occidental. Il y a comme une sorte de refus à utiliser des termes simples et ordinaires, on préfère parler « d'amitié bienveillante » par exemple.

Lorsque le Bouddha a enseigné la méditation de *mettā*, il nous a pourtant donné une magnifique comparaison, disant simplement : « *Mettā*, c'est comme l'amour d'une mère pour son unique enfant ».

Il se trouve que je reviens d'une retraite en Italie. Il y avait là un père catholique, et de tous côtés, il y avait des images de la madone avec l'Enfant. Il m'est alors apparu clairement qu'il s'agissait là

Les quatre Brahnavihāra

d'images qui représentaient exactement ce que *mettā* signifie.

J'ai demandé au père catholique : « Quel est le mot que vous utilisez quand vous parlez de ce type d'amour ? ». Il a répondu simplement : « amor, amour ». C'est un mot ordinaire, courant. Ce qui m'a vraiment frappé à ce moment-là, c'est justement cette comparaison qu'avait utilisée le Bouddha lorsqu'il avait dit : « C'est l'amour que peut déployer une mère pour son unique enfant ». Il n'y a qu'un seul mot pour cela : amour.

On ne dira pas : « C'est l'amour bienveillant qu'une mère a pour son enfant », encore moins : « C'est la bienveillance qu'une mère a pour son enfant », ni même : « La bonté qu'une mère a pour son enfant ». Tous ces termes restent à la surface et aucun n'est suffisamment immédiat ou assez puissant pour décrire cette réalité. Personne n'écrit des chansons avec ces mots !

J'ai parfois le sentiment que dans le bouddhisme moderne il y a une tendance à avoir peur des émotions. On cherche à se distancier d'elles, à les contourner car elles sont immédiatement perçues comme sources de troubles, d'ennuis. Le fait d'utiliser une expression comme « l'amour bienveillant », c'est bien, il n'y a rien de mal à le faire, mais cela induit un peu de distanciation. Ce n'est pas une expression que les gens utiliseraient au niveau ordinaire, en tout cas dans la langue anglaise, quand ils évoquent spontanément leurs émotions.

Lorsque le Bouddha a utilisé ce terme de *mettā*, il ne se référait pas à un terme spirituel spécial, il utilisait simplement un mot ordinaire, un mot de tous les jours que les gens utilisaient pour parler de leurs émotions. Il ne s'agit donc pas d'un ressenti particulier, propre à une approche bouddhiste, c'est juste l'expression d'un sentiment, d'un ressenti ordinaire que chacun peut éprouver dans la vie courante. Et c'est sa nature ordinaire qui le rend justement si profond.

Avant de passer au deuxième *brahma-vihāra*, il serait bon de dire quelques mots sur le sens même de ce terme « *brahma-vihāra* ».

Le terme *brahma*, qui signifie Dieu, se réfère à Dieu avec un D majuscule, pas aux nombreux petits dieux. Pourtant le bouddhisme n'est pas une religion monothéiste avec un Dieu responsable de la création ou quoi que ce soit de cet ordre. *Brahma* était le terme que les brahmanes utilisaient pour désigner leur Dieu suprême. En fait la racine de ce terme renvoie plutôt à quelque chose qui est de l'ordre du pouvoir, de la vigueur ou de l'énergie spirituelle qui est présente partout dans le cosmos, et le Dieu Brahma est justement la personnification de cette énergie infinie.

Vihâra signifie une demeure, littéralement une maison, mais ce mot est aussi utilisé pour parler d'un état, de quelque chose qui est stable, régulier. Dans le contexte bouddhique, ce terme renvoie plus probablement au fait de demeurer, d'une façon particulière, dans un état de méditation dans lequel l'amour s'étend, se propage à l'infini. Il faut se souvenir que dans les traditions asiatiques et en particulier la tradition indienne, Dieu n'est pas séparé de l'humanité ni de tous les êtres sensibles, et ces derniers renaissent dans différents plans, différents états selon leur *kamma*. Ainsi, lorsque vous méditez sur les *brahmavihâra*, les « Quatre Illimités », vous faites l'expérience même de la méditation de Brahma. La force que vous puisez dans cette méditation, c'est l'équivalent du pouvoir, de la puissance de Brahma, de son rayonnement vers l'infini, et c'est de là que viennent tous les adjectifs qui ont été mentionnés : l'aspect incommensurable, infini de cette puissance.

Donc, ce que le Bouddha voulait pointer en reprenant cette expression brahmanique, c'est un état de méditation si puissant qu'il rend l'esprit aussi infini que peut l'être la Divinité. Mais bien sûr, du point de vue bouddhiste, cela s'inscrit davantage dans une perspective psychologique que d'un point de vue métaphysique ou théologique. En Thaïlande, en particulier dans le sud, on trouve souvent dans les temples une représentation de Brahma à quatre visages, tournés vers les quatre points cardinaux, c'est là une représentation des quatre *brahma-vihâra*, c'est ainsi que Brahma regarde le monde entier, dans toutes les directions, avec un ressenti chaleureux d'amour.

Les quatre Brahmavihāra

C'est donc bien de cela dont il est question quand on parle de la pratique de *mettā*, quand on s'efforce de répandre *mettā*, l'amour, dans toutes les directions de l'espace, à l'adresse de tous les êtres sensibles. Et on procède de même quand on médite avec les trois autres *brahma-viharā*.

Le deuxième *brahma-vihāra* est *karuna*, qui peut me dire ce qu'est *karuna* ?

Méditant : Compassion, mot à mot « souffrir avec ».

C'est vrai, c'est la façon dont on peut ressentir la souffrance d'un autre être, mais n'est-ce pas un peu déprimant ? Il est très fréquent de se sur-identifier à la souffrance des autres et de tomber à son tour dans le désespoir, comme cela peut arriver chez des personnes qui travaillent de tout leur cœur dans les milieux de l'aide sociale ou humanitaire et qui finissent par subir un burn-out au bout de quelque temps. Donc cette compassion doit s'accompagner de quelque chose d'autre que simplement le fait de ressentir la douleur d'autrui.

Méditant : Dans karuna on trouve la même racine que dans karma qui signifie faire, agir...

Oui, c'est exact, on se rapproche du sens de *karuna*, en effet, on ne se limite pas au fait de ressentir la douleur des autres, mais on souhaite faire quelque chose avec cela, trouver des moyens pour aider véritablement, guider les gens hors de la souffrance. Et du fait que nous sommes portés par ce souhait, au travers de cette recherche de ce que nous pouvons faire pour aider autrui, tout en ressentant cette souffrance, nous parviendrons mieux à éviter l'épuisement.

Le terme suivant, c'est *mudita* que l'on traduit habituellement dans

nos langues par l'expression « se réjouir du bonheur des autres », ou la « joie altruiste » etc. Mais je n'aime aucune de ces traductions habituelles ! Il faut que je vous dise que je suis au milieu d'un projet de traduction des quatre *nikâya* (collection des textes canoniques) et que, dans ce travail, j'essaye de voir s'il est possible de traduire le lexique pâli de l'ensemble des *sutta* du Canon pali dans des termes qui correspondent à des termes de l'anglais courant. Je peux comprendre pourquoi des traducteurs choisissent de traduire *mudita* par ces expressions, il n'y a là rien de faux, mais ce ne sont pas des termes qu'on utilise dans le langage parlé courant et je ne peux m'empêcher de penser à nouveau qu'il y a là une forme de distanciation par rapport aux émotions. Récemment, alors que je cherchais une nouvelle traduction de ce mot, j'ai été frappé par la première définition que donne le dictionnaire, sur Google, de « pride » – un mot qui est sous notre nez depuis toujours – : « le sentiment de se réjouir ou d'être heureux du succès des autres », « pride » en anglais ou « fierté » en français ! (*légère hésitation de la traductrice avant de prononcer ce mot « fierté ».*)

Bhante, s'adressant à la traductrice : On peut voir une sorte de conditionnement dans le fait que tu n'étais pas sûre d'avoir bien entendu ce que je disais... Il est possible qu'à travers la religion catholique on soit un peu conditionné à voir dans « fierté » l'un des sept pêchés. Mais en anglais, comme peut-être en français, il existe d'autres termes pour exprimer ce côté négatif, comme la vanité, l'orgueil etc. Dans l'anglais moderne ce mot « pride », la fierté, est utilisé à présent quasiment tout le temps de façon positive, ainsi le « gay pride movement » et, de manière prédominante, dans le sens de la définition qu'en donne le dictionnaire. Par exemple, si votre fille décroche son diplôme universitaire, vous éprouverez de la « fierté » pour elle, vous serez heureux de son succès, et c'est bien de cela qu'il s'agit dans les textes quand on parle de *mudita*. Et cependant, j'en conviens, cette traduction est pour nous encore inhabituelle, un peu bizarre, étrange, et il est vrai que dans « fierté » il y a quelque chose

Les quatre Brahnavihāra

d'égotique qui peut-être encore présent, et sans doute est-il encore trop tôt pour pouvoir l'utiliser. J'espère de pas avoir créé trop de confusion, mais pour revenir à *mudita*, il s'agit bien de cette capacité à être heureux et à se réjouir des bonnes choses qui concernent les autres, de leur bonheur.

Et maintenant, comment traduire le dernier des quatre *brahmanavihāra*, *upekkhā* ? Equanimité est la traduction la plus fréquente, elle n'est pas mauvaise, certes, mais le sens véritable d'*upekkhā* est assez différent de cela. « *Upa* » signifie « près de » et « *ekkhā* » signifie « observer », il s'agit donc d'observer quelque chose, un phénomène, de très près, avec précision. Le Bouddha prenait l'exemple de la purification de l'or, un processus qui exige d'un bout à l'autre une surveillance rapprochée, notamment quant à la température : lorsque c'est trop chaud, il convient de rafraîchir avec de l'eau, et, à l'inverse, de réchauffer lorsque c'est trop froid. Donc, vous ne cessez pas d'observer, de surveiller ce qui est en train de se passer, avec une attention soutenue, mais cependant, vous vous absteniez d'intervenir si cela n'est pas vraiment nécessaire. Il y a dans *upekkhā* un aspect qui consiste à prendre soin, mais qui comporte aussi un élément de sagesse.

J'ai trouvé dans un manuel de méditation Theravada une comparaison intéressante – à partir de la relation mère-enfant – qui permet de rendre compte successivement du rôle des quatre *brahmanavihāra*. Donc *mettā*, comme on l'a vu, c'est l'amour qu'une mère va déployer pour son enfant qui vient tout juste de naître, elle tient le bébé dans ses bras, elle le regarde, ils partagent simplement le même espace tous les deux, et cet amour, à ce moment précis, est très simple, complètement naturel. C'est là un élément-clé de *mettā* que les gens ont en général beaucoup de mal à comprendre : il n'y a pas de souffrance à cet instant, pas de douleur. Ce sont là des choses qui se présenteront plus tard. *Mettā* ne sait rien de la souffrance. La semaine

dernière lors d'une retraite en Italie, au cours des interviews, des personnes me disaient : « J'ai pratiqué *mettâ* pour telle ou telle personne qui est malade ou telle personne qui ne va pas bien, mais je doute que cela puisse les aider. » Je leur ai alors répété que *mettâ* n'était pas en lien avec toutes ces choses. *Mettâ* c'est léger, innocent.

Cependant, à partir du moment où l'enfant va grandir, il va souffrir, tomber malade, se blesser, peut-être va-t-il se battre à l'école, toutes ces luttes font partie de sa croissance. Mais chaque fois que de telles choses se produisent, la mère est là pour l'aider, elle prend en compte la douleur et la souffrance de son enfant et elle fait ce qu'elle peut pour lui venir en aide. Parfois, par le simple fait d'être là pour le réconforter, parfois en nettoyant une blessure, mais elle sera toujours proche et à l'écoute : cela, c'est l'aspect de « compassion », *karuna*.

Puis l'enfant grandit, il poursuit ses études, il fait toujours plus d'expériences et commence à avoir des succès dans la vie, il trouve un travail, et sa mère se réjouit pour lui alors que toutes ces bonnes choses se produisent. Elle comprend que ces réussites, ces accomplissements, se sont produits grâce au travail appliqué de l'enfant : cela c'est *mudita*.

Une fois que l'enfant est devenu un adulte, qu'il a une famille, une place dans la société, alors s'installe peu à peu chez la mère ce sens de l'équanimité. Cela ne veut pas dire qu'elle est devenue indifférente, au contraire, car elle est toujours là, en retrait, prête à se rendre utile si nécessaire, mais simplement elle sait que ce n'est plus le moment pour elle d'interférer dans les affaires de son fils : c'est cela *upekkhâ*, l'équanimité.

Cette comparaison est similaire à l'exemple qui est donné dans le traité du *Visuddhi-magga*. C'est un commentaire qui est remarquable à de multiples niveaux, car pour ceux d'entre vous qui sont psychologues, thérapeutes, c'est un très bon modèle pour évoquer la parentalité. Et c'est aussi bien sûr un bon guidage pour les parents, bouddhistes ou non. J'espère que cela vous donne une idée de ce que sont ces quatre *brahma-vihâra* et de leurs relations entre eux.

J'aimerais à présent parler de l'emploi du temps de cette retraite. Pour la session du matin je donnerai des enseignements avec une méditation guidée, et, pendant la journée, il n'y aura pas de sessions fixes pour les temps d'assise et de méditation marchée. Mais il y aura néanmoins un cadre général. La plupart des enseignants qui sont venus ici déterminaient à l'avance les temps de pratiques d'assise et de marche et j'imagine que vous êtes habitués à cela, mais, personnellement je n'aime pas faire ce type de découpage car je pense qu'il est préférable de laisser à celui ou celle qui pratique le choix de la façon de méditer, le temps à consacrer à chaque session etc. Je pense que vous êtes tous adultes, et mon boulot n'est pas de vous dire ce que vous devez faire : si vous voulez perdre votre temps, soyez libres ! Sentez-vous libres ! Mais bien sûr, j'éprouverais beaucoup plus de *mudita* si chacun pratique avec diligence ! Toutefois je comprends aussi le rôle que peut jouer une certaine structure dans une retraite comme celle-ci. Donc je ne pense pas qu'il y ait une façon de faire meilleure que l'autre, mais je vous indique juste la façon que je préfère.

Une des raisons pour cela est liée au souvenir d'une expérience difficile, survenue alors que j'étais un jeune moine en Thaïlande. Ce jour-là j'étais maître de chant. Alors que j'étais assis en méditation avec les autres moines, par une fin d'après-midi, je me souviens avoir eu la sensation très nette que tout s'effondrait autour de moi, j'observais toujours ma respiration mais j'avais l'impression que le monde se désintégrait littéralement, qu'il n'y avait plus rien de substantiel pour résister encore. J'étais prêt pour le voyage ! Et c'est alors que j'ai entendu le son de la cloche indiquant la fin de la méditation et l'heure du chant, et en plus, j'étais censé mener le chant ! Ce fut là une expérience très traumatisante et je ne voudrais pas qu'une telle chose vous arrive.

Donc, si votre méditation se déroule bien, continuez à méditer et allez de plus en plus profond. Parfois la méditation ne démarre pas, ne se met pas en place, avant deux, trois heures, mais il convient de

persévérer. Et il y a d'autres moments où vous ne devriez pas méditer plus de cinq minutes. Je dis fréquemment aux personnes qui s'endorment facilement pendant la méditation qu'elles ne devraient pas méditer trop longtemps, peut-être dix minutes chaque fois. Dans cette salle nous sommes tous différents, avec des niveaux de pratique différents, et si je dirige une méditation à ma façon, le résultat sera quarante méditations différentes, et je ne saurais pas ce que vous faites, je ne suis pas capable de lire dans votre esprit ! Il vous arrive peut-être, lorsque vous êtes au milieu de votre méditation de vous dire : « Oh là là mais je suis tellement agité ou je suis tellement endormi ou j'ai tellement mal etc, et tous les autres ont l'air tellement paisible ! ».

Quoi qu'il en soit, le cadre général de l'emploi du temps est fixé et il est recommandé de méditer en s'y référant, ici ou ailleurs, assis, dans votre chambre ou en marchant. Par ailleurs, les questions sur votre méditation pourront être abordées individuellement au cours des interviews que j'aurai avec chacun(e) d'entre vous, tout au long de la retraite.

Pour la pratique du matin, je suggère que nous nous focalisions sur la seule méditation de *mettâ* durant les prochains jours, plutôt que de consacrer chaque jour à l'un des *brahmavihâra*. Il me semble en effet préférable de prendre une méditation à la fois et de vraiment l'approfondir, et *mettâ* constitue le fondement de la pratique des *brahmavihâra*. Bien pratiquer *mettâ* vous permettra par la suite d'accéder plus facilement aux trois autres.

Pour la session du soir, l'enseignement du *Dhamma*, je vous propose un enseignement sur un *sutta* particulier, le *Pamsudhovahakasutta*, que l'on pourrait lire ensemble pour avoir ensuite une discussion ouverte. Pour pouvoir développer une vue juste, cette phase de discussion sur le *Dhamma* est nécessaire. Ceux qui connaissent les principes d'éducation vous diront que l'apprentissage passif est une mauvaise façon d'apprendre. Donc le

Les quatre Brahmavihāra

fait d'être assis ensemble, de réfléchir et de discuter autour du *Dhamma*, non seulement c'est une bonne chose mais c'est essentiel, cela devrait faire l'objet d'une pratique régulière.

Autre question au moment d'aborder cette retraite, le silence. Le silence vous semble-t-il être une bonne chose à maintenir durant cette retraite ? J'ai appris que parmi vous certains venaient tout juste de sortir d'une retraite en silence de quatre jours.

Je vais vous donner un autre aperçu des enseignements du Bouddha sur le vœu de silence. C'est une histoire qui est rapportée dans le *vinaya pitaka*, un vieux texte authentique du bouddhisme, dans laquelle trois moines décident de faire ensemble la retraite de la saison des pluies, une retraite qui dure trois mois. Avant de commencer, ils se répartissent entre eux toutes les tâches pratiques : le balayage de la salle, l'approvisionnement en eau etc. Ils décident ensemble des conditions de leur retraite et s'engagent notamment à respecter le vœu de silence et donc à ne plus prononcer une parole pendant toute la durée de la retraite. Ils étaient heureux de pratiquer ensemble et leur retraite s'est bien déroulée. Une fois la retraite finie, ils se sont rendus à Savathi où résidait le Bouddha. Ils présentent alors leurs hommages au Bouddha, qui les accueille et s'enquiert de leur bien-être : ont-ils fait un bon voyage et comment ont-ils pratiqué ? Les moines rapportent au Bouddha les conditions heureuses dans lesquelles s'est déroulée leur retraite, en ajoutant qu'ils n'avaient pas échangé entre eux une seule parole au cours des trois mois écoulés. Alors le Bouddha s'est écrié : « Comment, hommes stupides, avez-vous pu vivre ensemble comme des cochons ? Comment, hommes stupides, avez-vous pu vivre ensemble comme des moutons ? Et comment avez-vous, hommes stupides, vivre ensemble comme du bétail ? Cela n'est pas juste, cela n'est pas approprié, cela n'est pas à faire. Vous ne devriez pas prendre ce vœu de silence qui est la pratique d'autres religions, et tout moine qui prend le vœu de silence fait offense au *vinaya* » (le code de conduite des moines). Donc, je vous

repose la question : avez-vous toujours envie de prendre le vœu de silence ? C'est une histoire un peu perturbante n'est-ce pas ?

Méditant : Mais alors qu'appelle-t-on le « noble silence » ?

Je vais y venir dans un instant. Mais revenons à cette histoire et considérons-la un instant. Pour ceux d'entre vous qui ne sont pas familiers avec le *vinaya*, l'attitude du Bouddha peut paraître très inhabituelle. Il arrivait que le Bouddha fasse preuve d'une certaine dureté avec ces disciples, en général lorsqu'ils avaient commis quelque chose de mal. Mais ce cas est assez unique car il concerne des disciples vraiment sincères et qui pensaient avoir fait de leur mieux pour pratiquer. Imaginez-vous un instant à leur place ! Pourquoi le Bouddha s'est-il montré si dur ?

Pour comprendre son attitude et faire contraste avec cette histoire, je vais vous raconter l'histoire d'un autre groupe de moines rapportée dans un *sutta*, le *Cûlagosinga* (MN31). Gosinga est le nom de la forêt où ils avaient leur monastère et *cûla* veut dire petit, donc ici petit discours. Ces trois moines se nommaient : *Anuruddha*, *Kimbila* et *Nandiya*, et il y avait aussi un intendant au monastère pour les seconder dans les tâches quotidiennes. Du fait qu'ils étaient en retraite durant la saison des pluies et qu'ils pratiquaient de façon très diligente, ils ont demandé à l'intendant de ne laisser rentrer personne dans le monastère, afin de ne pas être importunés. Or c'était l'époque où le Bouddha se promenait dans les environs et un jour il s'est naturellement présenté devant la porte du monastère, mais l'intendant, qui ne le connaissait pas, lui en a interdit l'accès. Heureusement *Anuruddha*, qui avait vu la scène et reconnu le Bouddha, est intervenu à temps et le Bouddha a pu rentrer. Le Bouddha s'est assis et a questionné les moines sur leur pratique. C'est quelque chose que l'on retrouve très souvent dans les textes, le Bouddha commençait toujours par demander aux gens comment ils se sentaient, étaient-ils heureux, comment leur pratique se passait-elle etc. Il n'arrivait jamais en disant voilà ce qu'il faut que vous fassiez,

ceci, et puis cela. Les trois moines lui ont donc raconté comment se déroulait leur pratique, comment ils avaient organisé leur retraite. Par exemple le matin, lorsque celui qui était responsable d'aller faire l'aumône partait, les autres mettaient tout en place pour le repas, et le dernier qui avait fini de manger était celui qui nettoyait. Pour remplir la jarre d'eau, qui était assez lourde – un moine ne pouvait la déplacer seul – il leur suffisait d'un signe pour se faire aider. Il n'était donc pas nécessaire de parler pour cela. Cependant, ajoutèrent-ils, toutes les cinq nuits, nous nous asseyons pour parler du *Dhamma*, ensemble, toute la nuit. Le Bouddha leur dit alors que c'était magnifique (*sadhu, sadhu, sadhu.*) ! C'était ce qu'il convenait de faire. Le reste de ce *sutta* est très beau mais je ne m'attarderai pas plus sur ce texte. Pour ces moines, il ne s'agissait pas de s'engager à ne jamais parler, mais, la plupart du temps, pour les tâches quotidiennes, il ne leur était tout simplement pas nécessaire de le faire. Cependant ils jugeaient utile et nécessaire d'échanger régulièrement autour du *Dhamma*.

Cela renvoie à la question qui était posée plus tôt : qu'est-ce que le « noble silence » ? Selon moi le noble silence se manifeste lorsqu'il y a de la quiétude dans le cœur et qu'il n'y a alors pas besoin de parler. Si, à certains moments, vous avez envie de dire quelque chose, vous pouvez ressentir que les autres personnes autour de vous ont peut-être envie, elles, de demeurer en silence, donc vous vous retenez, à partir de votre compassion et de votre désir d'aider les autres dans leur pratique. Ainsi notre silence devient un cadeau que l'on peut partager avec les autres. Comme cela a été pointé de façon très sage auparavant, c'est en fait assez facile de respecter le silence, C'est facile en apparence, certes, mais ces histoires montrent bien que ce n'est pas de cela dont il est question dans le « noble silence ». Ce qui est difficile, c'est de pratiquer correctement le Noble Chemin Octuple dont une partie se rapporte justement à la parole juste. La parole juste, ne signifie pas « pas de parole », elle implique de parler au bon moment, de parler d'une manière sensée, de parler clairement, de prendre soin d'articuler, de parler d'une façon qui est bonne, qui

touche le cœur, qui rende les gens heureux, qui rende nos oreilles heureuses.

Mais je pense que souvent, en retraite, nous gardons le silence parce que c'est plus facile ! Parce qu'on ne se fait pas vraiment confiance, ou qu'on ne fait pas confiance aux autres, et je comprends cela, moi aussi je suis passé par là. Je vis dans des monastères depuis plus de vingt ans et les monastères où les moines pratiquent comme des « moines de la forêt » sont plutôt rares, mais dans les autres, j'ai pu parfois observer des moines parler entre eux du dernier match de foot par exemple ! Donc qu'en pensez-vous ? Souhaitez-vous garder le silence à partir de cette compréhension de la Parole juste ? On aura l'opportunité de parler, de toute façon, pendant les interviews et pendant les enseignements du *Dhamma*, mais, en dehors de ces périodes, c'est bien aussi de dire parfois « merci » ! Pas besoin d'être comme des robots, soyez simplement naturels. Même après avoir fait de nombreuses retraites, on oublie souvent à quel point on peut devenir ou paraître très étranges parfois dans nos comportements !

Il y a une histoire célèbre d'Ajahn Chah qui, lorsqu'il visitait les Etats Unis, s'étant rendu à l'IMS (Insight Meditation Society) avait vu là des méditants qui pratiquaient la méditation marchée très lentement ! Alors Ajahn Chah a été pris d'un fou rire, il est allé voir les gens en leur disant : « J'espère que vous allez vous sentir mieux, que ça va aller ! », comme s'ils avaient été des malades ! Quand on est en retraite, on ralentit le rythme habituel, c'est normal, car il est inutile de se précipiter, mais soyez le plus possible naturels. Souvenez-vous de ces petites choses, lorsque vous ouvrez ou fermez une porte ou que vous êtes assis dans une pièce, le moindre bruit que vous faites peut être entendu, souvenez-vous que lorsque vous parlez, tout le monde peut vous entendre, aussi agissez de manière naturelle mais diligente. Si tout à coup vous avez une sorte d'impulsion voire d'urgence à vouloir parler à quelqu'un, alors demandez-vous à vous-même : « Est-ce que le moment est vraiment approprié ? Est-ce que c'est la chose la meilleure, la plus douce, la plus attentionnée que je puisse faire vis-à-vis de cette personne ? » Prenez le temps de

Les quatre Brahmavihāra

réfléchir soigneusement, et, si vous procédez à ce type d'investigation, vous vous rendrez compte, quasiment chaque fois, que non, décidément, il n'est pas nécessaire de parler. Toutefois, s'il y a une réelle nécessité à le faire alors faites-le. Est-ce que cette façon de voir vous convient ?

.

Deuxième jour

Enseignement - méditation

Ce matin, nous allons parler de la pratique de *mettâ* et faire ensuite une pratique assise. Avec *mettâ-bhavana*, on fait une pratique intérieure et une pratique contemplative qui est basée sur la conscience de nos émotions.

En pâli le mot *bhavana* signifie « développement » ou culture. C'est important de comprendre ce qu'on entend par *bhavana*. On ne peut pas développer quelque chose qui n'est pas déjà là. Donc, développement signifie prendre quelque chose qui est là et puis le faire grandir.

En utilisant le terme *mettâ-bhavana*, développement de l'amour, le Bouddha signifie quelque chose de très particulier, de spécifique qui est que vous avez déjà cet amour. Tout comme quand nous faisons la méditation sur la respiration, la respiration est elle aussi déjà là. Tous les êtres vivants respirent. Et c'est la même chose avec l'amour, on a tous l'amour en nous. Cela peut sembler durer quelques minutes, c'est peut-être enfoui, timide, mais c'est là.

Dans le *mettâ sutta*, le Bouddha n'a pas pris beaucoup de temps pour définir ces choses. Il a simplement montré une pratique qui permet de les développer. Donc, la méditation *mettâ* consiste à prendre cette émotion qui est si volatile, si passagère, imprévisible et puis à la rendre régulière, plus stable, afin de vraiment l'intégrer. Quand nous méditons sur *mettâ* cela peut être aussi fiable que lorsque nous respirons. C'est quelque chose

de très puissant. Réfléchissez à ce que cela veut dire. Cela veut dire que vous n'avez plus à chercher l'amour, il est déjà là. Cela veut dire que vous n'avez plus besoin de vivre votre vie en ayant besoin d'être aimé. Au contraire, au lieu de cela, vous pouvez être quelqu'un qui vit en donnant de l'amour.

Comment fait-on cela ? Je vais enseigner dans cette retraite une méthode particulière pour développer la méditation *mettā*. Bien sûr, chaque enseignant peut avoir une méthode différente de pratique, ce n'est pas un problème. A l'époque du Bouddha, c'était la même chose. Les gens entendaient différents enseignements de différents maîtres et puis allaient se plaindre au Bouddha : « Comment cela se fait-il que ce ne soit pas la même chose ». Et le Bouddha répondait : « J'ai enseigné le *Dhamma* de différentes façons. » Donc, ça reflète les différentes façons dont ces gens ont pratiqué le *Dhamma*.

La seule chose que je peux suggérer, c'est que si vous voulez faire cette pratique et même si vous voulez faire n'importe quelle autre pratique de méditation, faites-le avec tout votre cœur. Ne faites pas juste un petit peu en vous disant ensuite : « Ah je ne suis pas sûr que je devrais le faire, peut être que je devrais faire autre chose ». Si vous pratiquez comme ça, vous n'aurez la saveur d'aucune pratique de méditation. Si vous voulez continuer à pratiquer comme vous le faisiez auparavant, c'est ok. Les gens viennent souvent me demander s'ils peuvent faire ceci ou cela et je leur dit : « Faites ce que vous voulez. ». Vous n'avez pas besoin de ma permission. Faites ce que vous voulez mais si je peux vous dire ce qui serait une bonne idée, c'est de faire la méthode en allant jusqu'au bout de cette méthode. Donnez-vous complètement à ce que vous faites et ne vous inquiétez pas des doutes qui peuvent surgir. Et après avoir essayé une méthode à fond pendant quelques temps, observez ce que cela vous a

apporté. C'est seulement à ce moment-là que vous pourrez savoir si c'est bien pour vous de continuer ou s'il conviendrait de changer quelque chose dans votre pratique.

J'ai appris cette méthode particulière, en Thaïlande, il y a plus de vingt ans, d'un maître d'un centre de méditation connu, à Bangkok, Ajahn Mahâ Chatchai. Je n'avais pas réalisé cette connexion mais en fait j'ai rencontré Ajahn Mahâ Chatchai grâce à un moine français qui m'a mis en contact avec ce maître.

L'approche d'Ajahn Mahâ Chatchai de la méditation *mettâ* vient des méthodes expliquées dans le *Visuddhimagga*. Si vous êtes intéressés, il y a une traduction française où il y a une partie assez longue sur la méditation *mettâ*. Dans le *Visuddhimagga*, il y a aussi une partie importante sur comment dépasser la colère. Il y a tellement de méthodes pour dépasser, pour surmonter la colère qu'il y en a sûrement une qui doit marcher. Et même si ça ne marchait pas, au bout d'un certain temps, en les faisant toutes, à la fin vous finirez par oublier pourquoi vous étiez en colère !

La méthode d'Ajahn Mahâ Chatchai de pratique de la méditation *mettâ* utilise quatre personnes : soi-même, une personne qu'on aime, une personne quelconque et une personne qu'on n'aime pas. On développe chaque étape jusqu'à ce qu'elle soit complète et puissante. Une des particularités de cette méthode est qu'elle est personnelle, personnifiée, incarnée dans le corps. Donc ici *mettâ* n'est pas quelque chose de vague, mais c'est quelque chose de très spécifique que vous ressentez dans votre corps. Dès le début de cette méditation, on essaie d'être très ancré dans notre corps, dans la conscience du corps. Et en pratiquant *mettâ* de cette façon, non seulement on pratique d'une façon qui est plaisante mais cela permet aussi d'arriver dans des états de méditation plus profonds.

Je parlerai davantage de tout cela au cours de la retraite. Ce matin, on va faire une méditation guidée juste pour la première personne, c'est à dire faire *mettā* pour soi-même. Dans la méditation d'Ajahn Mahā Chatchai on passe d'abord cinq à dix minutes juste à établir notre pleine conscience. Pour faire cela, vous pouvez utiliser toutes les méditations de pleine conscience dont vous avez l'habitude, avec lesquelles vous êtes confortables. Le but n'est pas d'atteindre un état de vision profonde mais juste de vérifier où est votre corps, où est votre mental, où sont vos émotions. Et ensuite on commence à développer la méditation *mettā*.

On va faire cette méditation *mettā* pendant vingt minutes mais d'abord je vais développer les différentes étapes de ce que l'on va faire. D'abord on va commencer par soi-même et utiliser les mots : « Puissé-je être heureux ». On répète ces mots constamment. Et ces mots sont nos amis. C'est un support. Ils aident notre mental à rester concentré. Ne soyez pas paresseux. Ne vous dites pas : « Oh ! Je n'ai plus besoin de me dire ces mots. » La voix qui vous dit ça, c'est la voix de Mara. Ce sont les mots de *mettā* qui construisent la force et la durabilité de la méditation. Donc, gardez-les fortement et clairement à l'esprit. Prenez soin de ces mots. Articulez-les clairement, et dites-les à vous-même comme s'ils signifiaient vraiment quelque chose. Quand on utilise ces mots, on pointe vers quelque chose qui est plus profond que ces mots, c'est en fait ce sur quoi pointe la méditation. Et bien sûr c'est le sentiment de *mettā*. Quand on parle d'utiliser les mots de *mettā*, c'est quelque chose qu'on peut contrôler. Mais en ce qui concerne le sentiment de *mettā*, c'est quelque chose de très évasif ou du moins, ça peut l'être. Alors comment vous répondez à cela, c'est très individuel. Certaines personnes sont submergées par cette émotion d'amour, de joie, ça sera simplement là, ça prendra possession d'eux. Alors que

pour d'autres il ne se passera rien, ils regardent à l'intérieur de leur cœur mais c'est juste un désert. Et ils se disent : « Je n'ai pas d'amour ». Ne vous inquiétez pas, vous avez de l'amour. Il est peut être juste timide, alors soyez simplement patients. Parfois c'est comme se mettre sur la bonne longueur d'onde. C'est comme si la fréquence était là mais qu'on ne l'avait pas encore trouvée complètement.

Au long de la retraite, je parlerai plus de cela, mais maintenant on va juste faire la méditation et voir ce qui se passe. Chaque matin, quand on fera la méditation, je vous enseignerai un peu plus sur la pratique. Pour les prochaines vingt minutes, faisons cette méditation *mettâ* pour nous-même.

Asseyez-vous calmement, en conscience et dans votre corps. Vous ressentez les sensations dans votre corps, la pression des différents points d'appui, le toucher des vêtements sur votre peau.

Quelles que soient les émotions, les pensées qui se présentent, soyez en simplement conscients. Essayez de sentir d'où viennent ces émotions, ces pensées. N'essayez pas de les repousser. Donnez-leur de l'attention mais pas trop, juste assez pour les connaître et continuer. Et quand votre mental est clair et régulier, alors dites-vous à vous-même : « Puissé-je être heureux, puisse-je être heureux, puisse-je être heureux. »

Gardez votre mental concentré sur votre cœur. Observez qu'avec ces mots d'amour, il y a quelque chose de plus profond, de plus subtil : c'est le sentiment d'amour, le sentiment de *mettâ*, comme une bougie qu'on allume, lumière et joie. Quand vous observez ce sentiment, délicatement gardez-le dans votre esprit. Préservez-le, prenez-en soin, gardez-le en sécurité.

Maintenant, nous arrivons à la fin de la méditation.

Laissez partir le monde de *mettâ*, laissez le sentiment de *mettâ*

disparaître. Laissez votre mental revenir à l'espace neutre, vide, ouvert et clair.

Avant de terminer, prenez quelques instants pour réfléchir sur votre méditation. Que vient-il de se passer ? Quels en sont les causes et les effets ? Qu'avez-vous fait durant cette méditation ? Est-ce qu'il y avait un sentiment de *mettā* ou pas ? Qu'est-ce qui vous a aidé ? Qu'est-ce qui vous a gêné ? Comment est-ce que votre mental se sent maintenant comparé au début de la méditation ? A chaque fois que vous pratiquez, vous devriez réfléchir comme ça quelques minutes avant la fin.

A présent nous allons dédier les mérites de notre pratique : « Puissent tous les êtres être heureux. Puissent tous les êtres être bien. Puissent tous les êtres atteindre le *Nibbana*. »

Vous pouvez ouvrir les yeux et sortir de la méditation.

Allons déjeuner.

Enseignement du soir

Chants

Ce soir nous allons étudier un *sutta*.

Certains d'entre vous sont nouveaux, aussi avant d'aborder le *sutta* que je vous propose d'étudier, je commencerai d'abord par rappeler brièvement ce qu'est un *sutta*.

Le Bouddha est né en Inde, il y a près de 2500 ans, dans la vallée du Gange où il a vécu et où il est mort. Après avoir atteint l'Eveil à l'âge de 35 ans, il a ensuite enseigné pendant 45 ans, attirant autour de lui un grand nombre de disciples, des moines puis des nonnes mais aussi des laïcs. Ceux qui le suivaient ont mémorisé ses discours, les *sutta*, le plus fidèlement possible, afin de les transmettre intacts aux générations à venir. On n'a pas retrouvé en Inde de traces écrites datant de cette époque. Pendant 400 ans, tout ce corpus s'est transmis oralement. Si pour nous, aujourd'hui, la mémorisation d'un si grand nombre d'enseignements (des milliers) semble relever de l'exploit, c'est que notre mental n'est plus rompu à un tel exercice, l'éducation moderne ne reposant plus sur l'entraînement de la mémoire.

Dans le *sangha*, on garde encore cette tradition orale, et on peut encore réciter des textes en pâli sur de longues durées. Si vous regardez dans le livre des records, celui qui a gagné pour la mémoire, est un moine birman qui pouvait réciter toutes les écritures. C'est une science et un entraînement. On sait par exemple, que dans la tradition brahmanique, ils ont ainsi transmis leurs écritures, le Rig-Veda, pendant au moins 1000 ans, peut-être 2000 ans. On sait cela parce que les linguistes peuvent identifier l'âge de l'écrit. Pour apprendre, ils avaient certaines techniques pour être sûrs qu'ils renaient parfaitement le texte, ligne après ligne ; par exemple ils apprenaient chaque ligne à

l'endroit et à l'envers et récitaient chaque syllabe à l'endroit et à l'envers. Et ils avaient beaucoup d'autres techniques pour préserver l'intégrité d'un texte.

Mais la chose la plus importante, pour les bouddhistes, c'était de toujours réciter en groupe, cela permettait de relever plus facilement l'erreur que pouvait commettre un moine dans sa récitation. Et cette récitation commune a perduré jusqu'à aujourd'hui dans le *saṅgha* monastique, notamment lors de la récitation du *pātimokkha* (l'ouvrage qui résume le Code de discipline, les 227 règles dans la vie d'un moine). Cependant, environ 400 ans après la disparition du Bouddha, des guerres et une grande famine, au Sri Lanka, ayant entraîné un grand nombre de morts parmi les moines, ont fragilisé la perpétuation de la tradition orale et conduit les quelques survivants à passer à l'écrit, seule façon de préserver la transmission de façon pérenne, dans une langue, le pali.

C'est seulement notre conditionnement culturel qui nous incline à penser que l'écrit est plus fiable que l'oral alors même qu'il a toujours existé de nombreuses manières de falsifier un texte écrit, aujourd'hui encore davantage, à l'heure du numérique. Je vous signale tout cela parce qu'on a besoin de connaître un peu dans quel contexte les *sutta* ont été transmis.

Le Bouddha enseignait de façon à ce que les gens qui l'écoutaient parviennent à mémoriser parfaitement ses propos, d'où l'emploi fréquent de la répétition. Et en effet, qu'en nous lisons un *sutta*, nous sommes frappés, et peut-être agacés au début, par toutes ces répétitions. Gardons à l'esprit qu'il y a des raisons à cela, celles notamment de préserver l'intégrité de l'information, de permettre de bien saisir ce qui a été dit, en prenant garde de ne pas inventer un sens nouveau, ni de rajouter un nouvel élément.

Chaque *sutta* commence par nous renseigner sur les circonstances dans lesquelles le Bouddha est amené à s'exprimer : à quel moment, à quelle occasion, à quel endroit, devant quels auditeurs... Mais les *sutta* ne sont pas classés de façon chronologique et cela peut nous déconcerter quand nous désirons les lire : par lesquels faudrait-il commencer ? Le Bouddha, s'adressant chaque fois à un public différent, dans des circonstances différentes, abordait un sujet parfois d'une manière détaillée, parfois pour donner un conseil particulier à une personne, alors que d'autres fois il se montrait plus allusif. Le même point doctrinal sera abordé de diverses façons, tantôt dans des versions brèves – avec des connaissances sous-entendues de la part du lecteur – et tantôt dans des versions plus longues, plus explicites, autant de versions disséminées à travers tout le Canon. Il ne faut donc pas se décourager si, à la lecture d'un *sutta*, on n'en comprend pas tout de suite entièrement le sens, ce dernier se révélera souvent un peu plus tard, à la faveur de l'étude d'un autre *sutta*. Cependant, les enseignements vraiment essentiels, comme les Quatre Nobles Vérités, l'Octuple Sentier ou encore *anattā* le non-soi, le Bouddha les a enseignés de nombreuses fois, en variant les approches.

Méditant : Existe-t-il pour le bouddhisme un livre comme la Bible ?

Les textes canoniques du bouddhisme rempliraient toute une bibliothèque ! Mais la question est intéressante et elle s'est posée, il y a quelques années, au parlement australien. En effet, à côté de l'orateur, il y a une bible, pouvant être utilisée pour prêter serment. Plus tard, on a rajouté un coran, et, par la suite, on s'est demandé quel texte bouddhique pourrait convenir. Amener une caisse de livres n'était guère raisonnable, aussi,

après une discussion entre bouddhistes, un seul livre a été choisi, le *Dhammapada* (Les Stances de la Loi). Et c'est très approprié pour le Parlement car dans ce livre, au format réduit, mais d'une grande richesse, il est écrit : « *La haine n'est jamais vaincue par la haine mais seulement par l'amour. C'est la loi ancienne.* »

Méditant : est-ce qu'il y a des critères qui ont été déterminés pour authentifier le plus possible la parole du Buddha, dans les sutta ?

Oui, il y en a mais c'est une aire d'études complexes, et malheureusement il y a très peu d'érudits dans ce domaine, comparé à l'importance des textes, à leur nombre. Un critère important est que si on retrouve le même texte à la fois en pâli, en chinois et en tibétain, cela peut montrer que ce texte est daté d'avant la séparation entre les différentes branches du bouddhisme, soit à peu près 150, 200 ans après la mort du Bouddha. Il y a aussi d'autres considérations qu'on utilise, par exemple le vocabulaire, le style de l'écriture, les références géographiques et politiques. Il n'y a pas un critère unique permettant de déterminer qu'un texte est ancien ou non, mais quand on a beaucoup de critères qui se rejoignent et nous suggèrent que c'est un ancien texte, à ce moment-là oui ça nous donne une indication que c'est un texte authentique.

Venons-en à présent au *sutta* que j'ai choisi et dont j'aimerais partager la lecture avec vous, le *Pamsudhovaka-sutta* (AN 3.101) : « *Le sutta de la cuve ou l'allégorie de l'orfèvre.* »

Ce *sutta* nous offre un enseignement sur la méditation, enseignement qui prend appui sur une métaphore : le processus de la purification de l'or dans la cuve de l'orfèvre.

J'ai fait la traduction de ce *sutta* du pali vers l'anglais. Le texte français dont vous disposez est issu d'une double traduction : du pali vers l'anglais par le vénérable Thanissaro et ensuite de l'anglais au français. On peut regretter qu'il n'y ait que trop peu de traductions faites directement du pali. Pour la plupart des langues il y a souvent un passage obligé par l'anglais et la double traduction augmente les risques d'erreurs d'interprétation.

Première partie

« Bhikkhus, il y a des impuretés grossières dans l'or : de la terre, du sable, des cailloux et des graviers. L'orfèvre ou son apprenti, l'ayant placé dans une cuve, le lave minutieusement jusqu'à ce qu'elles aient disparu. Une fois qu'il s'en est débarrassé, il reste des impuretés de taille intermédiaire dans l'or : du sable grossier et des graviers fins. Alors il le lave minutieusement jusqu'à ce qu'elles aient disparu. Une fois qu'il s'en est débarrassé, il reste des impuretés fines dans l'or : du sable fin et de la poussière noire. Alors il le lave minutieusement jusqu'à ce qu'elles aient disparu.

Une fois qu'il s'en est débarrassé, il ne reste plus que la poussière d'or. L'orfèvre ou son apprenti, l'ayant placée dans un creuset, souffle dessus minutieusement pour en éliminer les impuretés. Tant que l'or n'a pas été travaillé minutieusement jusqu'à ce que les impuretés en soient éliminées, tant qu'il n'est

pas devenu raffiné et qu'il n'est pas débarrassé de ses impuretés, il n'est pas souple, malléable, ni lumineux. Il est encore fragile et n'est pas encore prêt à être modelé.

Mais il arrive un moment où l'orfèvre a soufflé sur l'or minutieusement jusqu'à ce que les impuretés aient disparu. L'or devient ainsi raffiné, il est débarrassé de ses impuretés, il est souple, malléable et lumineux. Il n'est plus fragile et il est prêt à être modelé. Quel que soit l'ornement que l'orfèvre veut maintenant en faire, que ce soit une ceinture, une boucle d'oreille, un collier ou une chaîne en or, cet or peut maintenant être utilisé pour le réaliser. »

Cette première partie est typique de la manière très réaliste, pragmatique et très vivante, dont faisait preuve le Bouddha pour enseigner, en ayant recours à des images et métaphores variées. Les *sutta* du Canon pali font ainsi souvent référence, de manière précise, à des activités artisanales, à des expériences très tangibles de la vie quotidienne, afin de favoriser au mieux une compréhension des concepts ou, comme ici, de la méditation. J'ignore tout du travail laborieux de la purification de l'or, mais ce que j'ai trouvé sur You tube, c'est tout à fait identique à ce qui est évoqué dans le *sutta* ! Si vous regardez ces vidéos, vous découvrirez à quel point c'est un processus délicat. Cela requiert beaucoup d'attention dans la façon de tenir la cuve tout en versant de l'eau de manière à séparer les impuretés de l'or. Vous comprenez alors que cette attention, cette douceur, ces précautions qui sont ici sollicitées dans ce travail artisanal, on puisse les retrouver dans l'entraînement à la méditation.

Ce qu'il faut retenir, c'est cette comparaison de l'or purifié avec l'esprit, pas avec un esprit ordinaire, mais avec l'esprit qui

a été purifié par le *samādhi* comme nous allons le voir. Les impuretés, d'abord grossières puis peu à peu de plus en plus fines représentent les obstacles et les « souillures » présentes dans le mental. Vous pouvez vous promener dans la nature et rencontrer un ruisseau dans lequel il y a peut-être de la poussière d'or, mais vous ne la remarquerez probablement pas. Vous passez ainsi votre chemin devant quelque chose qui a énormément de valeur sans même y jeter un coup d'œil. Et c'est la même chose avec notre esprit, on est tellement habitué à vivre avec un mental tantôt agité, tantôt paresseux ou plein de haine etc, qu'on ne se rend absolument pas compte que l'esprit pourrait devenir comme un gemme, un joyau précieux, si on lui prêtait une attention appropriée.

Suite du sutta

« De la même manière, il y a des impuretés grossières chez un bhikkhu qui se consacre à l'entraînement à l'esprit supérieur : méconduite corporelle, méconduite verbale et méconduite mentale. Un bhikkhu sérieux et capable les abandonne, les dissipe, les élimine et les abolit. Une fois qu'il s'en est débarrassé, il reste en lui des impuretés de taille intermédiaire : pensées sensuelles, pensées malveillantes, et pensées cruelles. Il les abandonne, les dissipe, les élimine et les abolit. Une fois qu'il s'en est débarrassé, il reste en lui des impuretés subtiles : pensées concernant ses proches, pensées concernant la contrée, pensées concernant le fait de ne pas être inférieur. Il les abandonne, les dissipe, les élimine et les abolit. »

Le terme *bhikkhu* est traduit le plus souvent par « moine », mais, dans les *sutta*, c'est parfois une façon formelle de parler

car le Bouddha pouvait s'adresser en même temps aussi bien à des laïcs qu'à des moines ou des nonnes. Ensuite l'expression « se consacre à l'entraînement à l'esprit supérieur » renvoie à la pratique des *jhāna*, comme on va le voir. C'est en fait ce qu'on s'efforce tous d'atteindre ici.

Les impuretés grossières dans l'esprit que sont les mauvaises conduites corporelles, verbales et mentales résultent du non-respect des préceptes (s'abstenir de tuer, de prendre ce qui n'est pas donné, de mentir etc.). Ce sont des conduites immorales ou des états d'esprit malsains : nourrir des sentiments de haine, de jalousie tenace etc. Mais la bonne nouvelle, c'est que vous avez déjà abandonné ces mauvaises conduites, au moins au niveau corporel et verbal, peut-être pas encore tout à fait au niveau mental ! En me basant sur les interviews d'aujourd'hui, je peux déjà vous dire que la plupart d'entre vous sont diplômés, si j'ose dire – ne manque que le certificat ! – même si vous semblez ne pas en convenir tout à fait. Le fait est que lorsque vous êtes en retraite, vous ressentez tous les affects, les pensées négatives, de manière beaucoup plus forte que d'ordinaire, de sorte que vous risquez de faire une montagne des moindres petites choses qui vous perturbent et vous oubliez que vous avez déjà fait un long parcours. Et ce sont ces pensées négatives, ces émotions perturbantes, qui ne font que passer, qui constituent les impuretés de taille intermédiaire : parfois le mental est orienté vers le désir dévorant, parfois vers la colère etc, mais c'est passager et, au moins de temps en temps, votre mental est libéré de toutes ces choses. Au début, on le remarque parfois à peine, mais ces périodes de paix, de calme mental, deviennent de plus en plus longues et on accède peu à peu à des niveaux plus raffinés.

Ce qui peut surprendre dans ce passage, c'est l'amoncellement des verbes visant à contrer ces impuretés : il

faut les abandonner, les dissiper, les éliminer, les abolir... C'est très fort, on a l'impression de partir en guerre ! Mais il s'agit probablement, dans l'emploi un peu redondant de ces verbes, de frapper les esprits afin qu'ils en retiennent au moins un et conservent bien le sens général du texte. Car si nous revenons à la comparaison avec le procédé employé pour nettoyer l'or, nous voyons que l'accent est mis moins sur la force qu'il faudrait déployer pour faire ce travail, que sur une forme d'attention associée à une grande délicatesse de gestes. Relevons aussi que le deuxième facteur du Noble Octuple Sentier, qui est l'Intention ou la Pensée juste (*sammā saṅkappa*) réunit trois facteurs qui sont exactement opposés aux trois « impuretés de taille intermédiaire » : 1) le renoncement (*nekkhamma*), s'oppose aux pensées sensuelles, 2) la non-violence (*avihiṃsā*) s'oppose aux pensées malveillantes, et 3) la bienveillance (*abyāpāda* ou *mettā*) s'oppose aux pensées cruelles.

A ce stade, la méditation n'est pas encore très profonde, on chasse une pensée malhabile pour la remplacer par une pensée habile, on se situe toujours au niveau de la pensée, mais on n'en pratique pas moins le Noble Octuple Sentier, on est donc bien sur la Voie. Aussi, ne pensez pas trop vite que votre pratique est insuffisante, qu'elle manque de profondeur simplement parce que vous vous efforcez de faire naître des pensées comme « puisse-je être heureux », au contraire, persévérez encore et encore, simplement.

Poursuivons.

Une fois débarrassé des impuretés de taille intermédiaire : « *Il reste en lui des impuretés subtiles : pensées concernant ses*

proches, pensées concernant la contrée, pensées concernant le fait de ne pas être inférieur. Il les abandonne, les dissipe, les élimine et les abolit. »

Ce passage est assez surprenant car il traite de pensées qui, à priori, ne devraient avoir aucun mauvais effet, ce sont des pensées très banales comme vous en avez sans doute tout au long de cette retraite : vous pensez à vos proches, parfois à votre pays, à la situation politique etc. Quant au fait de « ne pas être inférieur », expression inhabituelle dans le Canon, cela peut évoquer l'idée de ne pas vouloir être sous le regard des autres, au risque d'être méprisé, c'est encore porter de l'intérêt sur ce que les autres pensent de nous.

Quand j'ai lu pour la première fois ce *sutta*, j'ai réalisé qu'il décrivait vraiment bien le processus de la méditation : très graduellement vous lâchez prise de tout ce qui est grossier, et même, plus tard, de choses beaucoup plus subtiles, ainsi l'esprit devient de plus en plus paisible au fil de votre progression. En général les *sutta* ne parlent pas aussi précisément de ces différentes étapes dans la méditation, ils en viennent directement aux *jhāna*, les états d'absorption mentale, sans passer par ces développements intermédiaires. Ce *sutta* est donc assez remarquable à cet égard.

Le prochain paragraphe est peut-être le plus intéressant mais je vais en rester là et nous verrons la suite demain soir.

Nous allons maintenant passer aux questions.

Questions - Réponses

Question : Vous parlez d'une élimination progressive des éléments grossiers, mais ce que j'expérimente, c'est que les pensées peuvent s'affiner et puis le grossier revient d'un seul coup, comme s'il n'y avait pas de chronologie aussi simple que ça.

Réponse : C'est très vrai, vous pouvez arriver à un esprit puissant et raffiné à un certain moment, et puis, tout à coup, ça peut virer. Ce qu'il faut retenir du sutta c'est l'idée d'une tendance, il n'y a là rien d'absolu. Je reviendrai demain matin sur cette question, pendant la méditation de mettā.

Question : Pourriez-vous définir le terme « attachement » ?

Réponse : C'est une question très vaste !, Dans le bouddhisme, il y a l'idée que l'attachement consiste à vouloir retenir un objet, mais les choses auxquelles on s'accroche étant par nature dans un processus continu de changement sont impermanentes, et plus on s'efforce de les retenir, plus elles semblent nous échapper. D'autre part, il existe aussi dans le bouddhisme, comme dans la psychologie occidentale, un rôle sain de l'attachement qui conduit à un développement sain de la personne. Ce sont là deux niveaux différents à prendre en considération. Dans le sutta, le bhikkhu s'engage dans sa pratique, il s'y consacre totalement. On peut traduire le terme pali qui est ici utilisé, anuyutta, littéralement par attachement. On a donc le choix de s'attacher à des choses saines, habiles, qui mènent au bonheur, plutôt qu'à des choses qui vont tôt ou tard nous faire souffrir. La deuxième Noble Vérité, l'origine de la souffrance, porte seulement sur l'attachement qui mène à la souffrance.

Question : Parfois, dans la nature, je ressens une grande paix, je réalise alors que chaque chose est placée au bon endroit, au bon moment. Rien à prendre, rien à rajouter. Est-ce là une forme d'équanimité ?

Réponse : C'est le genre de question que j'aime, c'est facile d'y répondre ! Oui, c'est en effet une bonne description de cet état, merci de votre témoignage. Cependant, l'équanimité peut parfois, paradoxalement, ressembler à la dépression. La dépression étant ici comprise moins comme de la tristesse, ainsi qu'on se la représente d'ordinaire, que comme un trouble du ressenti. Pour une personne qui souffre de dépression, c'est un peu comme si toutes les couleurs de monde s'étaient diluées, tout est égal, sauf que dans le même temps, tout est moche, et il en résulte une forme de désespoir car cette personne se sent incapable de faire quoi que ce soit avec cette perception. Quand on développe véritablement l'équanimité, on porte en effet sur différentes choses, belles ou laides, un même regard, mais avec un résultat tout autre. Vous pouvez par exemple goûter la nourriture la plus délicieuse et ensuite une nourriture qui n'a pas de goût, vous reconnaissez la différence, mais cela ne vous affecte pas. La distinction par rapport à la dépression, c'est la force incroyable, la puissance qui résulte de l'expérience de l'équanimité. Car alors des perspectives nouvelles s'ouvrent : vous n'êtes plus enfermé dans vos préjugés, conditionnements, sur ce qui est bon ou mauvais, ce qui est bien, ce qui est mal, ce qui est beau etc. Vous vous sentez libre de répondre à toutes les expériences qui surviennent sans être prisonnier des désirs et préférences personnels. Donc, à l'inverse de la dépression, c'est un état très vivant, dynamique.

Question : Pourquoi l'envie, la colère et l'illusion sont-elles si terribles, dans le bouddhisme ?

Réponse : Pour parler de ces choses, le Bouddha a utilisé le terme pali « *akusala* », qui signifie littéralement malhabile. Si vous êtes un bon charpentier ou un bon cuisinier, ce que vous faites est « *kusala* », c'est à dire habile. C'est en ces termes que le Bouddha parlait de nos actions. Imaginez un instant que vous êtes ici le cuisinier, durant cette retraite. Vous êtes dans la cuisine, entouré de tous les ustensiles nécessaires, de toutes sortes d'ingrédients, mais vous ne savez pas comment bien les utiliser, vous faites un peu n'importe quoi tout en espérant quand même en tirer le meilleur, mais il en résulte un gros bazar. Vous réussissez juste à rendre les méditants très malheureux ! Mais si vous êtes un cuisinier habile, sachant comment préparer les légumes, harmoniser les saveurs en utilisant les herbes et épices appropriées, quelle casserole utiliser, à quelle température cuire les aliments etc, alors vous réjouissez les méditants qui atteindront tous les *jhāna* ! De la même façon, quand votre mental est submergé par l'envie, la haine, l'illusion, vous êtes dans la confusion, vous passez votre temps à essayer d'être heureux en bricolant avec des recettes mal assimilées et en espérant que ça va marcher, mais vous ne trouvez jamais le bonheur. Nous vivons tous avec un peu d'envie, de haine et d'illusion, ce ne sont pas là des « pêchés », des notions intrinsèquement mauvaises, ce sont juste des tendances habituelles, avec lesquelles on est aux prises au quotidien pour essayer de mener une vie normale. Mais il arrive un moment où l'on n'est plus en capacité de les contrôler, alors on commence à beaucoup souffrir. Il nous faut donc apprendre à devenir plus habiles afin de remplacer dans notre esprit, l'envie par le contentement et le lâcher-prise, la haine par *mettā* et l'illusion par le discernement, la sagesse. Ce sont là les « moyens habiles »

Les quatre Brahmavihāra

qui nous conduirons au but que nous recherchons tous : le bonheur, pour nous-même et pour les autres.

Chant

Troisième jour

Enseignement - méditation

Pour la méditation guidée de ce jour, toujours en se référant à la méthode que j'ai mentionnée hier, on va développer *mettâ* pour la deuxième personne, la personne aimée.

Mais avant de commencer cette pratique de *mettâ*, je souhaiterais vous parler plus généralement de la méditation et particulièrement du langage qui est utilisé pour décrire la pratique de la méditation.

On voudrait penser que la méditation est quelque chose qui est au-delà du langage.

Mais en fait, la façon dont on entend les mots, la façon dont on entend les enseignements sur la méditation va influencer sur la forme que va prendre notre méditation.

Et ces mots qui façonnent notre pratique vont donc aussi façonner un certain type de conscience.

Ces dernières années, je me suis rendu compte à quel point la façon particulière dont on utilise les mots affecte la pratique de la méditation des gens.

Laissez-moi vous donner un exemple : il y a quelques années, j'arrivais à mon village d'enfance à Perth en Australie et j'ai été emmené par un chauffeur de taxi depuis l'aéroport. Sur la route, je parlais avec ce chauffeur de taxi qui était de Macédoine. Il a commencé à me parler de sa méditation. Il a dit qu'il essayait de se concentrer sur la respiration. Mais il y avait toujours des

pensées qui venaient le distraire. Quand il a dit cela, ça m'a semblé très familier. Je suis sûr que cela ne vous semble pas quelque chose hors du commun. C'est sans doute la façon dont vous expérimentez la méditation, la façon dont vous parlez de la méditation. Mais plus j'y pense, plus je trouve que c'est une façon étrange de parler de la méditation. C'est assez différent de la façon dont le Bouddha a enseigné la méditation.

Analysons le langage. Je médite, je suis donc « ici, à l'intérieur » et je regarde l'objet de la méditation, par exemple la respiration, qui est comme « à l'extérieur ». Je suis « là, à l'intérieur », l'objet est « à l'extérieur » et j'essaie de me concentrer sur cet objet et puis il y a toutes ces pensées qui surviennent et me perturbent.

Essayez d'abord de vous faire une image de ce modèle, qu'est-ce que c'est que ce moi qui est à l'intérieur et qui regarde ces choses. Mais plus important que cela, qu'est-ce qu'on entend quand on parle d'un objet de méditation. En fait le Bouddha n'a jamais utilisé le mot objet quand il parlait de la méditation, il n'a jamais utilisé quelque chose de vague comme ça.

Quand il parlait de la méditation, il parlait d'une perception, d'une conscience. Il n'a jamais appelé ça un « objet ». Est-ce que vous pouvez voir la différence ? Quand le Bouddha en parlait c'était quelque chose de subjectif, comment est-ce que nous sommes ? Nous sommes conscients mais ce n'est pas d'une chose dont nous sommes conscients. Quand on utilise le mot « objet », qu'est-ce que cela signifie exactement ?

Le mot « objet » ne peut signifier qu'une chose. Quelque chose qui existe indépendamment de nous, qui a sa propre existence objective. Mais comment la respiration peut-elle avoir une existence objective ? En fait, la respiration, ce n'est pas une

chose. La respiration est un processus, c'est une action. C'est la même chose avec la méditation *mettâ*, comment est-ce que *mettâ* peut être un « objet » ? C'est une façon très étrange de parler de l'amour, dire que l'amour est un « objet ». Ce n'est pas ainsi que vous éprouvez l'amour, vous ressentez simplement l'amour, vous ne pensez pas que vous devez vous concentrer sur l'amour comme sur un « objet ».

Cette façon de parler de l'objet de méditation, vient de *l'Abhidhamma* (les commentaires). C'est dans *l'Abhidhamma* que l'on trouve ce langage d'objet dont on parle. Mais les *sutta* ne parlent pas du tout de cette façon.

Pensez à ce que cela implique. Il y a moi qui suis là et puis il y a cet objet qui est à l'extérieur dont je suis séparé. Donc dans mon esprit, j'ai tourné cet objet en quelque chose qui est séparé de moi. Et alors surgissent toutes ces pensées. Qui pense ces pensées ? Quand on médite, on a souvent l'idée qu'on est victime de ces pensées. Les pensées, c'est quelque chose qui m'arrive. C'est fou, les pensées ne vous arrivent pas de l'extérieur. C'est vous qui les faites. Les pensées, c'est une action, c'est un comportement, c'est une performance.

Mais voilà, je crois que dans notre façon habituelle de méditer, il s'est glissé un mécanisme de défense psychologique du fait qu'on n'aime pas ses pensées. On veut vraiment qu'elles partent. Et en voulant s'en séparer, en se disant qu'elles ne sont pas miennes, on espère garder sain et sauf ce moi qui est « à l'intérieur », qui est pur.

Ce moi, ce n'est pas celui qui pense toutes ces pensées, ces pensées de haine, ces pensées de luxure, ces pensées de revanche. Ce sont juste des pensées qui m'arrivent, et elles rendent la tâche difficile pour se concentrer sur l'objet de

méditation. Et donc, on doit se concentrer encore plus fortement sur cet objet pour garder ces pensées à l'écart. Ce mot concentration révèle beaucoup de chose.

En anglais, comme en français, la concentration est souvent associée à l'idée d'avoir à porter son attention sur quelque chose qui est intrinsèquement ennuyeux. Par exemple, si les enfants au fond de la classe font des bêtises, vous leur dites « concentrez-vous ! ». Personne n'a jamais demandé à un enfant de se concentrer sur un jeu vidéo !

C'est la façon dont on utilise le mot « concentrer ». C'est très ennuyeux mais je vais le faire car c'est bon pour moi. Et, se dire « je vais me forcer à me concentrer parce que c'est bon pour moi », est à peu près aussi efficace que de se dire que je vais mourir en buvant du jus de paille jusqu'à la fin de mes jours. Mais en fait pas du tout.

Je prends du temps pour parler de ça parce que je veux que vous puissiez voir comment vous appliquez ce modèle dans votre propre méditation. J'ai entendu ce type de langage utilisé dans les interviews de nombreuses fois : « j'essaie de me concentrer sur la méditation mais il y a tant de pensées, tant de choses. »

Quand j'ai commencé à contempler la façon dont on utilise ce langage, plus j'y pensais et plus je trouvais cela étrange. Et pourtant ça semble être répandu partout et presque tous les livres sur la méditation sont remplis de ce même langage. Je me suis dit qu'il doit y avoir sûrement une meilleure façon d'en parler. J'ai pensé que peut être je devrais regarder en quels termes le Bouddha parlait de ce genre de choses.

J'ai donc fait attention à la façon dont le Bouddha utilisait le langage en parlant de la méditation.

Par exemple, une expression importante pour parler de la méditation sur la respiration, est : « *So sato va assasati, sato va passasati* », « Ainsi attentif et conscient, il (le moine) inspire, ainsi attentif et conscient, il expire ».

N'est-ce pas une façon assez différente de parler de la méditation. Il n'y a rien qui parle de se concentrer sur un objet. Il n'y a rien qui parle d'essayer d'arrêter de penser. Au lieu de ça, la méditation, c'est un verbe, c'est une action. Vous respirez, vous respirez en conscience.

Conscient vous inspirer, conscient vous expirer.

Quand j'ai regardé toutes les différentes façons dont le Bouddha a parlé de la méditation, c'était toujours très spécifique de la façon dont il utilisait le langage.

Donc, plutôt que de tenter de séparer les pensées de l'objet de méditation et de diviser le mental, on reconnaît les pensées comme quelque chose que l'on fait, comme faisant partie de nous. On devrait en prendre la responsabilité.

Si vous essayez d'arrêter de penser c'est seulement parce que vous n'aimez pas ce processus des pensées. Et si vous n'aimez pas le fait de penser c'est seulement parce que vous n'aimez pas une partie de vous-même. Pensez à l'allégorie dont nous avons parlé hier soir de la purification de l'or. La cuve, et l'eau et la saleté à l'intérieur qui se séparent de l'or.

Habituellement quand on médite on essaye d'enlever ces impuretés mais on n'y parvient jamais vraiment bien. Mais ce n'est pas ce qui ressort de cette allégorie. La purification de l'or, comme la méditation c'est juste une action que vous faites. Et c'est cette action délicate, avec un rythme délicat qui purifie vos pensées. Et bien sûr dans les différentes allégories que le Bouddha a utilisées il y a différents aspects, différents sens.

Dans cette allégorie, la cuve c'est le corps. La saleté, c'est vos empêchements, les obstacles. Et le mouvement de la cuve, c'est l'application de la méditation, ce qu'on nomme en pâli « *vitakkha-vicâra* », les facteurs du premier *jhâna*. L'eau c'est la joie, le sentiment de plaisir de la méditation. L'or purifié c'est l'esprit purifié par la méditation. C'est comme cela qu'on purifie l'esprit, non pas en essayant de se débarrasser des « mauvaises choses » mais en procédant avec l'esprit à l'image de ce mouvement de la cuve, doux et délicat, qui permet à la méditation de se poursuivre.

La méditation, c'est ce qu'on est, ce qu'on fait, comment on vit, à cet instant. Un autre mot que le Bouddha utilisait pour la méditation, est le mot *vihāra* ou le verbe *viharati* qui veut dire demeurer mais aussi tout simplement « vivre ». Méditer c'est : comment est-ce que je vis cet instant ?

Donc au lieu de croire que les pensées sont des choses mauvaises dont il faut se débarrasser, pensez qu'elles font partie de vous. Elles sont là et c'est ok. C'est comme un membre de la famille qui nous embête. C'est comme tante Sally. Tante Sally est vraiment embêtante. Elle parle toujours mal. Elle boit trop. A chaque fois que vous avez une réunion de famille vous vous dites : « Est-ce qu'on va demander à Tante Sally de venir ? » Mais vous savez que si vous ne lui demandez pas, ça va être encore pire. Donc vous l'invitez, elle vient, vous l'accueillez et prenez de ses nouvelles et puis vous lui tendez un verre de vin et quelque chose à manger. Mais tante Sally commence à tout critiquer, à médire et à dire toutes ces mauvaises choses. Mais vous, vous souriez simplement et vous dites : « Ah oui ! D'accord. » Elle fait partie de la famille, il y a pas de problème. Et puis elle s'endort, elle a trop bu. Plus tard, vous vous dites : « Ah finalement ce n'était pas si mal. » Tante Sally ce sont nos

pensées, c'est juste une partie de notre esprit, la haine, l'envie et l'illusion. C'est là, on n'a pas besoin de faire quelque chose de particulier. En poursuivant tranquillement la méditation, petit à petit ça va se décanter et l'esprit pur va émerger. Donc, quand vous avez toutes ces vilaines pensées qui vous viennent, dites simplement : « Salut Tante Sally ! » Ce n'est pas si mauvais. Et puis, vous continuez juste avec votre méditation.

J'ai passé du temps à parler de ces aspects de la méditation parce que je pense que c'est très important. Et je voudrais que vous gardiez cela à l'esprit, que vous contempliciez cela. Plutôt que de penser que c'est votre travail d'amener l'esprit à être tranquille, faites simplement votre méditation.

Donc, rappelez-vous que ce n'est pas votre travail de rendre votre esprit tranquille. Votre respiration veut que vous soyez paisible. Le sentiment de *mettâ* veut que vous soyez en paix. Ça n'a rien à voir avec vous. Personne ne vous rend responsable. Soyez simplement en paix, soyez avec votre méditation et alors votre esprit deviendra paisible par lui-même.

Maintenant, commençons la méditation guidée. Et pour cette méditation on va étendre la méditation *mettâ* à la personne aimée.

Avant de commencer, je voudrais que vous pensiez à une personne que vous aimez, pour laquelle vous voulez faire cette méditation. Pensez à une personne pour qui vous avez un amour enfantin et pas compliqué. Pas une relation d'amour tordue, perverse. Ça c'est pour en discuter pendant votre thérapie, pas pendant votre méditation. De même ne choisissez pas une personne pour laquelle vous ressentez une attraction sexuelle. Ne choisissez pas non plus une personne qui est peut-être morte et

pour laquelle vous ressentez de l'amour, ni une personne qui souffre, qui est malade. Choisissez quelqu'un qui est doux et heureux, qui est facile à aimer. Il ne s'agira peut-être pas de la personne que vous aimez le plus, ni qui est la plus proche de vous mais la personne que vous aimez de la façon la plus simple.

On commence toujours par faire *mettā* pour soi-même puis pour la personne aimée.

Concentrez-vous sur votre corps et dites-vous : « Puissé-je être heureux, puisse-je être heureux, puisse-je être heureux. »

Dites ces mots avec régularité, d'une manière stable.

Articulez-les clairement et en portant de l'attention à vous-même.

Rappelez-vous ce souhait pur et sain d'être heureux.

Observez comment, avec ces mots, vient le sentiment d'amour.

Ce sentiment doux et chaud qui brille dans votre cœur.

Ce sentiment de *mettā* s'étend et se répand dans tout votre corps.

Maintenant, nous gardons l'esprit exactement comme il est. Amenez le nom de la personne. Sans aller là où se trouve cette personne. Gardez votre esprit établi dans votre corps et répétez :

« Puisse cet être aimé être heureux, puisse cet être aimé être heureux, puisse cet être aimé être heureux. »

Puis, amenez le nom de la personne dans ces mots de *mettā*.

Gardez votre esprit dans l'énergie de ce sentiment.

Maintenant on se rapproche de la fin de la méditation.

De la personne aimée, on revient à soi-même : « Puissé-je être heureux, puisse-je être heureux, puisse-je être heureux. »

Laissez les mots d'amour partir, laissez le sentiment de *mettâ* disparaître.

Et laissez l'esprit revenir dans un espace vide, ouvert, clair...

Enfin, pour terminer, on peut dédier les mérites de notre pratique :

« Puisse tous les êtres être heureux, puisse tous les êtres être bien, puisse tous les êtres atteindre le *Nibbana*. »

Vous pouvez ouvrir les yeux et sortir de la méditation, et on peut aller déjeuner.

Enseignement du soir

Chants

Hier, on a vu comment le processus de la purification de l'or pouvait offrir une bonne comparaison avec les différents stades que traverse l'esprit lorsqu'on médite. A une certaine étape, il est clairement fait mention du Noble Sentier, du deuxième facteur notamment, l'intention ou la pensée juste. L'une des manières habituelles de considérer le Noble Octuple Sentier, est de présenter les facteurs qui le composent en trois groupes. On parle alors de l'entraînement à trois facettes : 1) l'entraînement à la moralité, à la discipline, 2) le développement, la culture de l'esprit, « l'entraînement à l'esprit supérieur », 3) la « sagesse », le discernement.

Le *sutta* nous informe qu'ici le *bhikkhu*, le moine « sérieux et capable », se consacre à « l'entraînement à l'esprit supérieur », ce qui sous-entend que pour lui la moralité (les préceptes) est une chose déjà acquise, mais qu'à ce niveau, il n'est pas encore question du développement de la sagesse et de la vision intérieure, mais seulement du développement du *samādhī*. En réalité les choses ne sont pas aussi cloisonnées. On a vu hier que l'étape la plus grossière de cet entraînement comprend la mauvaise conduite de la parole, du corps et du mental. Mais ce qui est ici privilégié pour l'instant, c'est l'accent mis sur l'entraînement de l'esprit qui conduit au *samādhī*.

Reprenons la lecture à l'endroit où nous nous étions arrêtés hier soir :

« Une fois qu'il s'en est débarrassé, (il s'agit des impuretés subtiles) il ne reste en lui que des pensées reliées au Dhamma. Sa concentration n'est pas encore calme ni raffinée, elle n'a pas encore atteint la sérénité et l'unité, et elle est maintenue par une

énergique suppression des impuretés. Mais il arrive un moment où son esprit devient intérieurement stable, où il se calme, où il devient unifié et concentré. Sa concentration est alors calme et raffinée, elle est parvenue à la sérénité et à l'unité, et elle n'est plus maintenue par une énergique suppression des impuretés ».

Il y a beaucoup de choses intéressantes dans ce court passage, que l'on retrouve assez rarement dans le Canon. La première c'est que lorsque le moine a abandonné les pensées concernant la famille, le pays, etc (les « impuretés subtiles »), il ne demeure plus que les pensées sur le *Dhamma*, l'enseignement. Dans le texte pali, le terme utilisé est *dhamma-vitakka*, considération du (ou des) *dhamma*(s). Mais ce terme, *dhamma*, a plusieurs sens : d'abord la Loi, puis l'Enseignement du Bouddha mais aussi, au pluriel, tous les phénomènes mentaux et physiques. Le commentaire traditionnel qui a été fait de ce passage n'est pas très clair à ce sujet, il semble mal à l'aise pour admettre le fait que des pensées relatives au *Dhamma*, à l'Enseignement puissent être un obstacle à la méditation. Et en effet, cela est un peu déstabilisant, car penser au *Dhamma* ne devrait en principe pas créer de doute et devrait au contraire toujours être une bonne chose. Néanmoins ce passage me paraît assez réaliste car, quand la concentration commence à devenir de plus en plus profonde, est-ce une si bonne chose de se mettre à penser au *Dhamma*, à tel ou tel de ses aspects, à telle ou telle interprétation etc ?

On va regarder la suite de ce passage, sur le *samadhi*. Il est dit que : « *le samadhi n'est pas encore calme et raffiné, il n'a pas encore atteint la sérénité et l'unité, et il est maintenu par une énergique suppression des impuretés.* » C'est un passage très intéressant et pour mieux le comprendre on a besoin de comprendre comment le pâli utilise les mots.

Dans la plupart des traductions on traduit *samādhi* par « concentration », comme c'est le cas dans cette traduction française, et malheureusement c'est une très mauvaise traduction ! Il serait grand temps de l'abandonner et de chercher d'autres traductions plus en rapport avec le sens véritable de ce terme. Il y a deux éléments dans *samādhi* : la racine *dhi* (précédée d'un *ā* intensif -*ādhi*) qui signifie « soutenir », « ce qui porte, supporte » et le préfixe « *sam* » qui veut dire « rassembler, mettre ensemble ». Imaginez que vous rassemblez des petits bouts de bois en vue d'allumer un feu et que vous les disposez de la bonne façon pour que ça marche et que le feu prenne bien : c'est une bonne analogie pour vous aider à voir ce qui se passe dans votre esprit quand vous développez le *samādhi*. Je préférerais traduire *samādhi* par « convergence », l'idée de rassembler tout ce qui est dispersé dans l'esprit, plutôt que par « concentration ». J'ai aussi pensé à un autre mot, « coalescence » (en chimie ce terme désigne l'état des particules liquides en suspension réunies en gouttelettes plus grosses), mais c'est un terme trop peu usuel.

Je vais à présent tenter d'illustrer cela avec quelques dessins.

Reportez-vous à la fig. 1 : que voyez-vous ? Un gribouillis, c'est informe, agité en tous sens, insaisissable... et c'est pourtant l'image d'un esprit ordinaire, de votre esprit, en particulier quand vous arrivez pour la première fois dans une retraite ! Les pensées fusent dans tous les sens, l'énergie est dispersée, mais cependant tout cela demeure quand même circonscrit dans certaines limites : vous parvenez, à certains moments, à rester en connexion avec ces pensées et ces énergies et à établir des relations entre elles.

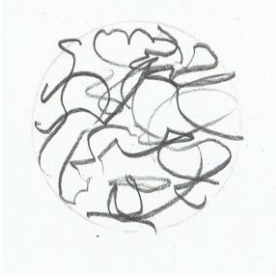


Figure 1

Passons à la fig. 2 : maintenant, on suppose que vous avez un peu plus pratiqué. L'image évoque ici ce qu'en psychologie on appelle l'intégration, on entend par là l'idée que les différentes parties de votre esprit fonctionnent ensemble harmonieusement et se soutiennent toutes les unes les autres d'une manière coordonnée. Pensez à une université idéale où les différents départements s'entendraient parfaitement entre eux pour produire le meilleur savoir possible (un rêve !). J'ai eu l'impression, en vous rencontrant individuellement au cours des interviews, que vous vous dirigiez vers un esprit comme celui-ci, de plus en plus éloigné du premier dessin ! Mais l'intégration n'est pas encore le *samādhī*.



Figure 2

Le *samādhi*, on s'en rapproche avec la fig. 3, avec cette image d'un simple cercle vide. Ici, la question de tendre vers une bonne coordination des différentes parties de votre esprit est dépassée, tout simplement parce que votre esprit n'est plus divisé, il est unifié. C'est pourquoi la définition la plus commune de *samādhi* c'est l'unification. Et quand les *suttas* parlent du *samādhi* c'est presque toujours en relation avec la pratique des *jhānas* pour laquelle l'unification de l'esprit (ou *ekaggatā*, *eka* = un) est requise, comme on va le voir.

Dans les *suttas* quand on parle de *samādhi*, on se réfère presque tout le temps aux quatre *jhānas*. Remarquez ici que notre *sutta*, d'une façon très inhabituelle, nous parle d'un *samādhi* qui n'est « *pas encore calme ni raffiné* », ce qui sous-entend que l'unification de l'esprit est presque atteinte mais n'est pas encore tout à fait établie, installée pour de bon.

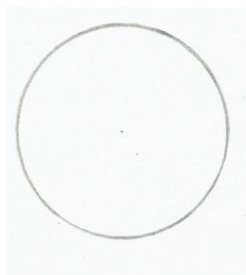


Figure 3

La fig. 4 (le même cercle vide à l'intérieur, mais avec quatre flèches qui pointent sur la circonférence) décrit de façon schématique ce qui se passe : le *samādhi* est ici soutenu, étayé, consolidé par de fortes pressions (« *une énergique suppression des impuretés* ») pour éviter que l'esprit ne bascule à nouveau dans l'instabilité. Il est assez rare de rencontrer dans le Canon

une approche aussi précise et détaillée, il est en effet plus fréquent que soit mentionné un *samādhi* qui s'établit d'emblée, associé à l'unité et à la paix. En même temps, c'est quelque chose que certains d'entre vous ont peut-être déjà un peu expérimenté : s'efforcer de continuer à maintenir son esprit dans un état proche de la concentration, tout en réalisant la fragilité relative de cette phase. C'est ainsi que je traduis *samādhi* par « convergence » : tout est rassemblé.

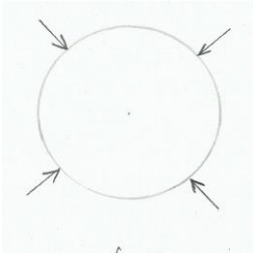


Figure 4

Le *sutta* fait donc une claire distinction entre un état de calme qu'on essaye de maintenir en place et le réel *samādhi* qui est véritablement la paix.

Une des raisons pour lesquelles j'ai choisi ce *sutta*, c'est qu'il nous montre comment on utilise *samādhi* maintenant et comment il est utilisé dans les *suttas*. De nos jours les gens parlent de *samādhi* comme d'un état auquel on parvient avant d'arriver aux *jhânas*. Et dans les *suttas* c'est extrêmement rare qu'on parle de *samādhi* de cette façon et ici c'est bien précisé que ce n'est pas le réel *samādhi*.

Ensuite le *sutta* dit : « *Mais il arrive un moment où son esprit devient intérieurement stable, où il se calme, où il devient unifié et concentré* ».

Ce qui est intéressant dans ce passage, c'est qu'il ne suggère pas que l'on fasse quelque chose de spécial, vous continuez simplement votre méditation. Et rappelez-vous cette comparaison avec la purification de l'or : le mouvement patient et équilibré que l'orfèvre imprime à la cuve.

Dans les interviews j'ai entendu de nombreuses fois des méditants se questionner au sujet de tous les phénomènes, de toutes les émotions qui leur arrivent quand ils méditent, ils se demandent naturellement : « est-ce que je dois faire quelque chose avec ça ? ». Mais la plupart du temps il n'y a rien à faire, vous continuez simplement. Et toutes ces choses qui vous arrivent en chemin, c'est juste le symptôme que votre esprit devient plus paisible. C'est l'une des raisons pour lesquelles il est utile de connaître les enseignements théoriques sur la méditation, parce que lorsque ces choses vous arriveront, vous ne serez pas surpris ou effrayés. Vous comprendrez que c'est normal. Bien sûr parfois, il y a des choses qui nous arrivent en méditation envers lesquelles nous devons réagir. Il faut donc aussi apprendre à les reconnaître. Mais la plupart du temps quand les gens pratiquent d'une façon consciente et équilibrée, ce que l'on doit faire, c'est juste continuer. C'est bien sûr le cas ici, le moine continue à méditer et l'esprit arrive au réel *samādhi*.

« Et ensuite, lorsque les conditions nécessaires sont réunies, quel que soit l'état de connaissance supérieure vers lequel il dirige son esprit, il parvient à la capacité de l'atteindre lorsque les conditions nécessaires sont réunies ».

« Lorsque les conditions nécessaires sont réunies » est une expression qui signifie ici que le pratiquant est parvenu à développer les quatre premiers *jhānas*. Ces derniers sont donc acquis, même si le texte ne le mentionne pas ici explicitement.

Dans cette retraite je ne vais pas vraiment parler des quatre *jhānas*, j'essaie plutôt de me focaliser sur la pratique qui mène aux *jhāna*. On parle des *jhānas* comme d'états profonds d'absorption méditative, mais ce terme est en fait aussi synonyme de *samādhi*.

On verra demain soir comment « l'état de connaissance supérieure » traduit ici, en français, le terme *abhiññā* en relation avec les « pouvoirs » supra-normaux obtenus avec la maîtrise des *jhānas*.

Il est vrai que dans la tradition du theravada les avis divergent sur la question des *jhānas* et, lors des débats, on en arrive souvent à des disputes de famille... en dépit du fait que tout le monde est bien d'accord pour reconnaître qu'il s'agit d'états de paix et d'unité !

Les *jhānas* sont rejetés par les uns sous prétexte qu'ils peuvent induire un risque d'attachement et une renaissance dans un état divin mais ne conduisant pas à la Libération, et ils sont, par ailleurs, prônés par les autres puisque le Bouddha les a pratiqués, mais même parmi ceux qui y sont favorables, tous ne sont pas d'accord entre eux sur la manière de les pratiquer.

Je vais vous raconter une petite histoire. Il y avait un homme qui se tenait sur un pont, il allait sauter du pont, et alors un autre homme arrive et lui dit : « mon frère, mon frère ne saute pas ! Il faut que tu vives, la vie c'est toujours mieux ». Et l'autre lui répond : « oh non, la vie ne vaut pas la peine d'être vécue, je veux en finir avec tout ça. » Alors l'homme lui demande : « est-ce que tu es chrétien ? », et l'autre répond : « oui, je suis chrétien ». Et l'autre homme lui dit : « ah c'est merveilleux mon frère, moi aussi je suis chrétien » et il ajoute : « est-ce que tu es catholique ou protestant ? » et l'homme lui dit : « je suis

protestant », « ah ben moi aussi » dit l'autre homme, « mais est-ce que tu es luthérien, baptiste ou anglican... ? » Il lui dit : « je suis baptiste », l'autre lui dit : « ah c'est merveilleux, moi aussi, mais est-ce que tu es réformé ou pré-réformé ? ». Il lui dit : « je suis un baptiste réformé », l'autre lui dit, « ah c'est merveilleux, moi aussi, mais est-ce que tu es réformé de 1888 ou de 1895 ? ». Je suis réformé de 1888... Et l'autre lui dit : « alors saute !!! »

C'est un peu comme cela que les choses se passent, n'est-ce pas ?

Donc quand on parle de *jhānas*, différents enseignants, différents pratiquants auront des opinions différentes, des interprétations différentes. On peut généralement diviser ces interprétations en deux catégories : mon interprétation et l'interprétation fausse ! (rires)

Je ne vais pas trop parler des *jhānas* ce soir, je voudrais juste que vous pensiez au Bouddha, pensez à ce qu'il a fait. Il a laissé sa famille, il a laissé sa maison, il a vécu dans la nature pendant tant d'années, il a pratiqué la méditation dans la jungle, dans les grottes, et pas seulement le Bouddha mais aussi plein d'autres moines et nonnes. Clairement ce ne sont pas là des choses triviales.

Je vais vous raconter une autre histoire, l'histoire d'une petite fille, qui a huit ans, et ce qu'elle aimait le plus faire était d'aller dans son jardin et regarder le ciel. Elle regardait les étoiles et elle rêvait sur ces étoiles...et un jour elle a voulu y aller. Et quand tout le monde lui demandait « qu'est-ce que tu feras quand tu seras grande ? », elle disait tout le temps « je serai une astronaute. » Et alors les gens riaient, disaient « oui bien sûr »..., mais cette petite fille avait de très bons parents et ils lui ont dit

« si tu veux être une astronaute, voilà ce que tu dois faire ». Ils ne lui ont jamais dit qu'être une astronaute ça serait facile et ils ne lui ont jamais dit non plus « tu ne peux pas le faire, c'est impossible ». Ils lui ont dit « c'est un long travail difficile, mais si tu veux être une astronaute, voilà ce que tu dois faire : « travaille dur, fais tes devoirs, ramène des bonnes notes en physique, en chimie, en math et aussi il faut que tu fasses beaucoup d'entraînements physiques, de la gymnastique, nager... » Et donc elle a fait toutes ces choses, elle a travaillé très dur et quand elle a réussi, elle a rejoint l'armée de l'air, et elle est devenue pilote. Elle a travaillé encore très dur et a posé sa candidature pour suivre les entraînements des astronautes et elle a dû passer beaucoup de tests. Finalement elle a passé tous les tests avec succès mais a dû attendre encore plusieurs années avant d'être choisie pour un vol dans l'espace. Et enfin un jour, elle est dans la navette spatiale, elle attache sa ceinture avant de partir, et elle ne peut pas croire qu'elle est arrivée aussi loin. Et il y a un gros bouton rouge : c'est pour la faire partir, elle appuie sur le bouton, décolle, et c'est aussi extraordinaire que ce qu'elle pensait, c'est arrivé, elle est dans l'espace. Elle est retournée dans l'espace de nombreuses fois et a eu une grande carrière. Plus tard elle part à la retraite et écrit un livre sur son expérience. Et puis des enfants lisent ce livre et disent : « Ah c'est tellement inspirant ! Moi aussi je voudrais aller dans l'espace, ça n'a pas l'air trop difficile : il suffit que tu t'accroches à un siège et alors tu n'auras plus qu'à appuyer sur le bouton rouge !! »

Donc parfois c'est comme cela qu'on approche la méditation, en ayant tout oublié des renoncements du Bouddha. On prend une technique, les détails, et puis on se dit « oh je vais avoir des résultats... » Mais il y a tellement plus que ça. Il y a tellement à

faire par rapport à notre développement personnel et interne et il y a tellement de choses dont on doit lâcher prise. Cependant, ce qu'il faut retenir de cette histoire, c'est que même si cette petite fille n'avait jamais pu être choisie pour voyager dans l'espace, toutes ces choses qu'elle a faites pour tenter de réaliser son rêve, tout ce qu'elle a appris à l'école, toutes ces habiletés qu'elle a su développer avec le temps valaient vraiment la peine. Mais à la toute fin, au bout du chemin, elle ne pouvait plus contrôler ce qui allait se passer, elle pouvait juste faire de son mieux pour être sélectionnée, mais une autre personne aurait pu être choisie à sa place au tout dernier moment.

Ainsi, tout ce que l'on peut faire, c'est faire notre travail. C'est la même chose pour la méditation et avec notre pratique spirituelle en général. Quand on parle de niveaux très profonds comme les *jhānas*, le *samādhi*, le *Nibbana*, en fait ces choses se sont des états naturels, il n'y a rien de mystérieux ou de mystique à leur sujet, et le chemin qui mène à ces états est un chemin naturel et ordinaire, il n'y a pas de secret, il n'y a pas de truc. Le Bouddha a enseigné l'Octuple Sentier, ça c'est déjà un raccourci, il n'y a pas de raccourci plus court que celui-là, ça c'est la route à suivre pour aller d'ici à là-bas. Et quel que soit l'aspect que l'on pratique de cet Octuple Noble Sentier, c'est quelque chose qui a de la valeur, qui est beau, qui vaut la peine d'être pratiqué pour lui-même. Même si ça ne mène à rien d'autre, ça vaut quand même la peine, ça amène à quelque chose d'autre. Toutes ces petites choses que l'on fait, ce sont des causes qui amènent au *Dhamma* profond. Est-ce que tous ceux qui font une retraite comme celle-là vont arriver aux *jhānas* ? Non, peut-être une personne, c'est juste une retraite courte, ces choses sont très imprévisibles, donc ce n'est pas quelque chose dont on doit s'inquiéter, on fait juste la pratique. Chaque fois qu'on est conscient d'une respiration, chaque fois qu'on peut reconnaître

qu'on a telle ou telle pensée, chaque fois qu'on lâche un sentiment de colère, on pratique l'Octuple Sentier. Et cet Octuple Sentier nous amène seulement dans une direction : la paix. Donc ne vous inquiétez pas.

Voilà jusqu'où je voulais aller ce soir pour ce *sutta*, en fait on a vu juste un paragraphe. Le reste du *sutta* parle des différents pouvoirs psychiques, jusqu'à arriver à l'illumination. Ce sont des passages très importants et intéressants et ils sont répétés de nombreuses fois dans les *suttas*. Mais si on devait voir tout ça en détail, cela prendrait beaucoup de temps. Donc pour l'instant on en reste là.

Questions - Réponses

Question : Dans le sutta, il est question d'un premier samādhī qui cependant n'est pas encore le vrai samādhī, il reste un travail à faire pour réaliser ce dernier : comment se passe le basculement de l'un vers l'autre ?

Réponse : J'en ai parlé plus tôt. Vous continuez simplement à méditer et c'est cette persistance délicate, patiente, qui amènera votre esprit au réel samādhī. Ajahn Chah a dit une fois quelque chose de très beau à ce sujet : « Au début, on s'empresse d'avancer, on s'empresse de reculer et on s'empresse de s'arrêter. On continue à pratiquer ainsi jusqu'à ce que soit atteint le point où il apparaît qu'avancer n'est pas juste, reculer n'est pas juste et s'arrêter n'est pas juste non plus ! Là, c'est fini. On ne s'arrête pas, on n'avance pas, on ne revient pas en arrière ».

Alors pensez-y pendant votre méditation, par exemple quand celle-ci devient paisible mais que vous commencez à devenir un

peu trop paresseux, à moins que vous ne deveniez un peu trop enthousiaste en croyant que, cette fois, c'est gagné, car c'est alors que vous retombez. Ou bien votre esprit trouve une certaine paix et vous vous mettez à penser : « ah, il faut que je garde cette paix avec moi », et vous oubliez que la paix véritable vient du lâcher prise et non de l'agrippement.

Question : Est-ce que mettā est la conscience de nos émotions ?

Réponse : Je ne dirais pas que *mettā* est la conscience de nos émotions, mais plutôt que l'on devient davantage conscient de nos émotions en pratiquant *mettā*. Vous ne vous concentrez pas seulement sur le mot mais aussi sur le sentiment associé à ce mot, et ce sentiment devient alors beaucoup plus clair qu'il ne l'est habituellement dans la vie courante. Et même les autres émotions, comme la colère par exemple, deviennent plus évidentes, par contraste : vous apprenez à mieux les appréhender, à en avoir donc davantage conscience.

Question : En développant mettā est-ce qu'il n'y a pas un risque de développer l'ego ?

Réponse : Pas vraiment. Dans un sens, techniquement vous pouvez développer l'ego en faisant la méditation *mettā* ou bien n'importe quelle autre méditation, mais ce que cela montre c'est que ce n'est pas encore parfait et que vous devez encore développer la méditation. *Mettā*, comme toutes les autres pratiques, c'est une pratique de lâcher-prise. Une des choses qui peut arriver, c'est qu'en lâchant prise de l'ego, alors l'ego prenne peur, et se débâte. Et alors vous pouvez ressentir de la colère ou encore d'autres obstacles qui peuvent resurgir encore plus fort

qu'avant. Mais ne vous inquiétez pas, c'est juste un signe que votre méditation commence à marcher, et ça ne va pas durer longtemps.

Question : La pratique de mettā pour soi-même me fait penser au mythe de Narcisse qui contemplait son image dans un miroir, n'y-a-t-il pas un risque de procéder ainsi ?

Réponse : Oui, c'est vrai, mais dans un sens limité. Bien sûr on peut toujours développer des sentiments narcissiques en pratiquant *mettā*. Mais ce n'est pas vraiment un danger, c'est juste une imperfection. C'est juste un signe que ce n'est pas encore parfait. *Mettā* c'est exactement l'opposé. Narcisse tombe amoureux d'une image de surface, d'une illusion, alors qu'en pratiquant *mettā*, vous regardez en profondeur, et ce n'est pas sur le visage que vous vous arrêtez, mais sur le cœur.

Question : Qu'est-ce que le plaisir dans le bouddhisme ? Comment ne pas prendre plaisir au plaisir de la méditation ? En voyant l'impermanence de ce plaisir ?

Réponse : Qu'est-ce que le plaisir dans le bouddhisme ? Rien ! Surtout ne riez pas, je pense vraiment qu'il n'y a pas de plaisir dans le bouddhisme ! Pourquoi ? Parce que « le bouddhisme » est un concept abstrait et que, en cela, il n'y a pas de place pour le sentiment. Ce sont les êtres humains qui ont des affects, il y a du plaisir chez les êtres humains. L'enseignement du bouddhisme parle de ce plaisir, mais ce plaisir n'a rien de bouddhiste en lui-même, c'est juste le mental, l'esprit. Simplement vous lâchez prise quand vous êtes heureux. Le Bouddha a juste montré cela, il ne l'a pas créé.

Pour moi cette question est en elle-même problématique. Comment ne pas prendre plaisir dans le plaisir ? Pourquoi vouloir ne pas prendre de plaisir dans le plaisir ? Pourquoi le rendre compliqué ? N'est-ce pas ? Je ne comprends pas. On accepte d'avoir ce plaisir tant qu'on a de la culpabilité à son sujet. Je peux avoir du plaisir mais si je me sens coupable à propos de ce plaisir, alors ça va ! Soyez simplement heureux. Etre heureux c'est bien, ne faites pas un problème de ce bonheur, le plaisir c'est bon. Cette idée qu'on devient attaché au plaisir, c'est un non-sens - ici je parle du plaisir dans la méditation. Le plaisir dans la méditation vient justement du lâcher-prise. C'est le plaisir de lâcher-prise, ce n'est pas le plaisir de l'attachement.

Un jour quelqu'un est venu voir le Bouddha et lui a dit : « Oh vous les moines, tout ce que vous faites c'est de vous laisser-aller dans le plaisir ». Et le Bouddha lui a répondu : « Oui, tu as raison, les moines se laissent aller à quatre types de plaisirs : le premier *jhāna*, puis vers le deuxième, le troisième et le quatrième *jhāna*, et quand ils se laissent aller dans ces quatre types de plaisir, ils obtiennent quatre types de résultats : celui de « l'entrée-dans-le-courant » (du *Dhamma*), celui « qui-ne-revient-qu'une-fois » (plus qu'une seule renaissance), celui de non-retour, et l'état *d'arahant* (d'Accompli, dans cette vie même) ». Donc ne vous inquiétez pas quant au fait d'être heureux en méditant, soyez simplement heureux.

Nous en resterons là pour ce soir.

Hommage au Triple Joyaux.

Quatrième jour

Méditation

Chants

Ce matin, nous allons faire la méditation guidée *mettâ* jusqu'à la personne « neutre ».

Vous allez tout d'abord, choisir cette personne avant de commencer.

Ce stade de *mettâ* pour la personne neutre est crucial.

Au lieu de pratiquer *mettâ* seulement pour des personnes qu'on aime, des personnes particulières, on pratique potentiellement *mettâ* pour n'importe quelle autre personne, même étrangère.

Mais pour débiter, il vaut mieux choisir quelqu'un que vous connaissez quelque peu. Vous devrez connaître son nom. C'est peut-être quelqu'un relié au *Dhamma*, quelqu'un au travail ou bien un voisin. Quelqu'un à qui vous dites bonjour, etc..., mais pour qui vous n'avez pas de forts sentiments.

On va développer *mettâ* pour cette personne de la même façon qu'on l'a fait pour nous-même et pour la personne aimée.

Faisons la méditation guidée.

Installez-vous tranquillement.

Laissez votre esprit s'installer au niveau de votre corps.

Notez toutes les sensations dans votre corps.

Et puis laissez l'esprit s'installer dans le cœur et répétez les mots : « Puissé-je être heureux, puisse-je être heureux, puisse-je être heureux ».

Répétez ces mots, encore et encore et encore ... Régulièrement, clairement, posément.

Que ce sentiment de *mettā* grandisse à l'intérieur et remplisse tout votre corps.

Si bien que chaque partie de votre corps soit imprégnée de ce bel et chaleureux amour.

Maintenant passons au niveau de la personne aimée, gardant l'esprit juste comme il est, installé dans le corps. Amenez le nom de cette personne aimée.

« Puisse cet être aimé être heureux, puisse-t-il être heureux, puisse-t-il être heureux. »

Maintenant, passons à l'amour pour la personne neutre. A nouveau gardez l'esprit juste comme il est et amenez simplement le nom de cette personne neutre avec ces mots de *mettā*.

« Puisse cette personne neutre être heureuse, puisse-t-elle être heureuse, puisse-t-elle être heureuse. »

Maintenant, on se rapproche de la fin de la méditation.

De la personne neutre revenez à la personne aimée.

« Puisse cet être aimé être heureux, puisse-t-il être heureux, puisse-t-il être heureux ».

et ensuite, on revient sur soi.

« Puissé-je être heureux, puisse-je être heureux, puisse-je être heureux ».

Puis, laissez les mots de *mettâ* partir.

Laissez le sentiment d'amour s'en aller.

Et observez, votre esprit quand il revient à l'espace neutre, vide, clair.

Avant, que l'on finisse, prenez un peu de temps pour réfléchir à la méditation que nous venons de faire ensemble, en se demandant quels sont les causes et les effets.

Que s'est-il produit durant cette méditation ? Qu'est-ce qui m'a aidé ? Qu'est-ce qui a été un obstacle ? Y avait-il un sentiment d'amour ? Est-ce que ce sentiment a changé dans les différentes étapes de la méditation ? Comment est votre esprit maintenant comparé à qu'il était avant la méditation ?

Et pour finir, on va dédier les mérites de notre pratique.

« Puissent tous les êtres être heureux, puissent tous les êtres être bien, puissent tous les êtres réaliser le *Nibbana*. »

Vous pouvez ouvrir les yeux et sortir de la méditation.

Allons déjeuner.

Enseignement du soir

Chant

Jusqu'ici le *sutta* que nous étudions n'a parlé, assez longuement, que de l'entraînement au *samādhi*. C'est seulement dans la dernière section qu'apparaît la sagesse, le discernement, comme on va le voir. J'ai fait ces magnifiques dessins hier pour illustrer l'état de *samādhi*, mais il y a quelque chose qui ne va pas là-dedans, même si le cercle est la plus parfaite de toutes les formes. Pourrait-on améliorer le cercle ?

Bhante, devant le tableau où est tracé le cercle de la fig.3, efface la circonférence de ce dernier : Voilà, c'est le cercle amélioré ! Une page blanche. C'est ce qu'on appelle en bouddhisme, le vide, et c'est l'une des contributions les plus frappantes du Bouddha pour la philosophie, l'idée que « rien » c'est aussi important que « quelque chose ».

Tout comme il y a différentes approches de la méditation, le Bouddha a enseigné différentes manières d'aborder la sagesse. Parfois il s'agit de la contemplation des trois caractéristiques : la souffrance, l'impermanence et le non-soi, d'autres fois il s'est appuyé sur la co-production conditionnée, ou encore sur la compréhension des cinq agrégats, des cinq *khandha*, et encore de beaucoup d'autres façons. Et l'un de ces cadres pour le développement de la sagesse figure ici, dans ce *sutta*, sous la dénomination des six *abhiññā*, « connaissances supérieures » ou « pouvoirs supra-normaux » dans la traduction française, que je traduirais personnellement par « les six visions pénétrantes ».

« S'il le veut, il manie divers pouvoirs supra-normaux. Ayant été unique, il devient multiple ; ayant été multiple, il devient unique. Il apparaît. Il disparaît. Il traverse les murs, les remparts et les frontières sans gêne, comme si c'était à travers l'espace. Il

plonge dans la terre et en émerge comme si c'était de l'eau. Il marche sur l'eau sans s'y enfoncer, comme si c'était sur la terre. Assis les jambes croisées, il vole dans les airs comme un oiseau ailé. Avec sa main, il touche et caresse la lune et le soleil, si puissants et imposants. Il exerce une influence avec son corps aussi loin que le monde de Brahma. Il réalise la capacité d'atteindre cet état par connaissance directe, lorsque les conditions nécessaires sont réunies ».

Ces six « *abhiññā* », qui sont le résultat de la pratique de la méditation, sont fréquemment mentionnés à travers tout le Canon, mais il est clair que le Bouddha ne considérerait pas ces pouvoirs extraordinaires comme étant tous essentiels pour le développement de la sagesse, à l'exception des trois derniers et surtout du sixième *abhiññā* : « S'il le veut, grâce à la cessation des *āsava* (les « souillures »), il demeure dans la libération parfaite de l'esprit... ». Mais alors, pourquoi le Bouddha mentionne-t-il auparavant les autres pouvoirs psychiques ? Au moins, cela a le mérite de ne pas rendre le bouddhisme trop ennuyeux ! Plus sérieusement, pour certaines personnes, cela peut agir comme une source d'inspiration, de motivation sur le chemin. Pour d'autres, cela peut constituer un cadre pour leur pratique, car ces pouvoirs sont tout aussi impermanents que n'importe quel autre phénomène : on peut les obtenir un jour mais ils peuvent disparaître le lendemain (à l'exception des derniers *abhiññā*). De la même manière, lors d'une pratique de *vipassanā*, on observe les sensations, les ressentis etc., qui apparaissent et disparaissent. La différence entre ces pratiques n'est peut-être pas aussi grande qu'on pourrait l'imaginer. Vu sous cet angle, faire l'expérience de la non-permanence est commun à ces deux approches de la sagesse.

La prolifération actuelle des films qui mettent en scène des

super-héros montre que ces pouvoirs supra-normaux sont toujours aussi populaires aujourd'hui qu'à l'époque du Bouddha ! Vous pouvez en sourire, mais lorsque vos enfants auront vu le nouveau film « Starwar » d'ici quelques semaines, vous devriez leur poser la question : veux-tu vraiment être un chevalier « jedi », qui agit consciemment, comme dans la méditation ? Ce serait peut-être pour eux une bonne motivation et l'occasion de prendre de bonnes résolutions... Le « jedi » Yoda a été conçu en prenant pour modèle l'abbé d'un centre Zen de San Francisco ! Les motivations que vous avez quand vous commencez la pratique de la méditation ne sont pas toujours pures, ce qui ne signifie pas que vous ne devriez pas commencer l'entraînement. Et même si au départ vous imaginez peut-être un peu naïvement que vous allez bientôt pouvoir voler, au moins vous apprenez à méditer ! Mais va-t-on prendre toutes ces prouesses au pied de la lettre, sont-elles possibles ? Je l'ignore, cependant, certaines sont assez marrantes, comme toucher et caresser la lune et le soleil...

Ensuite : *« S'il le veut, par l'intermédiaire de l'élément oreille divine, purifié et surpassant celui de l'humain, il entend les deux sortes de sons : devas et humains, qu'ils soient proches ou éloignés. Il réalise la capacité d'atteindre cet état par connaissance directe, lorsque les conditions nécessaires sont réunies ».*

Cela évoque la purification du sens de l'ouïe, et c'est quelque chose que vous faites, à un degré moindre, quand vous êtes assis en méditation, dans le calme, et que vous parvenez à percevoir des sons lointains ou bien proches, mais très subtils, quand votre oreille et vos sens en général deviennent plus sensibles que dans l'état habituel, où ils sont déjà sensibles, souvent au-delà de ce qu'on pense. Et vous ne faites là qu'une méditation ordinaire,

imaginez ce que cela serait lors d'une méditation plus poussée. Dans le *sutta*, rappelez-vous qu'on parle de quelqu'un qui a maîtrisé les quatre *jhānas* !

Continuons : *« S'il le veut, il comprend l'esprit des autres êtres, des autres individus, en l'ayant cerné avec son propre esprit. Il discerne un esprit affecté par la passion comme un esprit affecté par la passion, et un esprit non affecté par la passion comme un esprit non affecté par la passion. Il discerne un esprit affecté par l'aversion comme un esprit affecté par l'aversion et un esprit non affecté par l'aversion comme un esprit non affecté par l'aversion. Il discerne un esprit affecté par l'illusion comme un esprit affecté par l'illusion, et un esprit non affecté par l'illusion comme un esprit non affecté par l'illusion. Il discerne un esprit contracté comme étant un esprit contracté, et un esprit dispersé comme étant un esprit dispersé. Il discerne un esprit élargi comme étant un esprit élargi. Il discerne un esprit surpassable (qui n'a pas encore atteint l'état le plus excellent) comme étant un esprit surpassable, et un esprit insurpassable comme étant un esprit insurpassable. Il discerne un esprit concentré comme étant un esprit concentré, et un esprit déconcentré comme étant un esprit déconcentré. Il discerne un esprit libéré comme étant un esprit libéré, et un esprit non libéré comme étant un esprit non libéré. Il réalise la capacité d'atteindre cet état par connaissance directe, lorsque les conditions nécessaires sont réunies ».*

Cela semble évoquer la capacité de lire dans l'esprit des autres, de lire leurs pensées, un peu comme on lit dans un livre, mais il me semble qu'il s'agit en fait plutôt de la capacité à ressentir les émotions de quelqu'un, à percevoir dans quel état cette personne se trouve être, c'est pourquoi je choisirais de traduire ce pouvoir par « comprendre l'esprit des autres ». On

doit veiller à être conscient à chaque instant de ses propres états d'esprit, et à partir de cette observation, on doit pouvoir étendre la compréhension de son propre esprit à celui des autres. Il y a un passage similaire dans le *Satipaṭṭhanā-sutta*, pour ceux qui seraient familiers avec ce texte. A un degré ou à un autre, c'est quelque chose que vous faites déjà tous, c'est comme de saisir immédiatement les humeurs de ceux qui vous entourent. Mais lorsque vous purifiez votre esprit par la méditation, vous pouvez faire cela d'une façon beaucoup plus subtile. Si, comme on le fait dans le bouddhisme, vous voyez l'esprit comme un processus, un ensemble d'énergies en mouvement, vous comprenez mieux que, comme n'importe quel système d'énergies dans le monde physique, cet ensemble ne peut jamais être complètement fermé ou contenu, qu'il y a toujours des fuites dans le système, et c'est cela que vous pouvez détecter. Notre esprit est moins circonscrit que nous le croyons, il « déborde » souvent et se connecte à d'autres esprits. Il m'est arrivé, après avoir donné un enseignement du *Dhamma*, que des personnes viennent me voir pour me dire : « Ah, c'était là ce que j'attendais, est-ce que vous lisez dans mes pensées ? ». Ce serait quelque peu intrusif de ma part et un peu inquiétant si c'était le cas, mais quand on vient donner un enseignement, on essaye de dire des choses qui vont être utiles, à cet instant, à destination d'un certain public. Il n'est donc pas surprenant que, de temps en temps, vous disiez quelque chose qui corresponde vraiment aux besoins de telle ou telle personne. Ce qui semble être beaucoup plus inquiétant aujourd'hui, en terme d'intrusion dans la vie intime, ce sont toutes ces informations que Google, Facebook etc. récoltent, à notre insu, sur nous-mêmes, dans tous les domaines de l'existence. Il n'est pas difficile d'imaginer que bientôt on trouvera sur le marché un casque capable de « lire » notre cerveau et d'orienter ainsi notre méditation, Google vous servira

de guide et en saura un peu plus encore sur vous ! Cela devrait nous faire réfléchir, cette surveillance généralisée... et consentie.

D'un autre côté, on peut considérer que l'exercice de ces pouvoirs supra-normaux n'a peut-être pas, au final, un si grand intérêt pour qui les posséderait vraiment. En effet, pourquoi quelqu'un qui aurait travaillé dur pour vivre dans un palais délaisserait ce dernier pour retourner vivre dans un bidonville ? Pourquoi quelqu'un qui a bien purifié son esprit souhaiterait visiter un esprit agité et plein d'impuretés ? Si des personnes obtiennent de tels pouvoirs, elles ne les utiliseront que dans des cas exceptionnels, lorsque c'est vraiment nécessaire et dans un but élevé, contrairement à Google... L'une des idées sous-jacentes à propos de ces pouvoirs, c'est que le Bouddha, en nous invitant à explorer les limites de l'imaginable, nous amène à réaliser que même les choses les plus extraordinaires ont quand même des limites, qu'elles sont conditionnées et donc non-permanentes alors que le problème de la souffrance, lui, demeure tant qu'il n'a pas été résolu.

Je connaissais un moine occidental qui méditait dans une forêt au nord de la Thaïlande. Sa méditation se passait fort bien et, fréquemment, il lui arrivait d'avoir une connaissance intuitive de ce qui allait survenir un peu plus tard. Il savait, par exemple, qu'il recevrait la visite de telle ou telle personne à seize heures, ce qui effectivement se produisait chaque fois. Il s'est habitué à ce phénomène, mais un jour, alors qu'il effectuait sa tournée d'aumônes dans les villages, un villageois a commencé à lui adresser la parole : « Excuse-moi Ajahn... », mais à cet instant notre moine, par manque d'attention, n'a pas attendu la fin de la

requête du villageois, lui déclarant tout de go : « Oui bien sûr je sais, je serai là à dix heures pour te voir ». Il s'est aperçu aussitôt qu'il venait de faire une grosse bêtise car, en effet, cinq minutes après, la nouvelle s'était répandue qu'un moine occidental connaissait vos pensées ! Les choses ont néanmoins peu à peu repris leur cours normal, le moine avait toujours ses intuitions, jusqu'au jour où, devinant une fois de plus que telle personne allait venir le voir, il s'est préparé, a mis sa robe et est allé à sa rencontre... sauf que, ce jour-là, personne n'est venu, et il a attendu, un peu bête, se rendant peut-être compte alors qu'un ego présomptueux peut tout gâcher, tout distordre.

Une des choses que ces capacités montrent c'est que l'esprit est à peu près le même chez tout le monde, que vous soyez riche ou pauvre, un homme ou une femme etc.

Je me rappelle une histoire que le Dalaï Lama a racontée, une des premières fois où il a visité l'Angleterre. Il était encore un jeune homme et il a été invité dans la maison d'un couple très riche ; ils avaient un grand et beau manoir, l'homme très beau, la femme très élégante ; c'étaient des gens très paisibles, stables, et même s'ils vivaient dans ce luxe, cette richesse, ils n'avaient pas l'air d'en être affectés. Alors le Dalaï Lama s'est dit : « Ah peut-être que c'est possible, on peut peut-être avoir toutes ces richesses et puis quand même avoir la paix de l'esprit. » Et puis il a dû aller aux toilettes et en y allant il a remarqué la salle de bain et il a vu plein de flacons de tranquillisants ! Alors il a compris, ça explique tout ! Donc vous comprenez, les gens sont pareils, les différences sont superficielles, tout au fond on a les mêmes désirs, les mêmes bonheurs, les mêmes souffrances.

Avant de continuer je voudrais ajouter deux ou trois

remarques sur la nature de la sagesse. Pour qualifier ce qui est évoqué dans ce *sutta*, on utiliserait, en français comme en anglais, plutôt les mots « pouvoirs » ou « capacités », alors que le texte pali parle de « connaissances » (*abhiññā*) et désigne par là des manières de savoir, de connaître et non des moyens de faire quelque chose, et chacune de ces « connaissances » est considérée comme une extension du pouvoir de la conscience.

Maintenant pensez à ce que cela signifie quand on dit que toute chose est impermanente. Cela semble être une formule assez simple quand on l'entend, par exemple dans le cadre d'une retraite *vipassanā* où l'on nous apprend à contempler l'impermanence, l'apparition et la disparition de chaque phénomène. Mais définir exactement ce qu'est l'apparition et la disparition n'est peut-être pas aussi évident qu'on voudrait le croire. On nous dit qu'il faudrait connaître par soi-même, voir directement par soi-même, comment se manifeste l'impermanence, en en faisant l'expérience. Mais il y a là quelque chose de problématique, en effet peut-on réellement « voir » l'impermanence, ne voit-on pas simplement que le présent ? Par exemple, je peux voir maintenant comment est cette salle, mais je ne peux plus voir comment elle était le moment d'avant et je ne saurais voir comment elle sera le moment suivant. Donc il y a un paradoxe quand on nous dit d'observer le début et la fin des choses, parce que le « début » comme la « fin » évoluent sans cesse dans le cours du temps. L'impermanence est une fonction du temps, ce que n'est pas la conscience. C'est le temps qui est une fonction de la conscience. On ne peut être conscient que du présent, tout ce qu'on peut savoir du passé vient de notre mémoire et c'est avec elle qu'on construit notre idée du temps, de l'impermanence de toute chose etc. Mais, bien évidemment, la mémoire est faillible et on ne fait qu'inférer la notion de « durée », on ne peut en faire

véritablement l'expérience. On a donc une expérience de l'instant présent, on a aussi une mémoire des instants passés, qui étaient tous différents, et on conçoit des notions comme « la durée » ou « l'impermanence », pour expliquer cette différence. Mais dans ce cas, la durée et l'impermanence ne sont pas des expériences directes, ce sont plutôt des inférences.

J'ai entendu un jour l'interview très remarquable d'un écrivain, ancien drogué au crack mais qui s'en était sorti. La première fois que j'ai fumé du crack disait-il, c'était vraiment incroyable, c'était comme une explosion, je n'avais jamais ressenti quelque chose d'aussi puissant. Et dès qu'il est sorti de ce premier trip, il a tout de suite voulu en faire un autre et a aussitôt pris une autre dose, mais ce ne fut pas exactement pareil, pas tout à fait aussi bien que la première fois, et donc il a repris une autre dose puis une autre, encore et encore... pendant des années. Mais il n'a jamais pu retrouver le trip initial. Cela ressemble à notre expérience dans le *samsāra*, on s'agrippe à quelque chose qu'on aime, puis on n'en est plus satisfait et on part en quête de l'objet suivant qui sera plus satisfaisant : si ce gâteau au chocolat est bon, peut-être qu'il y en a un meilleur à côté... Et c'est ainsi qu'on consomme les choses, on essaye de s'entourer des objets qu'on aime, et dès qu'on les obtient, on part en chercher d'autres, encore et encore... Mais certaines personnes vont se laisser tenter par une chose, une fois, peut-être deux, et puis elles vont très vite lâcher, abandonner ce processus, elles vont se dire quelque chose comme : « Bon, ça va, j'ai compris, ça suffit ». Pourquoi ? C'est la sagesse, tout simplement.

Maintenant pensez à Sherlock Holmes : il est dans son bureau, il accueille un homme et lui dit tout de go : « Je sais tout sur toi » et l'autre répond : « Comment le pourrais-tu ? » Sherlock

Holmes : « Tu as raison, comment le pourrais-je ? Mais je sais tout de même que tu t'es levé à trois heures du matin, que tu as marché sur la pelouse avec un chien qui avait un pelage blanc etc... ». Cette perspicacité de Sherlock Holmes, c'est une forme de sagesse, et incidemment, dans les histoires des *jātakas* (les récits des vies antérieures du Bouddha), on voit le Bouddha faire des observations qui ressemblent beaucoup à celles que fait Sherlock Holmes. Bien sûr ce type de sagesse est ici appliqué de façon assez triviale, mais le principe est là : quelqu'un qui a un peu de sagesse peut, avec très peu d'informations, parvenir à une conclusion juste et en déduire ce qu'il convient de faire par rapport à une situation donnée. La formule basique à retenir est très simple : plus grande est votre sagesse et moins vous avez besoin d'informations. En somme, le contraire de Google : beaucoup d'informations, pas beaucoup de sagesse ! La sagesse est ce qui nous rend capable de déduire avec une grande économie de moyens et d'informations ce qui doit être fait pour répondre à chaque situation particulière. Une personne qui a beaucoup de sagesse peut réaliser soudainement le caractère non permanent des phénomènes à travers quelque chose de très simple. Ainsi, par exemple, l'histoire, tirée des *therīgāthā*, de cette nonne se lavant les pieds, qui voit l'eau goutter de sa jambe et tomber sur la terre et qui, se faisant, libère son esprit. Plus vous avez de sagesse et, à la limite, moins vous devriez avoir besoin d'un *samādhi* puissant et des *abhiññā* qui l'accompagnent. Cependant, comme on l'a déjà vu, compte tenu des différents types de personnalité, le Bouddha évoque toujours plusieurs manières de développer la sagesse.

Je referme cette petite parenthèse sur divers aspects de la sagesse. C'était pour que vous compreniez comment ces

pratiques viennent s'intégrer dans le développement de la sagesse.

Les deux *abhiññā* suivants sont plus importants que les précédents et aussi plus fréquemment mentionnés.

Le premier : *« S'il le veut, il se rappelle ses multiples vies passées, c'est-à-dire une naissance, deux naissances, trois naissances, quatre, cinq, dix, vingt, trente, quarante, cinquante, cent, mille, cent mille naissances, plusieurs kappas de contraction cosmique, plusieurs kappas d'expansion cosmique, plusieurs kappas de contraction et d'expansion cosmiques, se rappelant : « Là j'avais tel nom, j'appartenais à tel clan, j'avais telle apparence. Je mangeais telle nourriture, telle fut mon expérience du plaisir et de la douleur; j'eus telle fin de vie. Quittant cet état, je renaquis là. Là aussi j'avais tel nom, j'appartenais à tel clan, j'avais telle apparence. Je mangeais telle nourriture, telle fut mon expérience du plaisir et de la douleur, et telle fut la fin de ma vie. Quittant cet état, je renaquis ici ». Ainsi se rappelle-t-il ses multiples vies passées dans leurs modes et détails. Il réalise la capacité d'atteindre cet état par connaissance directe, lorsque les conditions nécessaires sont réunies. »*

Ici, il est évidemment fait mention des existences passées, sujet à controverses dans le bouddhisme moderne, mais je ne suis pas très satisfait quant à la façon dont le débat sur les renaissances s'est engagé. Certaines personnes qui sont attirées par les enseignements bouddhiques opèrent un tri et rejettent notamment ceux sur les renaissances qui ne cadreraient pas avec leurs vues. Elles prétendent que cette croyance était fort répandue en Inde à l'époque du Bouddha et que ce dernier, sans vraiment adhérer à cette croyance, l'aurait néanmoins intégrée dans les *suttas*, comme un fait de culture. Or on sait aujourd'hui

que cette façon de présenter les choses est totalement fausse, les points de vue sur le sujet étaient très variés déjà à l'époque du Bouddha et cette croyance était loin d'être partagée par tous, bien au contraire. Ainsi que les *suttas* s'en font l'écho, des gens appartenant à des mouvements religieux divers avaient des idées également très diverses sur la mort, l'après-vie etc. Mais si le Bouddha a parlé de nombreuses fois et d'une manière totalement originale pour l'époque, du *kamma* et des renaissances, il ne s'est en revanche jamais inquiété quand des personnes qui venaient le voir avaient des doutes à ce sujet et il leur offrait un espace de discussion. C'est normal qu'une personne dise : « J'aime bien les enseignements bouddhiques mais j'ai des doutes quant à la théorie de la renaissance ». Il est raisonnable de s'interroger, d'autant que le bouddhisme n'est pas une religion qui impose de croire tout ce qui se trouve dans les écritures. Par contre, ce que le Bouddha n'aimait vraiment pas, c'était lorsque des personnes répandaient de fausses représentations de lui et du *Dhamma*. Tout cela pour vous dire que si vous ne voulez pas croire aux renaissances, il n'y a pas de problème, à condition que vous ne disiez pas que le Bouddha n'y croyait pas.

Pour en revenir au *sutta*, on voit bien que les propos du Bouddha sur les renaissances, dans ce passage, ne doivent rien à un conditionnement culturel lié à l'époque. Ce qui est ici évoqué clairement, c'est le résultat d'une expérience qui survient à l'issue d'une méditation, dans un esprit extrêmement purifié. Il y a de nombreux passages dans les *suttas* où le Bouddha précise que tout ce qu'il dit sur les renaissances, il ne l'a pas appris autrement que de sa propre expérience, dans la méditation, et notamment au moment où il s'est éveillé. Pourquoi cette insistance, comme on le voit dans ce *sutta* ? Quand le Bouddha

a commencé sa recherche pour mettre un terme à la souffrance, il avait en vue quelque chose qui se situe au-delà de la naissance, de la vie et de la mort. Il a eu cette perception, cette compréhension que ce cycle naissance-vieillesse-mort, sans commencement ni fin, revient continuellement, et qu'à moins d'y mettre un terme, on reste pris là-dedans et on souffre de manière répétée. En principe, seule la vision pénétrante permet de voir cette réalité, de manière saisissante. Mais par ailleurs, il est vrai que de nombreuses personnes peuvent se souvenir, dans certaines circonstances, d'existences passées, du moins le pensent-elles, sans avoir fait ce genre de méditation. Il y a beaucoup de recherches très intéressantes à ce sujet depuis quelques années. Généralement cela se passe dans le cadre de thérapies, parfois sous hypnose, et ces personnes ont alors souvent des émotions très fortes, liées au contexte parfois traumatisant d'une vie antérieure, car elles sont encore très attachées à ce passé. Par contraste, dans le contexte des *abhiññā*, vous noterez que le langage est ici totalement dépourvu d'émotion, l'énoncé est clair, précis, c'est une connaissance qui provient d'un *samādhi*, d'une méditation très profonde débouchant sur l'équanimité. Cette expérience qui s'offre à la vision du méditant se déroule simplement, lui révélant la succession des naissances et des morts et la somme des souffrances liées à ce cycle, tout en produisant un sens de « dépasion », de désillusion.

Le paragraphe suivant porte sur le pouvoir de clairvoyance.

« S'il le veut, au moyen de l'œil divin, purifié et surpassant l'œil humain, il voit le trépas et la réapparition des êtres, et il distingue de quelle manière ils sont inférieurs ou supérieurs, beaux ou laids, fortunés ou infortunés en fonction de leur

kamma : 'Les êtres qui avaient adopté une mauvaise conduite, de corps, de paroles et d'esprit, qui avaient injurié les êtres nobles, qui avaient des diṭṭhis (des opinions) erronées et entreprenaient des actions sous l'influence de diṭṭhis erronées, au moment de la séparation du corps, après la mort, sont réapparues dans un plan d'existence de privation, une mauvaise destination, un des domaines inférieurs, voire en enfer ».

« Mais les êtres qui avaient adopté une bonne conduite, de corps, de paroles et d'esprit, qui n'avaient pas injurié les êtres nobles, qui avaient des diṭṭhis correctes et entreprenaient des actions sous l'influence de diṭṭhis correctes, au moment de la séparation du corps, de la mort, sont réapparues dans une bonne destination, dans un monde céleste. Ainsi, au moyen de l'œil divin, purifié et surpassant l'œil humain, il voit le trépas et la réapparition des êtres, et il distingue de quelle manière ils sont inférieurs et supérieurs, beaux et laids, fortunés et infortunés en rapport à leur kamma, il réalise la capacité d'atteindre cet état par connaissance directe, lorsque les conditions nécessaires sont réunies. »

Ce passage se présente comme une extension du pouvoir de se rappeler ses propres vies passées. Il s'applique ici aux autres êtres, au moyen de « l'œil divin ». Mais ce qui est à souligner ici, c'est cette compréhension de la notion de causalité, si importante dans le bouddhisme : non seulement on voit que les êtres renaissent à tel ou tel endroit, dans telle ou telle condition mais on comprend pourquoi ils sont là, et à nouveau, comme précédemment, c'est une connaissance très claire et directe.

Si au cours de vos méditations un souvenir vous paraît être associé à une vie passée, vous devriez essayer de le vérifier. Je

vous donne un exemple. Cette année, on a donné un cours pour des moines sur le *kamma* et la renaissance. Un des moines était d'accord pour faire une régression dans les vies passées, pour ce cours. Ce n'était pas en rapport avec ce qu'on étudie ici sur les quatre *jhānas*, c'était basé sur l'hypnose et par conséquent, ce qui a été perçu par le moine fut beaucoup moins clair. Le moine a donc fait cette régression hypnotique et tout ce dont il se rappelait a été consigné. Cela semblait évoquer une ou deux vies passées en Angleterre. J'ai demandé à un historien à Sydney s'il pouvait vérifier ces détails, pour savoir si c'était vrai ou pas. Il l'a fait et c'était assez intéressant. Ce moine s'est souvenu d'une vie dans laquelle il occupait au XIXème siècle une place assez importante dans le Parlement anglais, peut-être celle d'un ministre, celle d'un orateur ayant fait un discours remarqué portant sur une réforme de l'immigration ; c'était déjà un problème à cette époque. Il s'est également rappelé de la maison où il vivait - une maison à Londres avec un toit en paille -, et je crois qu'il se rappelait le nom aussi. Je ne me rappelle pas tous les détails, mais ce qui est notable c'est que certains détails collaient parfaitement. Il y avait vraiment eu quelqu'un à cette époque qui était ministre et qui avait fait un discours sur cette réforme de l'immigration. Rien que ça c'est déjà assez extraordinaire, mais par contre il y avait d'autres détails qui n'allaient pas du tout. Par exemple notre ami historien s'est rendu compte qu'il n'y avait aucune maison avec un toit en paille à Londres à cette époque. Elles avaient été interdites après le grand incendie. Quand je l'ai dit au moine, il m'a dit : « Oui mais tu sais ce n'était pas clair, ce n'était peut-être pas dans la ville, mais à la campagne... ». Donc vous voyez, il est difficile de vérifier, de savoir si c'est subjectif ou si ça s'est réellement passé. Et même si certains aspects sont vrais, cela n'est pas une garantie que tout soit vrai. C'est vraiment quand on a beaucoup de

pratique et d'expérience, avec un profond *samâdhi*, que l'on peut voir ces choses clairement.

Finalement on arrive à présent à la fin du *sutta*, qui traite du sixième *abhiññā*, c'est bref mais c'est la partie la plus essentielle :

« S'il le veut, grâce à la cessation des āsavas, il demeure dans la libération parfaite de l'esprit, la libération par la sagesse, l'ayant réalisée pour lui-même par connaissance directe. Il réalise la capacité d'atteindre cet état par connaissance directe, lorsque les conditions nécessaires sont réunies ».

Ce dernier paragraphe fait directement allusion à l'accession à l'état *d'arahant*, l'état de celui ou celle qui a réalisé l'Eveil, dans cette vie, qui est parvenu au terme de la Voie, et il y a dans le Canon de nombreux passages qui évoquent cela, avec plus ou moins de détails. Cet état *d'arahant* est caractérisé par l'abandon de toutes les « souillures » mentales (*āsava*) : l'envie, la haine, l'illusion, synonymes de tout ce qui est porteur de souffrance dans cette vie et les vies futures. Ce sont ces trois « poisons » que *l'arahant* a définitivement éliminés que vous devez, vous aussi, laisser tomber. Tous ces pouvoirs extraordinaires, fantastiques, qui ont été évoqués précédemment se retrouvent finalement relativisés en regard de cet ultime *abhiññā*, encore bien plus exceptionnel, et c'est peut-être aussi l'une des raisons pour lesquelles les autres pouvoirs spectaculaires ont été mentionnés, comme pour mieux pointer que finalement la chose la plus importante, c'est la fin de l'envie, de la haine et de l'illusion. Vous ne pouvez peut-être pas vous imaginer en train de voler dans les airs, peut-être avez-vous des doutes sur le fait de pouvoir lire les pensées des autres, peut-être n'êtes-vous

même pas enclins à prendre au sérieux la question des renaissances, mais je suis sûr quant à moi, que vous n'avez aucun doute sur la réalité dans votre vie de l'envie, de la haine et de l'illusion, et que vous savez que ces choses amènent vraiment la souffrance. Et vous savez aussi que la méditation peut nous conduire à voir la fin de ces poisons : peut-être même les avez-vous vus se réduire un petit peu, à certains moments, et puis réapparaître ensuite, mais au moins, à chaque fois, vous savez ce que sont ces choses et ce que cela fait de les abandonner ne serait-ce qu'un instant, combien cet abandon vous procure un sentiment de paix. Donc ces dernières lignes du *sutta* reflètent vraiment le but du *samādhi*, le but du développement de la sagesse, ce que le Bouddha a passé sa vie à nous enseigner : comment se libérer de la souffrance.

Questions-réponses

Question : Je ne suis pas sûr de bien comprendre le mot « illusion », est-ce que tout est illusion ?

Réponse : C'est un sujet très vaste, mais non, on n'est pas tout le temps dans l'illusion, il peut y avoir des moments de sagesse aussi ! On peut comparer l'illusion à une forme de magie, un trucage de la réalité, une propension à masquer la réalité, un peu comme le fait la publicité, capable de distordre le réel de façon vraisemblable, en apparence. L'une des fonctions basiques de l'illusion, c'est bien de voiler la vérité et cela, de plein de façons différentes, mais toujours de manière à tordre la façon dont on perçoit les choses, la façon dont on les conçoit, dont on les comprend, et nous faisons cela presque constamment. Et l'une des raisons pour lesquelles on fait cela, c'est pour protéger l'ego, pour maintenir un sens du soi : l'illusion arrive à nous faire croire

qu'on est important, qu'on est ceci ou cela, elle réussit en apparence à combler un manque alors qu'en fait il y a bien un vide de soi, l'absence d'un soi permanent.

Il y a quelques années, avec un groupe de moines, nous avons eu une très belle illustration de l'illusion. Nous nous étions rendus en Inde, à Bodhgaya, là où le Bouddha a eu son Eveil, donc l'endroit par excellence où l'on va pour trouver un peu de sagesse. Nous nous étions réunis pour réciter le Canon pali, quand soudain nous avons dû interrompre notre chant parce que le Président de l'Inde venait d'arriver pour assister à je ne sais quel événement qui se déroulait là. Il séjournait dans un hôtel cinq étoiles situé à vingt km de Bodhgaya et, avant son arrivée, pas moins de vingt km de rideaux ont été installés de chaque côté de la route, entre son hôtel et Bodhgaya, afin qu'il ne puisse pas voir toute la pauvreté alentour : une super-illusion !

Question : Comment sont les pensées dans un esprit purifié et unifié ?

Réponse : Si l'esprit est vraiment unifié, comme c'est le cas dans les *jhānas*, il n'y a aucune pensée. Avant d'accéder aux *jhānas*, alors que l'esprit se calme peu à peu, vous pouvez encore avoir des pensées, mais plutôt paisibles, pas trop distrayantes, mais par la suite, vous n'en n'aurez plus, c'est ce que signifie un esprit vraiment unifié, une conscience qui ne change pas, et les sens sont alors oblitérés. S'agissant de personnes qui sont éveillées, le Bouddha disait : « Elles pensent à ce qu'elles ont envie de penser et elles ne pensent pas à ce qu'elles n'ont pas envie de penser. »

Question : Ma belle-mère vient de mourir, existe-t-il dans

le Theravada des pratiques à suivre lors d'un décès ?

Réponse : Oui il y a des pratiques. Traditionnellement les familles vont au monastère pour y faire des offrandes afin d'en dédier les mérites à la personne décédée. Mais ici, en occident, vous pouvez simplement faire un don, auquel si possible participera toute la famille, à une organisation caritative par exemple. Quand l'un de nos proches meurt, on se sent en général très triste, avec un sentiment de perte, on se sent impuissant. C'est pourquoi le don est une bonne pratique, c'est un acte positif qui montre que l'on reste relié à la vie, à sa continuation, en même temps, c'est un acte qui témoigne d'une forme de respect vis à vis du défunt, vous l'honorez en faisant quelque chose de bon, tout en pensant à lui. Si vous mouriez, là, maintenant, voudriez-vous que toute votre famille, vos amis, soient affligés en permanence ? Cela vous rendrez sûrement plus heureux si tous vos proches se réunissaient pour faire quelque chose de bon en votre mémoire. Vous pourriez même aller jusqu'à penser : « Oh c'est super, j'aurais dû mourir plus tôt » ! (rires). Par ailleurs, c'est souvent à l'occasion des funérailles que des personnes qui s'étaient perdues de vue se retrouvent et ont souvent l'occasion unique de renouer des liens et c'est une bonne chose. Dans les pays bouddhistes, la famille et les amis se retrouvent non seulement lors des funérailles mais aussi sept jours plus tard, puis sept semaines plus tard, et encore un an plus tard. La famille invite chaque fois les moines pour faire des offrandes et chanter et j'ai pu moi-même constater les changements qui s'opéraient chez les personnes : vous les voyez d'abord dans la tristesse, parfois dans les griefs et petit à petit, un sentiment de paix avec soi-même et avec les autres s'installe et la vie reprend peu à peu un cours normal. C'est une très bonne pratique que je recommanderais à tous, que l'on soit ou non bouddhistes.

Question : Est-ce que la foi est importante dans le bouddhisme ?

Réponse : La foi, c'est important dans tout ce que vous faites : si vous traversez une rue, vous avez foi en ce que le chauffeur qui arrive ne va pas vous écraser ; lorsque vous allez au restaurant vous avez foi en ce que personne n'a auparavant craché dans votre assiette ! En fait, on a tout le temps besoin d'une forme de foi, mais une foi qui repose sur la base d'un apprentissage, d'une expérience répétée, et qui n'est donc pas aveugle. Et même si vous vous occupez de sciences, vous devez avoir foi en ce que les théories sur lesquelles vous vous appuyez sont raisonnablement justes, en ce que les instruments utilisés sont raisonnablement fiables, en ce que les hypothèses sur lesquelles vous travaillez ont une chance de vous apporter quelque chose d'intéressant. Le problème, dans les sociétés occidentales et plus largement, avec les religions monothéistes, c'est que la foi est devenue quasiment synonyme de religion. En anglais comme en français, une religion, c'est une foi. Dans les dialogues inter-religieux, qui sont plutôt des dialogues entre « fois », inter-confessionnelles, auxquels j'ai souvent participé, la conclusion des échanges reste souvent la même : « Nous sommes tous UN puisqu'on ne croit qu'en UN seul Dieu ». C'est alors que j'interviens : « Hello, il y a un bouddhiste ici, pas de notion d'un Dieu unique ! ». Et il y a aussi des hindous, avec peut-être plusieurs dieux et beaucoup d'autres formes religieuses. Le problème, avec cette proclamation, c'est ce qu'elle laisse entendre : nous sommes UN parce que nous n'avons qu'UNE seule croyance, c'est même peut-être un peu « fasciste ». C'est problématique car notre unité ne vient pas du fait qu'on partage une croyance unique, elle vient du fait que

nous ressentons tous le plaisir et la douleur et que tous, nous souffrons. Si on pense qu'on devrait s'aimer les uns les autres sur la base du partage d'une même foi en un seul dieu alors, logiquement, on ne devrait pas aimer les bébés - les bébés ne croient en rien, ils n'ont pas de religion -, sans parler des bouddhistes ! Dans le bouddhisme, la foi a sa place, on place sa confiance dans l'enseignement, dans le chemin qu'on pratique, c'est une aide pour avancer dans la bonne direction, mais comme dans les autres sphères de l'existence, cette foi est limitée et doit toujours être testée à la lumière de ce qu'on découvre au fur et à mesure de la progression sur le chemin.

Question : Mettā a une origine avec le lien entre parents et enfants, y-a-t-il plus de force dans mettā si c'est entre la mère et l'enfant ?

Réponse : Je ne sais pas vraiment, je n'ai pas assez d'expérience pour le dire, en tout cas pas dans cette vie. Evidemment le lien entre la mère et l'enfant est très puissant, elle porte l'enfant neuf mois dans son ventre et rien ne peut remplacer cela ou l'égaliser. En même temps ce n'est pas ça qui détermine quelles sont les émotions de la mère pour son enfant, et il y a des mères qui n'aiment pas leur enfant, n'est-ce pas ? Et c'est très désespérant pour elles : elles savent qu'elles devraient aimer leur enfant, mais d'une façon ou d'une autre, elles ne l'aiment pas. Il y a donc beaucoup de façons possibles dont cela peut se passer. Et ce n'est pas pour minimiser l'amour du père, car il a aussi une influence très puissante sur l'enfant. Une chose dont il faut se rappeler, si vous prenez vraiment sérieusement l'enseignement sur la renaissance, c'est que l'enfant qui est dans le sein de la mère est un étranger, oui l'ADN vient des parents, mais l'esprit vient d'ailleurs, et l'enfant qui grandit, n'est pas juste une reproduction des parents. C'est un être humain, avec sa propre

conscience, sa propre personnalité et parfois il tiendra des parents et parfois non.

On va terminer avec le transfert des mérites..

Cinquième jour

Enseignement - Méditation

Chant

Ce matin, nous allons essayer de faire la méditation *mettâ* pour la personne que l'on n'aime pas.

C'est un beau matin, donc ça va sûrement marcher ! Une des choses intéressantes avec cette pratique de *mettâ*, c'est que dans les différentes étapes de la pratique, on peut voir si notre *mettâ* est toujours aussi fort aux différentes étapes.

Cela vous donne un moyen de comprendre comment votre méditation progresse.

Donc, normalement vous devriez faire *mettâ* pour la personne que vous n'aimez pas seulement quand votre esprit est fort et clair, quand vous sentez que le sentiment de *mettâ* imprègne et sature tout votre corps, quand vous pouvez garder ce sentiment pendant une demi-heure ou pendant une heure à peu près, et que ce sentiment demeure le même pour vous-même, pour la personne aimée et pour la personne neutre.

Le temps de méditation guidée ce matin est vraiment trop court. Mais on peut essayer et, au moins, vous verrez ce qui est impliqué là.

Le quatrième stade de *mettâ* est très puissant. Votre esprit peut devenir très enthousiaste.

Vous vous concentrez de façon plus intensive, avec plus d'intensité sur le sentiment de *mettâ*. Pas par la force de la

volonté mais parce que votre esprit est accaparé par cette méditation et que tout le reste commence à disparaître. Il n'y a plus que cela qui importe vraiment. Et finalement, notre sentiment de *mettā* devient très fort et puissant.

Mais quand on pratique cette étape, c'est très facile d'être distrait. Même une simple pensée « de travers » peut ouvrir une brèche pour amener la haine dans votre mental. Et en une seconde vous pouvez sentir que votre esprit se détourne de ce sentiment de *mettā*, et ce qui le remplace, c'est une haine brûlante. Donc, faites attention, et si cela arrive, eh bien, recommencez depuis le début.

Mais si vous continuez et si ça se passe bien alors à un certain moment, ce sentiment de *mettā* va se transformer et devenir très puissant, très stable et très brillant.

C'est comme de sortir de l'ombre, dans le soleil de midi.

A ce point il n'y a plus vraiment de différence entre soi-même, la personne aimée, la personne indifférente et la personne que l'on n'aime pas.

C'est comme le soleil qui brille. Est-ce qu'il brille plus sur cet arbre que plutôt sur celui-ci. La question ne se pose même pas.

Ce sont des zones de votre mental qui vous permettent de préférer, de discriminer entre ces personnes. Ces barrières peuvent se dissoudre.

Pour développer ce stade, on va procéder exactement de la même façon que pour les stades précédents.

Et tout comme on a choisi une personne pour la personne aimée, la personne indifférente, on va choisir une personne pour la personne qu'on n'aime pas.

Elle n'a pas besoin d'être quelqu'un que vous détestez, un ennemi mais juste quelqu'un que vous trouvez embêtant. Quelqu'un que vous préféreriez éviter si vous le pouviez. Quelqu'un avec qui, si vous y pensez, vous associez toujours de mauvaises choses.

Avant de commencer la méditation, je veux que vous pensiez à une personne comme cela, et puis immédiatement, arrêtez de penser à elle. Vous y reviendrez plus tard.

Bon, faisons la méditation.

Laissez l'esprit s'installer dans le cœur, en répétant ces mots : « Puissé-je être heureux, puisse-je être heureux, puisse-je être heureux. »

Observez à l'intérieur de votre cœur, ce sentiment doux et chaleureux de l'amour.

Laissez ce sentiment remplir tout votre corps.

Passons à l'amour pour la personne aimée : « Puisse cet être aimé être heureux, puisse-t-il être heureux, puisse-t-il être heureux. »

Et puis à la personne neutre : « Puisse la personne neutre être heureuse, puisse-t-elle être heureuse, puisse-t-elle être heureuse. »

Maintenant, on arrive à la personne que l'on n'aime pas : « Puisse la personne que l'on n'aime pas être heureuse, puisse-t-elle être heureuse, puisse-t-elle être heureuse. »

On se rapproche de la fin de la méditation. De la personne que l'on n'aime pas, on revient à la personne neutre, puis à la personne aimée, puis à soi-même.

Et laissez-les mots de *mettâ* partir.

Laissez le sentiment d'amour disparaître.

Et laissez votre esprit revenir dans un espace neutre, vide, ouvert et clair.

Et prenez juste une minute pour repenser à cette méditation que l'on vient de faire ensemble, questionnez-vous sur les causes et les effets de ce qui vient de se produire, comment l'esprit a-t-il changé ?

Comment je me sentais durant *mettā* pour la personne que je n'aime pas ?

Comment est l'esprit maintenant, comparé au début de la méditation ?

Enfin, on peut dédier nos mérites de la pratique :

Puisse tous les êtres être heureux.

Puisse tous les êtres être bien.

Puisse tous les êtres réaliser le *Nibbana*.

Bien, sortons de la méditation et allons déjeuner.

Questions-réponses

Question : Il y a des personnes appartenant à différentes communautés bouddhistes dans cette salle. Vous avez été invité dans des communautés différentes autour du monde, selon vous quelles sont les qualités clés qui font qu'une communauté est plus agréable et fonctionne mieux qu'une autre ?

Réponse : Voici quelques points : en premier lieu il devrait y avoir, dans un groupe bouddhiste, une *vision* qui donne de l'énergie et du dynamisme à celui-ci. Il y a beaucoup de groupes qui se créent sur l'idée simple que moi et mes amis nous allons nous réunir pour faire de la méditation, mais cela n'aboutit à rien. Donc comme je l'ai déjà dit, ne soyez pas trop timide avec le *Dhamma*. En fait le *Dhamma* est très puissant et beaucoup de gens peuvent en bénéficier. La question n'est pas de convertir les gens ou quoi que ce soit de cet ordre, mais plutôt de chercher comment aider les gens grâce au *Dhamma*. Ça c'est le premier point.

Le deuxième point est que tout ne devrait pas reposer sur une seule personne. On devrait au contraire s'attacher aux principes de gouvernance que l'on trouve dans le *vinaya*. Cela signifie prendre une décision seulement une fois qu'un consensus a pu être établi. Cela signifie que tout le monde est impliqué et que personne n'a l'occasion d'être le chef.

Ce sont là les principes qui ont conduit à la construction, avec succès, de notre communauté en Australie !

J'ai pu constater à de nombreuses occasions que si l'on n'observe pas ces principes, cela ne fonctionne pas longtemps et finit par partir en morceaux !

Parfois c'est tentant, il y a une personne qui est responsable et elle prend toutes les décisions et on n'a pas à beaucoup penser. Cela peut marcher pour un temps mais c'est très fragile, tout l'édifice peut s'écrouler au moindre problème rencontré.

C'est donc important de mettre en place dans votre communauté ces habiletés et ces principes de bonne gouvernance. Mais cela prend du temps !

Le troisième point très important est de bien s'amuser ! N'est-ce pas ?

C'est quelque chose que j'ai appris la première fois où je suis allé à Perth dans la communauté bouddhiste.

Sans doute avez-vous entendu parler d'Ajahn Brahm, enseignant bien connu dans la communauté bouddhiste. A ce jour c'est certainement le plus grand enseignant non seulement bouddhiste mais un des plus grands enseignants spirituels dans ce monde. Et grâce à lui cette communauté est devenue celle qui a le plus de succès parmi toutes les communautés. Bien sûr ce n'est pas dû qu'au travail d'Ajahn Brahm. Le point crucial c'était le thé avec les cookies ! Vous pouvez parler de la vacuité, de la coproduction conditionnée mais il faut le thé et les cookies ! Quand ils ont commencé, ils n'avaient qu'une petite maison. Les gens venaient, il enseignait la méditation etc... Beaucoup de gens venaient et ça leur plaisait vraiment. Quand l'enseignement était fini, ils rentraient à la maison. Et puis un jour quelqu'un a pensé qu'il fallait une communauté, qu'on avait besoin d'une communauté. Les gens qui venaient ici depuis des semaines, des mois, ne se connaissaient pas les uns les autres ! Donc à la fin de la méditation ils ont sorti du thé et des cookies, et les gens sont restés pour une tasse de thé et ils ont fait connaissance ! C'est comme cela que les choses ont commencé.

Si vous regardez dans les pays traditionnels bouddhistes ils font toujours ça ! Ce n'est pas forcément les cookies, c'est quelque chose d'autre mais c'est pareil !

Dans tous les temples, dans tous les monastères il y a toujours une dimension sociale à l'arrière plan. Peut-être dans la cuisine ou bien des volontaires qui se rassemblent pour quelques tâches... Il y a plein de façons différentes de s'associer !

Cela aussi c'est très important quand vous envisagez d'organiser quelque chose, gardez du temps pour que les gens puissent se réunir et se connaître.

La dernière chose que je veux vraiment souligner, c'est juste :
« Soyez bon ! »

C'est plus important d'être bon que d'avoir raison. Encourager les différences, encourager les opinions différentes, enfin toutes ces choses. C'est quelque chose que j'ai vraiment appris d'Ajahn Brahm !

Quand j'ai commencé à être moine en Thaïlande, au début quand on critiquait un peu l'enseignant, alors les choses devenaient très tendues, très vite.

Ce qui est bien avec Ajahn Brahm, c'est qu'on peut le critiquer sur n'importe quoi et puis ça va. C'est arrivé plusieurs fois, et cela me donne confiance en lui.

Le moine le plus proche de lui, celui avec lequel il a passé les vingt dernières années, c'est Ajahn Brahmali, un moine merveilleux lui aussi et un ami.

Parfois quand je partage avec eux le petit déjeuner j'ai l'impression d'écouter un vieux couple ! Ils ont une discussion animée à propos de quelque chose qui se passe dans le monastère et tout à coup Ajahn Brahmali va exprimer son désaccord avec Ajahn Brahm : « Ah mais tu ne peux pas faire ça... ! »

Et c'est normal d'avoir des opinions différentes, de ne pas être d'accord sur certaines choses. Cela n'affecte pas le fait qu'il y a aussi beaucoup de gentillesse, d'amour dans la communauté.

Quand les gens ont peur d'exprimer une opinion différente c'est cela qui est mauvais.

Question : On parle beaucoup de se débarrasser de l'envie, de la haine et de l'illusion, mais l'envie et la haine ne sont-elles pas juste les conséquences de l'illusion ?

Réponse : Dans un sens oui. L'illusion ou l'ignorance c'est le problème fondamental. On ne peut le résoudre que par la vision juste et claire. C'est la haine et l'envie qui nous empêchent de voir clairement et ce sont ces symptômes, les plus évidents, qu'on peut surmonter en premier dans notre pratique. Et alors on verra l'illusion pour ce qu'elle est !

Question : Comment l'attention vigilante est-elle curative ?

Réponse : C'est une question intéressante ! La pleine conscience a un effet curatif, c'est quelque chose qu'on peut même voir physiologiquement. Il a été démontré que si vous pratiquez la méditation l'ADN a tendance à se réparer, à se soigner tout seul. Si c'est le cas concernant l'état physique alors ce devrait être encore plus évident concernant l'état mental. Ce qui se passe avec votre pouvoir d'attention c'est qu'il vous permet de surmonter ces forces de haine, d'envie et d'illusion.

Quand vous êtes content, vous surmontez l'envie !

Quand vous aimez, vous surmontez la haine !

Quand vous avez une connaissance claire des choses, vous surmontez l'illusion !

Et le pouvoir de ces qualités (de contentement, d'amour et de discernement) soigne les traumatismes et les souffrances qui viennent de l'envie, la haine et l'illusion.

Question : La question suivante est un peu sur le même registre : pouvez-vous nous expliquer le sens de l'observation et comment l'attention libère nos pensées ?

Réponse : Cela a à voir avec ce que nous choisissons de faire avec notre esprit. Quand on pratique l'attention, il y a une douceur et une réceptivité dans l'esprit. Et dans cet espace, où vous demeurez simplement conscient de ce qui arrive, les énergies qui créent les tensions et la souffrance ne sont plus là.

Si on regarde pourquoi nos pensées nous agitent autant, je dirais que le plus souvent elles viennent de l'envie, de la haine et de l'illusion et elles créent encore plus d'envie, de haine et d'illusion !

La pensée, elle-même, est une faculté très puissante, et elle peut empêcher, arrêter, bloquer notre esprit, l'empêchant de voir d'une façon plus profonde.

Par exemple, vous allez marcher dans un endroit et vous tombez sur un très joli coin. Et si vous êtes avec des gens, parfois ils ne peuvent pas s'arrêter de parler ! Et vous voulez juste être au calme et profiter de la vue, profiter de l'endroit. Et au lieu de cela vous entendez tous ces bruits qui remplissent l'air autour de vous !

Mais quand cela s'arrête alors votre esprit arrive à des états de sagesse plus profonds !

Alors on commence à faire des connexions, on commence à avoir des relations plus étendues. Ce qu'on réalise alors c'est que tout fait partie d'une même chose.

Alors au lieu d'avoir des pensées qui travaillent à créer des catégories, qui divisent l'esprit en différentes parties, on a cette

conscience unifiante qui accepte et qui voit les choses comme un tout.

J'espère que cela répond à la question.

Question : Quelle est la signification des termes Bhikkhu, Bhante, Ajahn ?

Réponse : Merci, c'est une question simple !

Bhikkhu est traduit en anglais et en français par mendiant. A l'origine ce terme désigne un individu qui fait l'aumône en marchant. Donc c'est un terme général, Bhikkhu et Bhikkhuni (pour les femmes) mais c'est aussi un terme utilisé comme titre, « moine » ou « nonne ».

Bhante est un terme honorifique, un peu comme Sir, Monsieur. On utilise le terme Vénérable seulement pour les religieux alors que Bhante est plus généralement utilisé pour montrer simplement du respect, toutefois il est employé dans les *suttas*, pour désigner le Bouddha et les moines, parce que ce sont des religieux auxquels on témoigne du respect.

C'est un problème auquel on est confronté quand on fait la traduction des *suttas* dans lesquels les termes utilisés pour montrer du respect sont très simples. Souvent les mêmes termes sont utilisés autant pour des laïcs et des moines que pour le Bouddha.

Il y a bien une sorte de hiérarchie, malgré tout, mais elle n'est pas très évidente, proéminente.

Dans les traductions modernes, en particulier dans les langues des pays du sud-est asiatique, on a souvent recours à des titres très pompeux. Les gens n'ont aucune idée de ce qu'ils veulent

dire. Ces gens ont grandi avec ces mots en les récitant, en les chantant, ils les connaissent mais sans les comprendre !

J'en ai parlé une fois avec un moine Sri-lankais. Je lui ai dit que dans les textes en pâli il n'y a pas ce genre de complication. Il a reconnu que dans le pâli ce vocabulaire n'existe pas vraiment mais que je devais quand même l'utiliser en cinghalais moderne !

Ajahn est un nom Thaï, qui désigne un enseignant. En Thaïlande on l'utilise même pour tout enseignant dans l'Université, pour les anciens enseignants et même pour tout enseignant bien qualifié. Et il est bien sûr aussi utilisé pour honorer les moines et occasionnellement aussi pour les nonnes. Personnellement, j'essaie de l'éviter, en partie parce que c'est un mot Thaï local alors que Bhante est un terme plus international, et aussi parce que les gens ont une idée souvent erronée et un peu folle de ce que Ajahn signifie.

Souvent les gens pensent qu'après dix ans passés en tant que moine, on devient un Ajahn, un peu comme une promotion qui vous arrive !

Le mot Ajahn vient du mot *âcariya* en pâli qui signifie seulement un enseignant, un moine enseignant et là, ce n'est pas une question d'ancienneté.

En Thaïlande, le mot Ajahn n'est pas utilisé comme ça et n'est pas lié à l'ancienneté. En fait le mot est utilisé différemment dans les différentes parties du pays. Quand j'ai été ordonné comme novice en Thaïlande, dans certains lieux on m'appelait déjà Ajahn alors que dans d'autres parties du pays ce titre s'appliquait seulement à un enseignant ancien.

En tout cas c'est pour cela que je préfère utiliser le mot Bhante qui est largement utilisé dans le Sud-Est asiatique, en Inde etc.

C'est avec ce terme qu'en pâli on désigne le Bouddha, et cela me convient d'autant mieux !

Le mot Guru est sans doute aussi un titre de respect

En langage international le mot Guru ça veut dire Maître, et en thaï c'est khrou mais ça veut dire aussi petit maître en Thaï. Si vous êtes enseignant dans une école primaire, ou quelque chose comme ça, alors vous êtes khrou. Si vous êtes plus ancien ils vous appellent Ajahn.

Question : J'ai vu avec beaucoup de plaisir lors de cette retraite que vous nous proposiez de casser les codes. Vous-même vous avez l'air très à l'aise puisque vous mangez dans une assiette, vous êtes très autonome. Est-ce parce que c'était une retraite que vous proposiez à nous autres pauvres laïcs, ou est-ce parce que vous souhaitez que le bouddhisme se réforme, devienne plus accessible et réponde plus justement à ce qui se passe dans le monde aujourd'hui ?

Réponse : En partie, c'est parce que je suis australien !

Je vais vous raconter une histoire !

L'un des enseignements que j'ai appris dans le monastère d'Ajahn Brahm c'est que cela paie de cultiver, sur le long terme, de bonnes relations amicales avec les gens qui habitent et qui travaillent à cet endroit. Donc il y avait là un maçon qui posait des briques mais n'était pas très bon dans son domaine ! On le connaissait bien et il était souvent en compétition avec Ajahn Brahm, c'était à celui qui ferait le plus de blagues de mauvais goût ! Et Ajahn Brahm gagnait toujours ! Mais il nous a beaucoup aidés parce que nous avons appris beaucoup de choses sur ce qui se passait dans les différentes communautés du pays.

Un jour, on était quelques moines dans le hall quand Steve le maçon est arrivé, pour faire un travail. Lorsqu'il a vu que le siège d'Ajahn Brahm était vide, il s'est simplement assis dessus tout en plaisantant en disant qu'il était le maître à présent ! On a rigolé et Ajahn Brahmali qui était là, lui qui est d'origine norvégienne, a dit qu'en Europe on ne verrait jamais cela, pas plus qu'en Thaïlande. Mais en Australie on a une attitude très égalitaire vis à vis de toutes ces choses.

Autre exemple : Le jour de la fête nationale, le Premier Ministre australien participe à des conférences locales réunissant toutes les communautés. Une fois il est venu à Perth et, en tant que représentants du bouddhisme, Ajahn Brahm et moi l'avons rencontré. Et quand le Premier Ministre s'est approché d'Ajahn Brahm pour le saluer, il lui a simplement dit : Salut l'ami !

Cela a beaucoup choqué les bouddhistes traditionnels. Comment le Premier ministre peut-il montrer aussi peu de respect pour un moine si ancien. Mais du point de vue australien ce n'est pas une façon irrespectueuse de parler à quelqu'un. Cela signifie quelque chose comme : d'accord, moi je suis le boss de l'Australie et toi tu es le boss des moines.

Même quand on ne se connaît pas, on peut se comprendre et entrer en relation les uns avec les autres avec simplicité, humanité et sans avoir besoin de toutes ces formalités. Si vous viviez en tant que moine en Australie vous vous feriez à ce genre de chose. Par exemple, vous seriez invité à faire un petit exposé dans une école en tant que moine et les enfants pourraient alors vous demander : « Portez-vous des sous-vêtements ! ». Ce n'est pas en Thaïlande qu'on verrait ça !

Voilà ce que j'ai appris auprès d'Ajahn Brahm et aussi que c'est bien d'être vrai avec les gens. C'est quelque chose qui

résonne très bien dans les pays traditionnels bouddhistes. Chaque fois qu'Ajahn Brahm, Ajahn Brahmali ou moi-même donnons des enseignements dans ces pays, il y a toujours beaucoup de monde et les gens viennent nous dire : « Enfin on peut comprendre ce que vous dites ! Ce n'est pas si compliqué, vous êtes accessibles, je peux venir vous parler. Les autres moines je ne peux jamais les comprendre, ils utilisent toujours ces mots en pâli etc. et je ne sais jamais où on en est. On a toujours le sentiment que l'on ne peut pas leur parler librement et leur poser des questions. »

Je pense que c'est un peu une honte que les choses se passent ainsi ! Si vous lisez les *suttas* vous verrez que le Bouddha n'était pas ainsi mais je dois admettre qu'il ne faisait pas des blagues comme celles d'Ajahn Brahm ! Occasionnellement une petite blague mais pas de la même nature !

C'est quelque chose de vraiment frappant quand on lit les *suttas* de voir à quel point le Bouddha était accessible. C'est d'une telle évidence qu'on peut lire les *suttas* sans même s'en rendre compte. Combien de fois des gens d'horizons complètement différents sont venus lui poser leurs questions, des gens pauvres, des femmes, des hommes, des prostituées, des soldats, des gouvernants, des ministres etc. ; ils étaient heureux de pouvoir l'approcher, de pouvoir lui poser des questions et, même s'ils n'étaient pas toujours d'accord avec lui, de pouvoir en discuter. Le Bouddha leur répondait toujours très respectueusement et avait une conversation nourrie avec eux.

L'un des bons moments que j'ai passés à Singapour, c'est lorsque j'ai eu un exemple concret de la portée que pouvaient avoir les enseignements d'Ajahn Brahm. Cela se passait dans un centre du *Dhamma*, une femme est venue me voir, il s'est avéré que c'était une prostituée, et elle m'a dit qu'elle avait aimé lire les

livres d'Ajahn Brahm. Un jour elle a reçu la visite d'un de ses clients qui a vu sur une étagère un livre d'Ajahn Brahm et qui lui a dit : « Oh, moi aussi je suis un fan d'Ajahn Brahm ! » Et ils ont passé tout le reste du temps à parler du *Dhamma* ! C'est cela le vrai pouvoir du *Dhamma* !

Question : J'ai une question technique sur les suttas. Je me suis aperçu que presque chaque fois que quelqu'un s'adresse au Bouddha, il doit s'asseoir « sur le côté » avant que le Bouddha ne lui réponde. Le fait de s'asseoir sur le côté a-t-il une signification particulière ou pas ?

Réponse : Effectivement, c'est un idiome que l'on trouve régulièrement dans les *suttas*. On doit s'asseoir sur le côté ou parfois rester debout sur le côté. J'ai eu quelques discussions à ce sujet et ce que l'on pense, c'est que cela constituerait une marque d'impolitesse de s'asseoir directement devant quelqu'un ; s'asseoir en face à face relèverait un peu de la confrontation.

J'ai vraiment réalisé ce que cela signifiait à partir du moment où j'ai commencé à donner beaucoup d'enseignements. Vous êtes dans une grande salle, il y a beaucoup de monde, et tandis que vous cherchez à vous adresser à toutes les personnes présentes, quelqu'un arrive et vient s'asseoir juste devant vous et vous regarde droit dans les yeux : cela n'est pas très confortable pour celui qui parle. Mais si cette personne prend place un peu sur le côté, là, il n'y aura pas d'inconfort.

Question : On a pratiqué mettâ, est-ce que vous pouvez nous donner quelques instructions pour pratiquer la compassion, la joie altruiste et l'équanimité ?

Réponse : Je n'ai vraiment plus le temps de le faire, comme je l'ai dit au début de la retraite on aura à peine assez de temps pour voir *mettā* ! Mais dans le premier enseignement on a déjà un peu abordé tous les *brahmavihāra*. Si vous êtes intéressé pour les pratiquer tous, je vous suggère de suivre la même méthode qu'on a développée pour *mettā* et de l'adapter aux autres méditations. Et vous expérimentez jusqu'à ce que vous trouviez ce qui vous convient.

Question : Les mots « puissé-je être heureux » ont-ils des équivalents dans les autres méditations ?

Réponse : Je ne veux pas aller trop dans les détails mais si vous prenez un livre sur la méditation, comme le *Visuddhimagga*, vous devriez les trouver,

L'important, ce n'est pas les mots que vous utilisez, c'est de développer un sentiment associé à votre méditation et de le garder dans le cœur. Si vous vous entraînez bien en faisant *Mettā*, vous verrez alors que c'est très facile de pratiquer les autres *brahmavihāra*, ça ne sera pas un problème.

Question : Vous avez parlé de l'attitude en général plus souple d'Ajahn Brahm et de la vôtre, ce comportement moins rigide est-il bien accepté dans la communauté monastique ou pose-t-il des problèmes ?

Réponse : Cela dépend. Il y a des gens qui aiment et d'autres qui n'aiment pas ! Mais je dois dire aussi que notre tradition a une très bonne réputation pour maintenir le *vinaya*. On est même l'un des rares ordres à pratiquer le *vinaya* sérieusement. Donc on

n'utilise pas d'argent, on ne mange pas l'après-midi et toutes ces choses et je pense que les gens nous respectent pour cela.

Le *vinaya* ne représente pas une idée d'obéissance, de contrôle ou de pouvoir. Le *vinaya* c'est une sorte de compréhension et de travail à faire ensemble pour dépasser nos problèmes.

Il y a tellement de choses en fait dans les textes du *vinaya*. Par exemple, il est dit qu'un enseignant doit regarder son élève comme son enfant, et que l'élève doit regarder l'enseignant comme son père. Il est dit que lorsque les moines se trouvent ensemble, ils devraient se voir les uns les autres avec bonté, avec les yeux de *mettâ* et de la compassion

Autre exemple, il est dit que si un moine ou une nonne montre des signes de faiblesse dans sa foi ou sa pratique alors, même si il ou elle fait quelque chose de mal, vous devriez adopter une approche très douce dans votre façon de le ou la critiquer si vous êtes amené à le faire. Et ensuite, vous devez être sûr que tout revient vite à la normale et qu'il sort de cette critique. Selon moi, c'est la nature douce, flexible et raisonnable du *vinaya* qui a permis à la tradition du Bouddha de se maintenir pendant plus de 2 500 ans !

Question : J'ai une autre question sur les suttas. On a étudié avec vous ce sutta et je me demandais s'il serait possible de faire toute une retraite d'études de suttas ?

Réponse : Bien sûr, c'est quelque chose que j'aimerais faire !

Je vais prendre quelques minutes pour vous dire ce qu'a été mon travail et ce que je continue à faire dans le domaine de la traduction des *suttas*.

Je pense que beaucoup d'entre vous ont vu notre dépliant « Sutta Central ». C'est le projet sur lequel je travaille. A quelques-uns, avec la bhikkhuni Vimalā qui nous aide pour la programmation, on a réuni sur ce site « Sutta Central » un grand nombre de *suttas* traduits dans plus de trente langues parlées dans le monde, soit environ cinquante mille textes et soixante millions de mots ! Beaucoup de bénévoles nous aident aussi.

Le problème était qu'on n'avait pas une version complète, en libre accès, des *suttas*, disponible en anglais sur internet. Souvent les versions sont soit incomplètes, soit pas très bonnes. C'est bien sûr également la même chose dans les autres langues. Personnellement je pense que ce serait de la folie de considérer que des textes bouddhistes pourraient être publiés avec des droits d'auteur !

J'ai essayé de nombreuses fois de différentes façons de surmonter cette situation, sans succès. J'ai réfléchi à ce qu'on pourrait faire et j'ai fini par me dire que j'allais le faire moi-même. Et donc c'est ce que je fais !

En ce moment je séjourne sur une petite île proche de Taïwan. J'ai une petite chambre, là-bas, avec un ordinateur et je traduis les quatre nikāya du pali en anglais. Un travail qui devrait me prendre à peu près encore dix-huit mois pour le mener à terme - c'est peut-être très ambitieux comme planning. En même temps on développe un logiciel qui devrait permettre d'adapter cette traduction à d'autres langues. Le but étant de pouvoir offrir des traductions, qui soient disponibles, accessibles à tous, fiables et cohérentes, des traductions pour des gens ordinaires, dans un langage simple et non réservées à des experts.

Donc pour la première fois dans l'histoire on est arrivé à ce stade où l'on peut apporter les *suttas* à la connaissance de la

plupart des gens dans le monde ! On a évoqué tout à l'heure ces personnes qui voient les choses en blanc et noir, de façon extrême etc. Pour moi les *suttas* sont un exemple extraordinaire d'un texte ancien qui perdure, qui est très puissant mais qui ne tombe dans aucun de ces pièges. Donc je pense que cela vaut la peine d'encourager plus de personnes à lire les *suttas*.

Donc voilà ce que je vais faire pendant les deux prochaines années !

On se retrouve à midi et demi ici.

Dernier enseignement

Un dernier enseignement juste avant votre départ.

Beaucoup de personnes me demandent comment poursuivre la méditation une fois de retour à la maison.

Mon conseil pour vous est : laissez tomber, c'est impossible ! N'essayez même pas, vous seriez juste déçus.

C'est pour cela que le Bouddha a enseigné le Noble Octuple Sentier dont cinq éléments sont : la vision juste, l'intention juste, la parole juste, l'action juste, la façon juste de gagner sa vie.

Vous pouvez pratiquer toutes ces choses, n'est-ce pas ? Cela veut dire avoir une bonne vie. Vous n'avez rien à faire de plus.

Ces choses sont les fondations de votre méditation. Ne vous embêtez pas à essayer de méditer.

Faites simplement ces cinq choses, et ce sera bien.

Et puis, si vous pensez en plus être capable de faire un peu de

méditation, ce sera encore mieux. Et alors là dites-vous : « Je dois vraiment être une bonne personne puisque je pense que je pourrais faire de la méditation. »

Et si en plus, vous vous asseyez vraiment pour méditer, alors c'est encore mieux.

Et si vous méditez régulièrement, c'est vraiment extraordinaire !

Donc, ne croyez pas que la méditation, c'est tout ce qu'il y a dans la pratique. La méditation c'est la forme la plus avancée et la plus subtile des pratiques spirituelles. Ce n'est donc pas une surprise de trouver cela difficile.

Donc faites plutôt de réels efforts concernant les choses que vous pouvez vraiment faire et faites-les du mieux que vous pouvez. Et alors par la suite votre méditation se déroulera beaucoup mieux.

Merci à vous tous. Merci d'avoir fait de cette retraite une retraite très facile et agréable.

Rentrez à la maison et soyez cool.

Gong

Āṅguttara Nikāya

Tika Nipāta

Paṃsudhovaka Sutta

AN 3.101

L'orpailleur

ou

L'allégorie de l'orfèvre

Bhikkhus, il y a des impuretés grossières dans l'or : de la terre, du sable, des cailloux et des graviers. L'orfèvre ou son apprenti, l'ayant placé dans une cuve, le lave minutieusement jusqu'à ce qu'elles aient disparu. Une fois qu'il s'en est débarrassé, il reste des impuretés de taille intermédiaire dans l'or : du sable grossier et des graviers fins. Alors il le lave minutieusement jusqu'à ce qu'elles aient disparu. Une fois qu'il s'en est débarrassé, il reste des impuretés fines dans l'or : du sable fin et de la poussière noire. Alors il le lave minutieusement jusqu'à ce qu'elles aient disparu.

Une fois qu'il s'en est débarrassé, il ne reste plus que la poussière d'or. L'orfèvre ou son apprenti, l'ayant placée dans un creuset, souffle dessus minutieusement pour en éliminer les impuretés. Tant que l'or n'a pas été travaillé minutieusement jusqu'à ce que les impuretés en soient éliminées, tant qu'il n'est pas devenu raffiné et qu'il n'est pas débarrassé de ses impuretés, il n'est pas souple, malléable, ni lumineux. Il est

encore fragile et n'est pas encore prêt à être modelé.

Mais il arrive un moment où l'orfèvre a soufflé sur l'or minutieusement jusqu'à ce que les impuretés aient disparu. L'or devient ainsi raffiné, il est débarrassé de ses impuretés, il est souple, malléable et lumineux. Il n'est plus fragile et il est prêt à être modelé. Quel que soit l'ornement que l'orfèvre veut maintenant en faire, que ce soit une ceinture, une boucle d'oreille, un collier ou une chaîne en or, cet or peut maintenant être utilisé pour le réaliser.

De la même manière, il y a des impuretés grossières chez un *bhikkhu* qui se consacre à l'entraînement à l'esprit supérieur : méconduite corporelle, méconduite verbale et méconduite mentale. Un *bhikkhu* sérieux et capable les abandonne, les dissipe, les élimine et les abolit. Une fois qu'il s'en est débarrassé, il reste en lui des impuretés de taille intermédiaire : pensées sensuelles, pensées malveillantes, et pensées cruelles. Il les abandonne, les dissipe, les élimine et les abolit. Une fois qu'il s'en est débarrassé, il reste en lui des impuretés subtiles : pensées concernant ses proches, pensées concernant la contrée, pensées concernant le fait de ne pas être inférieur. Il les abandonne, les dissipe, les élimine et les abolit.

Une fois qu'il s'en est débarrassé, il ne reste en lui que des pensées reliées au *Dhamma*. Sa concentration n'est pas encore calme ni raffinée, elle n'a pas encore atteint la sérénité et l'unité, et elle est maintenue par une énergique suppression des impuretés. Mais il arrive un moment où son esprit devient intérieurement stable, où il se calme, où il devient unifié et concentré. Sa concentration est alors calme et raffinée, elle est parvenue à la sérénité et à l'unité, et elle n'est plus main- tenue

par une énergique suppression des impuretés.

Et ensuite, lorsque les conditions nécessaires sont réunies, quel que soit [l'état de] connaissance supérieure vers lequel il dirige son esprit, il parvient à la capacité de l'atteindre lorsque les conditions nécessaires sont réunies.

S'il le veut, il manie divers pouvoirs supranormaux. Ayant été unique, il devient multiple ; ayant été multiple, il devient unique. Il apparaît. Il disparaît. Il traverse les murs, les remparts et les frontières sans gêne, comme si c'était à travers l'espace. Il plonge dans la terre et en émerge comme si c'était de l'eau. Il marche sur l'eau sans s'y enfoncer, comme si c'était sur la terre. Assis les jambes croisées, il vole dans les airs comme un oiseau ailé. Avec sa main, il touche et caresse la lune et le soleil, si puissants et imposants. Il exerce une influence avec son corps aussi loin que le monde de Brahma. Il réalise la capacité d'atteindre cet état par connaissance directe, lorsque les conditions nécessaires sont réunies.

S'il le veut, par l'intermédiaire de l'élément oreille divine, purifié et surpassant celui de l'humain, il entend les deux sortes de sons : Devas et humains, qu'ils soient proches ou éloignés. Il réalise la capacité d'atteindre cet état par connaissance directe, lorsque les conditions nécessaires sont réunies.

S'il le veut, il comprend l'esprit des autres êtres, des autres individus, en l'ayant cerné avec son propre esprit. Il discerne un esprit affecté par la passion comme un esprit affecté par la passion, et un esprit non affecté par la passion comme un esprit non affecté par la passion. Il discerne un esprit affecté par l'aversion comme un esprit affecté par l'aversion et un esprit non

affecté par l'aversion comme un esprit non affecté par l'aversion. Il discerne un esprit affecté par l'illusionnement comme un esprit affecté par l'illusionnement, et un esprit non affecté par l'illusionnement comme un esprit non affecté par l'illusionnement. Il discerne un esprit contracté comme étant un esprit contracté, et un esprit dispersé comme étant un esprit dispersé. Il discerne un esprit élargi comme étant un esprit élargi. Il discerne un esprit surpassable (qui n'a pas encore atteint l'état le plus excellent) comme étant un esprit surpassable, et un esprit insurpassable comme étant un esprit insurpassable. Il discerne un esprit concentré comme étant un esprit concentré, et un esprit déconcentré comme étant un esprit déconcentré. Il discerne un esprit libéré comme étant un esprit libéré, et un esprit non libéré comme étant un esprit non libéré. Il réalise la capacité d'atteindre cet état par connaissance directe, lorsque les conditions nécessaires sont réunies.

S'il le veut, il se rappelle ses multiples vies passées, c'est-à-dire une naissance, deux naissances, trois naissances, quatre, cinq, dix, vingt, trente, quarante, cinquante, cent, mille, cent mille naissances, plusieurs kappas de contraction cosmique, plusieurs kappas d'expansion cosmique, plusieurs kappas de contraction et d'expansion cosmiques, [se rappelant :] 'Là j'avais tel nom, j'appartenais à tel clan, j'avais telle apparence. Je mangeais telle nourriture, telle fut mon expérience du plaisir et de la douleur, j'eus telle fin de vie. Quittant cet état, je renaquis là. Là aussi j'avais tel nom, j'appartenais à tel clan, j'avais telle apparence. Je mangeais telle nourriture, telle fut mon expérience du plaisir et de la douleur, et telle fut la fin de ma vie. Quittant cet état, je renaquis ici.' Ainsi se rappelle-t-il ses multiples vies passées dans leurs modes et détails. Il réalise la capacité d'atteindre cet état par connaissance directe, lorsque les conditions nécessaires sont

réunies.

S'il le veut, au moyen de l'œil divin, purifié et surpassant l'œil humain : il voit le trépas et la réapparition des êtres, et il distingue de quelle manière ils sont inférieurs ou supérieurs, beaux ou laids, fortunés ou infortunés en fonction de leur *kamma* 'Les êtres qui avaient adopté une mauvaise conduite, de corps, de paroles et d'esprit, qui avaient injurié les êtres nobles, qui avaient des *ditthis* erronées et entreprenaient des actions sous l'influence de *ditthis* erronées, au moment de la séparation du corps, après la mort, sont réapparus dans un plan d'existence de privation, une mauvaise destination, un des domaines inférieurs, voire en enfer. Mais les êtres qui avaient adopté une bonne conduite, de corps, de paroles et d'esprit, qui n'avaient pas injurié les êtres nobles, qui avaient des *ditthis* correctes et entreprenaient des actions sous l'influence de *ditthis* correctes, au moment de la séparation du corps, de la mort, sont réapparus dans une bonne destination, dans un monde céleste.' Ainsi, au moyen de l'œil divin, purifié et surpassant l'œil humain, il voit le trépas et la réapparition des êtres, et il distingue de quelle manière ils sont inférieurs et supérieurs, beaux et laids, fortunés et infortunés en rapport à leur *kamma*. Il réalise la capacité d'atteindre cet état par connaissance directe, lorsque les conditions nécessaires sont réunies.

S'il le veut, grâce à la cessation des *âsavas*, il demeure dans la libération par- faite de l'esprit, la libération par la sagesse, l'ayant réalisée pour lui-même par connaissance directe. Il réalise la capacité d'atteindre cet état par connaissance directe, lorsque les conditions nécessaires sont réunies.

Les quatre Brahmavihāra

Table des matières

Premier jour.....	7
Accueil – enseignement du soir	7
Deuxième jour.....	21
Enseignement - méditation.....	21
Enseignement du soir	27
Questions - Réponses	37
Troisième jour	41
Enseignement - méditation.....	41
Enseignement du soir	50
Questions - Réponses	61
Quatrième jour	65
Méditation	65
Enseignement du soir	68
Questions-réponses	84
Cinquième jour.....	91
Enseignement - Méditation	91
Questions-réponses	94
Dernier enseignement	109
Anguttara Nikāya	111
Paṃsudhovaka Sutta	111

Enseignements du Refuge n° 21

Les quatre Brahmavihāra

Bhante Sujato

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 : 978-2-37533-032-6