

Les Livrets du Refuge



Sagesse incarnée

Ajahn Sucitto Bhikkhu

Enseignements du Refuge n°22

Sagesse incarnée

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

www.refugebouddhique.com

Ils ne peuvent en aucun cas être utilisés à des fins commerciales. La distribution gratuite de ces livrets est rendue possible grâce à des dons individuels ou collectifs spécialement affectés à la publication des enseignements bouddhistes.

Ajahn Sucitto Bhikkhu



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

Ajahn Sucitto fait partie de ceux qui ont fondé Cittaviveka, le monastère de Chithurst, en 1979. Il a aussi aidé en 1981 à établir un *vihāra* dans le Northumberland, Aruna Ratanagiri. En 1984, il participe à la création du monastère bouddhiste Amaravati au nord-ouest de Londres, devenu le grand Centre du Forest Sangha.

Cela fait une trentaine d'années qu'Ajahn Sucitto Bhikkhu enseigne et dirige des retraites en Europe, États-Unis, Afrique du Sud, Australie. Depuis 1992, il assume la responsabilité du monastère de Chithurst.

Les Livrets du Refuge

Sagesse incarnée

Ajahn Sucitto Bhikkhu

Retraite du 17 au 22 octobre 2016

Au monastère de Ségries à Moustier Sainte-Marie

Traduit de l'anglais par Geneviève Hamelet

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

Enseignements du Refuge n°22

Premier jour

Enseignement

On va commencer par une orientation. En fait, l'orientation, est un grand sujet car on passe la plus grande partie de sa vie à s'orienter : « Qui suis-je ? Où vais-je ? Qu'est-ce que je fais ? » Et ça continue ainsi jusqu'à ce que l'on arrive à une orientation fondamentale qui consiste à être ici.

Un certain nombre d'entre vous est déjà venu dans ce lieu spécifique qui, maintenant, vous est familier, du moins, en ce qui concerne l'environnement physique et puis aussi toute la routine qui va avec.

Mais tout d'abord, pour la plupart d'entre nous, cela a commencé par une forme de désorientation car nous avons quitté notre lieu familier, nos relations familiales, nos routines familiales, nos activités familiales ; et donc pendant un temps, il y a une sorte de désorientation : « Où suis-je ? » Et, c'est bien. La désorientation, c'est bon. Même si ce n'est pas confortable. En fait, pourquoi est-ce que c'est bon ? Eh bien, c'est parce que vous réalisez que toutes ces choses auxquelles vous êtes liées, finalement, ne durent pas.

Et si vous prenez cela à un niveau plus fondamental, vous pouvez réaliser que les personnes avec qui vous vivez, vont véritablement, un jour, nous quitter, tout comme votre corps également. Et donc, en fait, même au niveau de ces aspects que l'on considère comme fondamentaux, eh bien, ils ne sont pas si fondamentaux que cela.

Et lorsque l'on arrive ainsi dans une retraite et qu'on nous rappelle qu'effectivement cela va être en silence et que l'on va laisser de côté le téléphone ainsi que toutes nos activités habituelles, alors l'esprit est complètement lâché, librement, un peu comme un bateau qui est

lâché en mer dépourvu de ses références, ses amarres. Il faut garder à l'esprit l'image de la quille en lien avec le bateau.

Il y a là une orientation très fondamentale sur laquelle nous pouvons nous ajuster. C'est une chose à laquelle on peut accéder à partir du moment où l'on se met en retrait, où l'on se retire des choses habituelles auxquelles nous nous livrons.

La raison de cela, c'est qu'il s'agit de quelque chose de plus sûr, de plus sécure et plus durable. Et si on prend toujours l'analogie du bateau, eh bien cela signifie aussi que vous pouvez continuer à vous rendre quelque part mais que vous êtes alors centré dans quelque chose qui est plus en sécurité, qui est plus sûr. Donc c'est la logique du non-attachement, qui n'est pas une forme de détachement ou de rejet, mais qui est le fait d'avoir son équilibre dans quelque chose de plus stable. Bien que ce soit très simple, cela demande tout de même un certain engagement, un certain effort pour pouvoir s'établir de cette façon centrée.

Car l'esprit est vraiment entraîné à être familier avec ce mouvement qui consiste à aller vers l'extérieur, à se pencher en avant vers quelque chose. Cet esprit n'a bien sûr rien à voir avec l'intellect mais on peut dire qu'il s'agit plutôt d'une dimension du cœur, de conscience, de présence. Et cependant, il se précipite par la porte des yeux, du nez, de la bouche, mais aussi des pensées, pour aller établir un lien avec des expériences, avec des situations extérieures, des objets extérieurs. Nous pouvons considérer que c'est quelque chose de naturel et d'inévitable. Jusqu'à un certain point, c'est vrai au niveau du sens visuel et du sens tactile. Et au niveau de l'esprit, pourquoi est-ce que nous avons à penser tant tout le temps ? Est-ce que c'est vraiment nécessaire ?

En particulier, lorsqu'on médite, on peut voir à quel point toutes ces pensées peuvent être stupides, conflictuelles, difficiles, ne pas avoir de sens et qu'elles ne procurent certainement pas autant de plaisir que l'on voudrait. Ce ne sont pas des sources de confort et de

joie. Mais il semble que l'on ne puisse pas les arrêter non plus. Pour pouvoir gérer cela, il va falloir développer une certaine habilité.

Il est important de garder à l'esprit le fait que ce n'est pas un projet nihiliste. On n'est pas en train d'essayer d'arrêter de penser parce que cela ne nous plaît pas. C'est ok de penser, parce que vous pouvez prendre conscience qu'il y a cela, mais en même temps si vous connectez, rentrez en contact avec cette stabilité intérieure et que vous vous posez la question de voir si c'est vraiment nécessaire de penser et bien cela va s'arrêter. Le processus d'entraînement consiste justement à réaliser qu'il est impossible d'arrêter ce flot, ce processus tant que l'on n'a pas trouvé quelque chose en quoi l'on puisse se poser et se sentir centrer, en équilibre.

La méditation consiste justement à prodiguer à l'esprit des alternatives. Mais celles-ci sont, nous pourrions dire, relatives. Elles ne sont pas ultimes mais relatives. En fait, ce sont juste des aides, un peu comme un médicament. Cela nous aide à trouver un certain calme et à découvrir que nous avons une autre source d'orientation ; au niveau plus fondamental, si l'on creuse plus loin encore, on se rend compte qu'il y a autre chose. Et cette autre chose n'est plus une question de méditation ou de tranquillité ou de se fixer sur un objet spécifique. Pour en parler simplement, on peut la contacter assez immédiatement. On peut reconnaître que l'on a ce ressenti d'être véritablement ici puisque nous pouvons voir des choses, que nous pouvons entendre des choses, toucher des choses, penser à des choses, c'est quelque chose dont on peut tous faire l'expérience. Mais si nous dirigeons notre attention vers cette question : « De qui s'agit-il ? Qui est en train de penser ? Qui est en train de voir ? Qui est en train de ressentir ? ». Il n s'agit pas de nommer quoi que ce soit mais de vraiment diriger son attention de façon directe sur ce qui se trouve en arrière-plan de ces activités.

De qui s'agit-il ?

Non pas en laissant l'esprit suivre cette habitude d'essayer de trouver quelque chose mais plutôt en laissant cette question ouverte,

dans un esprit très ouvert. Et si une pensée s'élève, alors on peut se poser la question : « Mais qui a pensé cette pensée ? »

Qui est ce « je » ? Quelle est cette expérience du « je » ?

Et cela, c'est toujours avec vous, n'est-ce pas ?

Que vous soyez heureux ou triste, en mouvement ou pas, c'est toujours là. Ça ne semble pas très important. Car ce qui est important, ce n'est pas le « je » mais le « je suis » quelque chose. Comme : je suis occupé ou je suis heureux ou je suis triste ou j'ai tel projet ou je ne suis pas comme j'étais auparavant. Ça, ce sont des questions qui sont plus dynamiques, plus intéressantes. Tout cela, ce sont les matériaux de nos vies donc dans cette question : je suis, je vais être, je serai, j'ai été, c'est là où est la source d'excitation, de préoccupation, de joie. Tout est compris là-dedans.

Mais tout cela est lié aussi au processus de changement. Ça ne peut pas être stable, ça ne nous procure pas de stabilité. Ça ne peut pas conclure ou arriver à une conclusion finale. N'est-ce pas ? Il y a ce « je » derrière tout cela, pour lequel il n'y a pas d'adjectif ; il n'est ni vieux ni jeune, il n'augmente pas, ne diminue pas. Il n'y a rien de plus à dire. Ce n'est pas son boulot de dire des choses, son boulot c'est la quille du bateau. C'est là une orientation, une orientation qui est essentielle. Pour nos activités, pour notre développement, pour nos mouvements ici et là, c'est également essentiel car c'est ce qui nous donne un point de référence. Car c'est à partir de ce point de référence que l'on peut se demander : « Comment est-ce que je me sens avec cela ? Comment est-ce que je me sens avec cette pensée, avec cette situation, ou avec quoi que ce soit ? »

Son rôle secondaire, au-delà de sa capacité à se centrer, à se stabiliser, donc à l'orientation également, il y a cette autre capacité, cette autre dimension qui permet d'avoir une représentation plus fine qui permet de voir à quel point on est affecté, comment on est impacté. Et c'est là que l'on peut déterminer beaucoup plus clairement par exemple que les choses se déplacent ou sont en mouvements très rapides. A tel point que je peux avoir le ressenti

d'être submergé ou vraiment au bord de quelque chose. Mais, au moment où l'on est sur le point de perdre cet équilibre intérieur, on peut ressentir plus précisément ce qui se passe, lorsque justement, il y a une déconnexion avec notre centrage intérieur, notre équilibre intérieur, et ainsi voir si cela est reconnu clairement ou si au contraire c'est quelque chose qui se fait dans une forme de confusion.

Pour cela, on a un centre ultime et un guide aussi, un point de direction. Ainsi, on peut dire qu'il y a quelque chose qui concerne l'être et puis quelque chose qui concerne le faire.

C'est vraiment ce que l'on essaye d'encourager dans notre entraînement.

On va passer un moment assis à essayer de repérer ce qui se trouve en arrière-plan de ces activités et lorsque je parle d'activités, et bien ce sont les activités de ce qui est vu, de ce qui est touché, de ce qui est senti. Pour cela, vous n'avez pas besoin de rester complètement immobile, vous pouvez faire de légers mouvements, vous pouvez aussi regarder autour de vous, mais en absorbant, en recevant ce qu'il y a à voir doucement. Et si des pensées traversent votre esprit, eh bien remarquez simplement que vous pensez.

Il est important aussi de recadrer, de reconsidérer la façon de le faire, non pas en se disant : « Je suis en train de penser » mais plutôt : « Je suis conscient que je pense ». Je suis conscient du ressenti du moment ; que ce soit d'être un peu instable, d'être fatigué ou quoi que ce soit, j'en ai conscience. Il y a un léger renversement, une bascule entre le fait de se dire, « je ressens cela » et le fait de se dire « j'ai conscience que je ressens cela ». Et tout en regardant ainsi, tranquillement autour je peux voir quel est l'impact, ce que je ressens. Est-ce le ressenti d'une dimension sacrée, ou d'une dimension spacieuse ? Quoi que ce soit, d'en être conscient.

Et donc, il n'y a rien à créer, juste à être comme nous sommes habituellement. Et même si on se dit : « Oh, j'ai tellement de choses dans la tête auxquelles il faut que je pense », eh bien, d'en être conscient ; ou au contraire, si on est en contact avec l'environnement

spacieux, d'être conscient de cela. On peut alors s'établir dans une relation confortable avec cela, il n'est pas forcément nécessaire de réagir par rapport à cela.

Qu'est-ce que je peux faire pour me sentir plus confortable ? Est-ce que cela aide si je me déplace un petit peu, si je fais un mouvement avec les épaules ou si j'expire ?

Il s'agit vraiment de voir si l'on peut s'établir dans une relation confortable avec le fait de voir, le fait de sentir, le fait de penser, et donc simplement d'en être conscient, dans cette relation confortable.

Et si vous sentez que le pouvoir de l'activité mentale est si fort qu'il vous submerge ou vous déstabilise, alors posez-vous la question : « Où est mon corps maintenant, comment est mon corps maintenant, est-ce que je peux en faire l'expérience maintenant ? »

Ceci de façon à déplacer l'esprit de l'activité dans laquelle il était vers la conscience de cette activité.

Ainsi, si j'ai envie d'être calme, d'être conscient que j'ai envie d'être calme. Si j'ai envie de méditer, d'être conscient aussi que j'ai envie de méditer ; que ce soient de superbes pensées bouddhistes ou des pensées stupides, d'en être juste conscient.

Vous pouvez ainsi vous ressentir dans cette pièce, peut-être vous mettre debout si vous en ressentez le besoin, mais ce qui est important, c'est justement d'effectuer ce léger retournement, des activités dans lesquelles vous vous trouvez vers la conscience de ces activités.

Méditation

Comment c'était tout ça ? Avez-vous pu remarquer tout ce qui peut se passer en dix minutes ?

Et là, vous pouvez peut-être commencer à reconnaître, à prendre conscience de tout le réseau des phénomènes : ce qui est vu, ce qui

est entendu, les sons, les pensées ; et chacun détient certaines qualités de ressentis spécifiques et de réponses aussi particulières.

Ces ressentis cherchent à être gérés, développés, rejetés, ou à être conclus, dans une recherche pour les rendre confortables ou agréables ; parfois le souhait de les abolir toutes ou de les aligner dans un processus de pensées bien net et bien clair.

Mais en fait, tout cela est continu, ça se produit constamment sans vraiment arriver à une conclusion à un moment ou à un autre. Ce sont juste des choses qui sont brassées, exactement comme de la fumée.

C'est très puissant, ça brûle les yeux et en même temps, on ne peut pas le rassembler dans une forme quelconque. Cependant, il y a des moments où l'on peut se placer en arrière-plan pour voir quel est le « je » qui est derrière tout ça. Ceci permet déjà en soi que l'intensité de ces expériences puisse un tant soit peu diminuer.

L'attention va ainsi se diriger vers ces expériences qui sont en constant mouvement et qui peuvent même s'intensifier de ce fait. Mais à l'opposé, si je ne suis pas passionné par rapport à cela, si je n'essaye pas d'en tirer des conclusions ou au contraire de m'enfuir, de m'éloigner de cela, alors l'intensité va commencer à diminuer.

Et peut-être qu'au travers de cette expérience purement aléatoire – vous n'avez pas cherché à penser à quelque chose de spécifique, mais ça se produit ainsi – et si on continue à maintenir son attention, alors un fort courant souterrain peut commencer à se révéler. On peut voir ainsi ces courants sous-jacents qui peuvent chercher à conclure quelque chose, qui peuvent chercher à comprendre, peut-être à prendre refuge ; tous ces courants sous-jacents peuvent émerger.

Et ainsi une véritable éducation peut se mettre en place en rentrant en contact de la sorte, en voyant quels peuvent être les intentions, les courants sous-jacents qui propulsent vers ces activités mentales qui paraissent être complètement fortuites ou dues au hasard. Et la découverte la plus importante est sans doute de se rendre compte qu'elles ne vont pas arriver à une conclusion par le fait que nous les

suivions ; nous n'allons pas être en mesure de trouver ce que nous recherchons.

On va pouvoir peut-être ainsi déceler, voir toutes ces pulsions qui nous poussent à rechercher la sécurité, à rechercher une forme de compréhension mais finalement on n'arrive pas vraiment à saisir, à conclure quoi que ce soit. A travers le non attachement, on a la réalisation de cette source fondamentale de contentement qui se trouve donc au sein du « je ».

C'est cela que nous encourageons dans les situations de retraite. Tout est enclin, dirigé vers cet objectif.

Il n'y a pas à développer cette perspective, ce point de référence, cette orientation, mais on peut se demander justement où est ce « je » qui est en arrière-plan ou qui a ces ressentis ou ces expériences. Quelle est sa localisation, où peut-il se trouver ? De façon à ce que nous puissions justement trouver une certaine stabilité, si on peut en trouver la localisation, voir que cela se trouve dans un endroit particulier.

Et puis on peut en venir à la conclusion que vraisemblablement c'est très en lien avec le fait d'avoir un corps puisque le corps est fortement associé à cela. Le corps non pas au niveau de l'expérience tactile, du toucher, mais plutôt une expérience incarnée ; le fait de faire l'expérience à partir d'un corps mais sans que ce soit pour autant le toucher, le ressenti tactile.

Car ces ressentis tactiles vont et viennent, je peux en avoir conscience, qu'il s'agisse de chaleur, de fraîcheur, de pression mais qu'est-ce qui se trouve en arrière-plan de cela. Je peux ressentir mes doigts, mes oreilles ou mes genoux mais rien de cela n'ont plus.

C'est quelque chose qui est plus au centre, qui est associé avec mon corps mais que je ne peux pas voir avec mes yeux. Il semble que cela se trouve au sein du corps ou plutôt au sein de l'expérience du corps.

Cela peut paraître évident mais pourquoi est-ce ainsi, d'être conscient de ses pensées, d'être conscient de ses pensées au sein du corps ?

Les oreilles ne pensent pas, n'est-ce pas ? Donc qu'est-ce qui pense ? C'est un corps comme aucun autre corps, ce n'est pas un corps jeune ou un corps vieux, ce n'est pas un corps avec des oreilles, avec un foie ou quoi que ce soit. Le corps a sa caractéristique personnelle. Peut-être qu'il est le même pour tous et que nous avons tous le même corps.

Cela prend du temps de procéder à cette réflexion de la sorte et de se demander : où est ce centre ? Ce « je » au centre. Et pourquoi est-ce que j'utilise un mot comme centre ? Comme si toute chose était connectée à cela, était en arrière-plan de cela, était autour de cela.

Au niveau fondamental, plus je vais pouvoir m'ajuster à cela, à cette dimension centrale, à cette simplicité aussi, à ce ressenti de confort intérieur, le ressenti de la respiration dans le corps devient alors plus apparent avec son flot rythmique.

Et cette caractéristique, rythmique et centrée en même temps, détient quelque chose d'assez enracinée, qui est présent.

Et ainsi, on amène notre attention sur ces qualités spécifiques de la respiration, donc sa qualité rythmique et centrée et en même temps, enracinée, et de le faire avec une attitude très douce, très ouverte, sans être avec force en train de chercher à résoudre, obtenir quelque chose, mais au contraire en laissant l'esprit dans cette qualité d'ouverture, qui ne saisit pas.

Cela peut même être un aspect de la pratique. Par exemple, si vous sentez les épaules qui sont tendues ou un point de raideur quelque part, eh bien vous pouvez aller délibérément dans ces zones en les invitant à doucement se détendre.

Même s'il s'agit d'un processus mental, du type « je ne vais pas y arriver, ça ne mène à rien » etc, tout ce qui peut être avec cette résonance un petit peu dure envers soi, on peut aussi développer cette

attitude d'ouverture et se dire : « Ok ça va, ça va se poser, se mettre en place. »

Cela peut être désorientant, bien sûr, mais c'est ok, ça fait partie du processus et donc on peut prendre conscience de cela, de qui est dans cette désorientation ; et si cela devient trop submergeant ou avec une trop grande instabilité, alors on peut revenir simplement à l'expiration, à ce mouvement, très simple de l'expiration.

Nous allons continuer sur ce thème tout au long de la retraite et cela pourra peut-être gagner en intensité, en richesse, et aussi être ressenti de façon plus en plus adéquat.

Il y a d'abord cet aspect qui concerne l'orientation, qui est en lien avec l'être, et il y a aussi l'aspect qui est en lien avec le « faire », ce qui est en lien avec les préceptes, la routine et les consignes de comportements qui sont recommandés pendant cette période. C'est quelque chose qui est très important, en particulier, lorsqu'on est avec un grand groupe comme celui-ci et que l'on est invité à se centrer à l'intérieur de nous-même, et en même temps on peut développer une attitude respectueuse les uns avec les autres et ce, à tous les niveaux.

Il y a trois qualités à garder à l'esprit. L'une d'entre elles, c'est l'intégrité éthique, la deuxième est la bonne volonté et la dernière, c'est la renonciation ou encore la simplicité.

L'esprit éthique est assez simple et je ne pense pas que cela représente un défi quelconque. Cela implique d'éviter de tuer, de mentir, d'avoir une attitude sexuelle inappropriée, de prendre des intoxicants, de voler également.

Quant à la qualité de bonne intention ou de bonne volonté, c'est quelque chose de très important, et c'est un peu plus que juste de l'affection. C'est une forme de compassion très généreuse et de respect. Le respect peut être une expérience très formelle, très tendue. Mais en fait ce que nous respectons, c'est ce centre. Ce centre dont

nous pouvons tous faire l'expérience, nous le respectons en nous-même et aussi en les autres.

Puissé-je ne pas créer d'intrusion et laisser cette personne être ce qu'elle est. Dans un certain sens, cela signifie se donner mutuellement beaucoup d'espace, ne pas se critiquer, et générer cette qualité de relâcher aussi toute forme de négativité que l'on pourrait générer envers soi. A partir du moment où l'on a développé intérieurement cette attitude éthique de bonne intention, de bonne volonté au niveau de notre comportement, cela se manifestera aussi dans la façon dont nous serons soucieux de développer le bien-être de chacun.

Puisque nous avons choisi d'avoir un certain intérêt à venir ici participer à cette retraite, alors il est bien d'avoir aussi l'intention que cela puisse aider à ce que ça le soit pour les autres.

Si vous partagez ainsi une chambre, alors ayez vraiment à l'esprit de la partager de façon gracieuse, élégante et respectueuse, non agressive.

Et, en étant assis à côté de personnes dans un groupe aussi vaste, si la personne à côté de nous commence à gigoter ou à bouger, est-ce que j'ai vraiment besoin de m'énerver par rapport à cela, d'être en colère ? Il y a peu de chance qu'elle soit en train de le faire juste pour m'ennuyer ! Peut-être que c'est juste parce qu'elle a beaucoup de douleurs. Son corps étant douloureux, alors son esprit est agité aussi. Est-ce que je peux considérer les choses de cette façon plutôt que d'être agacé ?

Donc, vraiment développer un esprit généreux

Le troisième aspect est celui de la renonciation et c'est quelque chose qui est très peu encouragé dans nos vies habituelles, quotidiennes. Il signifie : moins. Si vous voyez que vous pouvez avoir moins de quoi que ce soit, alors ayez moins de cela. Tout en restant détendu et confortable, continuez à pratiquer de la sorte, en voyant tout ce qui peut être diminué.

En arrivant ici, vous avez déjà laissé de côté pas mal de chose : la télévision, toutes vos activités, etc. Soyez confortables avec cela et aussi reconnaissez que c'est déjà, quelque chose d'énorme que vous avez fait. Développez vraiment cela, renforcez-le pendant ce temps qui vous est donné.

En particulier avec des objets comme votre téléphone portable, faites vraiment en sorte de le couper, et si c'est trop difficile, peut-être donnez-le au responsable de la retraite ou mettez-le sous votre matelas. Faites quelque chose, débranchez-le. Cela va bien sûr créer une désorientation, que vous pouvez reconnaître mais reconnaître aussi que nous cherchons là, à travers cela à trouver une autre forme d'orientation plus centrée.

La dernière chose, bien sûr, importante aussi, est d'éviter de se livrer à des conversations. Et si vous sentez une forme d'impulsion à aller vers quelqu'un ou aller parler à quelqu'un, alors lorsque vous sentez cette impulsion, connectez-vous avec votre bonne intention, votre intention généreuse et bonne que vous pouvez diriger vers cette personne.

Remplacer ainsi cette fonction habituelle que nous avons quand nous partageons un espace ensemble, et que nous commençons à nous présenter, à parler, à échanger, ce que nous faisons habituellement. Cela concerne très rarement le fait de partager des informations. C'est plutôt le fait de partager une forme d'énergie. Vous donnez une partie de vous-même à cette personne qui, elle aussi, partage une partie d'elle-même.

Vous pouvez reconnaître cela et c'est bien, mais ce qui est encore mieux, c'est justement de pouvoir le faire sans utiliser la parole. Vous pouvez ainsi remarquer d'autres personnes en vous disant : « Tiens, oui, elle est ainsi », et sentir s'élever en vous un sentiment chaleureux et le maintenir dans votre cœur.

C'est vraiment une dimension qui est importante car c'est cette bonne intention qui peut remplir toutes les zones de manque que l'on peut avoir quand justement nous ne sommes plus dans nos activités

habituelles ; nous pouvons donc les remplir avec ces dimensions chaleureuses, de compassion, de bonnes intentions, de bonne volonté.

Et puis aussi, il est important de voir l'attitude que l'on peut avoir. Très souvent, je vois des personnes qui viennent ainsi pour une retraite en silence en se disant « oui je vais être là avec mon esprit et je ne vois personne d'autre autour de moi. » Regardez cette assemblée ! Il peut y avoir cette idée que je veux que personne ne me dérange ; et cela ne va pas se passer comme ça, n'est-ce pas ?

Il est certain qu'il va y avoir des corps qui vont se déplacer, des sons qui vont être produits au milieu de toute cette assemblée. Essayez de vivre cela avec cette bonne intention, de façon détendue et de vraiment sentir que votre centre, lui, n'est nullement dérangé par cela.

Car en fait, votre centre, au contraire, se réjouit de ressentir cette convivialité et cette compagnie et il ne va pas se sentir dérangé par cela ; au contraire, il va se renforcer d'autant plus.

Vous pouvez garder cela à l'esprit et ainsi communiquer avec des gestes, avec votre corps lorsque que vous êtes en contact avec d'autres personnes, par exemple, en ouvrant la porte, en vous mettant en retrait pour laisser passer quelqu'un, en présentant un plat, plutôt que d'essayer de contenir quelque chose avec force, et donc manifester ainsi le fait que vous êtes en contact avec les autres personnes, conscient qu'elles sont là.

Ok, c'était là l'orientation et le dernier point de cette orientation est « bienvenue à tous ! ».

On va finir avec les chants du soir et les huit préceptes.

C'est une façon d'offrir son respect. Le Bouddha est une forme de manifestation de ce centre éveillé dont je vous parlais et c'est donc une façon de reconnaître cela et de témoigner de son respect.

Deuxième jour

Enseignement du matin

Les chants, les *puja* et les offrandes effectués par les participants ont un certain nombre d'effets.

La raison évidente est que cela permet de fournir des idées, des images à l'esprit pour qu'il puisse s'établir. Car l'esprit fonctionne ainsi, il a besoin de se nourrir sans cesse de toutes sortes de choses, que cela provienne de la télévision, des journaux ou d'autres choses.

Cela produit des émotions, des états particuliers de notre être, et cela crée aussi des énergies particulières en nous, car cela opère à partir du regard, à partir des yeux. Ce qui fait que très rapidement, en dix ou vingt secondes, vous allez lire une information qui vous parle d'une guerre et très vite, vous allez avoir des images qui émergent dans l'esprit. Il s'agit d'une image visuelle à partir de mots, d'une image mentale et pas d'une image visuelle directe. D'une façon générale, l'esprit se nourrit principalement à partir du regard, des yeux, et cela se traduit immédiatement en impression, avec des effets au niveau émotionnel.

C'est rapide et souvent intense. Le monde est fait de telle sorte que justement, à travers la télévision et le système des médias, des informations sont établies et cela induit des effets puissants. Que ce soit des effets attirants ou des effets terrifiants, cela se produit très rapidement. En fait, c'est un effet traumatisant. Si vous traversez ainsi la journée avec sans cesse une répétition d'effets émotionnels puissants, alors l'esprit est constamment attiré ou dans l'aversion, soucieux.

Qui plus est, du fait du média, du moyen visuel, vous n'êtes pas directement impliqué. La conscience visuelle opère justement du fait qu'elle fonctionne en captant quelque chose qui est séparé de nous,

quelque chose qui se trouve à l'extérieur. Donc, notre esprit regarde par cette fenêtre, à travers nos yeux. Nous sommes séparés de ce que nous voyons.

Pour vraiment nous y engager, il nous faut le toucher, être en contact physiquement avant de pouvoir nous y impliquer. Dans le cas contraire, au niveau visuel seulement, vous voyez avec vos yeux, mais vous ne pouvez pas rentrer en contact avec ce que vous voyez. On est donc un observateur assez passif de l'expérience. Car, simplement avec les yeux, nous ne pouvons pas avoir un effet pour agir dessus. En particulier, lorsque nous voyons des événements qui se passent à des milliers de kilomètres de nous, alors il est bien sûr impossible d'avoir un effet direct. Nous regardons et nous nous sentons impuissants. C'est comme un trauma. L'activité qui se manifeste à travers le corps est gelée. S'il s'agit de nouvelles dramatiques, cela se gèle à l'intérieur du corps et le ressenti émotionnel est l'impossibilité d'y répondre ou d'agir.

Il est important de remarquer combien, à travers les médias justement, se créent des effets puissants. L'effet d'ensemble de tout cela, que ce soit de bonnes nouvelles ou de mauvaises nouvelles, est que l'on est complètement inondé et que cela provoque certaines émotions, certaines énergies à l'intérieur ; et qu'est-ce que l'on en fait ? C'est un peu comme la vie d'une marionnette. Et toutes ces énergies, ces émotions qui inondent le corps, c'est ce avec quoi nous restons. Donc souvent, ce que l'on fait, c'est que l'on débranche et pose son attention sur quelque chose d'autre pour justement se déconnecter de cet effet. C'est ainsi que l'on va briser le processus pour passer à autre chose ; nous faisons cela sans cesse et c'est très perturbant pour notre système. Et cela a aussi un effet au niveau corporel.

Nous allons aborder cela en détail. On peut déjà dire que l'effet corporel à long terme est que nous perdons le contact avec l'expérience du corps. Le corps n'est plus ancré, vous ne sentez plus vos pieds, vous ne sentez plus vos jambes, vous avez peut-être surtout des ressentis au niveau de la tête ou du visage, mais le corps a

disparu ; il n'y a plus de contact. A la place, vous vivez dans un domaine dominé essentiellement par les pensées et les émotions. Il n'y a plus d'ancrage, de stabilité, d'enracinement, du fait même que ce n'est pas leur fonction. La fonction des émotions est d'activer vos ressentis. La fonction des pensées, c'est de procurer certaines informations pour voir comment agir sur cela. Et la fonction du corps, c'est justement de donner un ressenti de présence enracinée.

Lorsque nous sommes sur-stimulés, coupés de cette stabilité, que nous avons beaucoup de ressentis, d'émotions, de pensées, à ce moment-là, nous perdons la présence. Lorsque nous perdons cette présence et que nous sommes noyés dans toutes sortes d'activités, alors nous perdons aussi l'équilibre et la perspective. D'autres propriétés fondamentales sont aussi perdues en route, notamment, la capacité de décharger, d'amener les choses à leur fin, à leur conclusion pour qu'elles puissent cesser. Car l'énergie s'élève et, dans un état équilibré normal, ensuite elle s'apaise et se décharge progressivement ; et alors nous retrouvons un état paisible, équilibré.

La présence corporelle est le réceptacle, d'une certaine façon, l'ancrage qui permet que cette énergie puisse toucher à sa fin, puisse diminuer et cesser. Et si l'on perd cela, nous n'atteignons jamais cet état de pause, de repos. A la place, ce qui se passe c'est que l'esprit est activé dans une direction, et puis nous basculons, nous le dirigeons dans une autre direction. Ainsi, nous pouvons être en train de lire quelque chose – un journal, une information – puis, nous allons prendre une tasse de café, puis ensuite parler à quelqu'un, et ainsi nous passons d'une action à une autre action, et à une autre. L'activité change, mais ce qui a été activé au départ par la lecture n'a pas pu s'accomplir, suivre son processus jusqu'au bout et donc ne peut pas être géré correctement. Ainsi, à la fin de la journée, on se rend compte qu'il y a énormément d'énergies qui ont été activées et que l'on n'a pas pu amener à leur apaisement.

Une des qualités de la méditation est de permettre que ces énergies puissent se déposer, se calmer et que nous puissions évaluer ce dont il était question. Les *pujas* entrent dans cette catégorie. Le thème est le

même tous les jours. Cela stimule des qualités de clarté, de compréhension. Et qui plus est, ce n'est pas juste quelque chose que nous voyons avec nos yeux, que nous entendons mais nous le chantons également ; et il y a aussi le mouvement du corps qui se penche. Toutes ces expériences de chants et de prosternations donnent beaucoup plus de présence dans le corps, d'engagement de tout notre être. Et le corps étant le vaisseau de la présence, cela permet la présence à toutes les émotions et les pensées qui s'élèvent avec cela.

Lorsque nous chantons, c'est différent de lorsque nous parlons car c'est quelque chose qui se sent dans la poitrine, dans le ventre et qui se répand à travers des vibrations dans tout le corps. C'est relativement subtil, mais si vous vous ajustez à ce ressenti, vous pouvez sentir tout le corps qui est activé par les vibrations du son. Et puis, c'est vous qui le faites, vous n'êtes pas en train de l'observer à distance. Vous êtes réellement impliqué dans l'expérience. Donc, ce n'est pas quelque chose qui vient vous affecter de l'extérieur, c'est quelque chose qui s'élève en vous. C'est une façon d'élever sa propre énergie corporelle par un massage délicat. Et peut-être que vous commencerez à avoir un ressenti plus riche et plus plein, plus précis de ce que signifie le corps. Car il ne s'agit plus d'une expérience visuelle, de quelque chose que l'on voit avec les yeux, mais d'une expérience tactile, interne.

Ce corps intérieur est activé et affecté par l'esprit, par les émotions et les pensées mais principalement par les émotions. Et lorsque je parle d'émotions, il ne s'agit pas seulement des émotions ordinaires comme l'amour, l'aversion, la préoccupation mais d'émotions plus subtiles comme un ressenti de joie, de sérénité. Et lorsque l'on chante ainsi, ces énergies sont assez raffinées, il ne s'agit pas d'énergies grossières. Vous pouvez alors ressentir cette expérience, vraiment rentrer en contact avec cette expérience et vous y ajuster. Cela a un effet purificateur, parce que souvent ce corps intérieur est la plupart du temps figé, bloqué, parce que nous l'avons sur-stimulé mais dans un état passif. Comme un poisson mort. On a juste été provoqué par

toutes sortes de stimulations, alors que là, nous l'encourageons avec douceur à s'élever, à se répandre et être en contact avec le souffle, la respiration.

C'est pourquoi le chant a toujours été associé à la pratique spirituelle depuis des milliers d'années. Les gestes que nous faisons sont des gestes de respect, d'éloges, et ils ont un effet particulier : l'éloge a, par exemple, l'effet d'une énergie qui s'élève et qui n'est pas dans la saisie. Et, ce mouvement de révérence détient aussi un mouvement d'ouverture ; il y a comme un pas en retrait et de l'ouverture. Ainsi, l'énergie qui s'élève, élève en même temps l'esprit avec douceur. Et la qualité de révérence, lorsqu'on fait la prosternation, permet d'être dans cet état d'ouverture. Ce sont donc les deux énergies premières qui sont associées avec la *puja*.

Bien sûr, on peut dire que c'est inhabituel car ce ne sont pas forcément les énergies dont nous faisons habituellement l'expérience. La plupart du temps, notre énergie nous pousse en avant, ou au contraire, nous bloque ou veut obtenir quelque chose. Là, il s'agit d'une énergie beaucoup plus subtile qui ne cherche pas à aller où que ce soit, ou d'obtenir quoique ce soit. Elle s'élève ; simplement elle s'élève et elle s'ouvre.

Il s'agit en fait des mêmes qualités que dans l'expérience de la respiration. Lorsque nous inspirons, c'est une énergie qui s'élève ; vous ressentez cela ? Vous laissez votre souffle remplir votre estomac et votre poitrine avec cette énergie d'élévation. On peut dire qu'il y a là un accroissement subtil, une élévation subtile de l'énergie lorsque le corps commence à être dans une légère expansion. Et à la fin de l'inspir, il y a un ressenti d'ouverture qui est présent.

C'est quelque chose qui nous éveille de façon délicate et répétée. Ce n'est pas comme lorsqu'on allume quelque chose rapidement mais au contraire, quelque chose qui doucement et progressivement nous éveille, nous éveille, nous éveille. Et cela nous réveille de toutes nos préoccupations, puisque c'est toujours frais. Ce n'est pas un souvenir, ce n'est pas réitéré, c'est juste cette inspiration maintenant, la laissant

remplir le corps, fraîchement. Il n'y a aucune histoire qui lui est attachée, c'est juste en train de vous réveiller et de donner de l'énergie à votre système ; et ce n'est pas une énergie provenant d'une puissante stimulation, ou de quelque chose d'extérieur avec laquelle vous n'êtes pas impliqué, c'est quelque chose qui vous encourage à être présent.

On peut travailler ainsi avec la respiration, en sentant son mouvement d'élévation et d'expansion depuis le ventre jusqu'à la poitrine, et pendant cette respiration, nous pouvons aussi ressentir les effets qui sont présents au niveau de la tête et du visage, en particulier lorsqu'on regarde les articulations de la mâchoire et toute la périphérie de la zone des yeux. En ressentant la respiration de la sorte, cela permet de nettoyer tous les effets intrusifs qui ont pu nous affecter à partir de la lecture des médias, où notre cœur a pu, d'une certaine façon, se bloquer tandis que notre tête a été sur-stimulée. Les yeux sont toujours crispés donc cela permet aux yeux de se relâcher. C'est comme un bain pour les yeux lorsque nous inspirons ainsi ; et en essayant aussi d'être conscient de zones dans notre corps où il peut y avoir des effets subtils en lien avec la respiration.

Ensuite, il y a l'expiration qui a cette fonction très importante qui nous signifie que c'est le moment de se décharger. Ainsi, lorsque nous chantons, laisser cela toucher sa fin et se fondre en disparaissant. Un autre aspect du chant aussi, est que vous chantez pour pouvoir pénétrer dans le silence. Chanter dans un groupe implique aussi que vous êtes dans l'écoute. Car automatiquement, lorsque vous chantez, vous entendez en même temps, et votre écoute est ajustée au rythme et à la tonalité. Lorsque vous chantez dans un groupe, les voix vont rechercher l'harmonie et ainsi, la voix entend les tonalités, les sons produits par les personnes autour de vous et essaye de s'ajuster à ces tonalités, à ces voix. C'est en fait ce que fait l'esprit en entendant, cela permet à ce que la voix s'ajuste aux autres tons. Vous allez ainsi ressentir cette faculté auditive et cela va permettre de la rendre sensible. Ce n'est pas une écoute pour obtenir une information, mais plutôt d'être à l'écoute pour ressentir une

harmonie. Donc là, vous pouvez sentir une légère bascule ; nous ne sommes plus en train d'écouter pour obtenir une information, mais nous écoutons pour écouter. Et dans ce type d'écoute, il n'y a pas d'objet particulier. Il y a le fait que ma voix et les autres voix s'ajustent, mais sans chercher un son en particulier ; c'est plutôt le fait d'être à la recherche de l'harmonie. Et si cela est cultivé, alors l'esprit et le cœur ressentent une certaine harmonie qui est une forme de joie tranquille. Et lorsque le son disparaît, ce qui reste c'est l'harmonie qui est le silence. Et ainsi ce processus permet aux énergies de s'élever dans le corps, puis de se dissoudre dans quelque chose d'harmonieux.

Enseignement

Vous pouvez inclure un champ plus large de votre expérience. Tandis que vous êtes dans l'expérience de l'assise, de ce corps, peut-être que vous pouvez ressentir quelque chose de l'ordre de la respiration. Sa qualité est qu'il s'agit de quelque chose de répété, de rythmique et cela effectue une pression subtile. Avec le corps, il y a un ressenti de quelque chose de stable, qui est posé ; tandis qu'avec la respiration il y a une pression, à travers quelque chose qui gonfle et puis se résorbe. C'est ce qu'on appelle l'élément air, la qualité de l'air. Il y a la terre, la qualité de la terre qui est ferme, qui soutient et qui crée aussi ces fourmillements, et l'air qui gonfle et qui ensuite se résorbe.

Un autre élément, une autre propriété est ce que l'on appelle l'eau. Nous en faisons l'expérience à travers une qualité de cohésion qui inclut toute chose. Ce n'est pas quelque chose de très apparent, c'est beaucoup plus subtil. C'est un ressenti global où la fermeté, le gonflement, les picotements se maintiennent dans une même chose.

Tout cela est contenu dans la même expérience globale du corps. Ce ne sont pas des morceaux, des aspects séparés. Donc, cette stabilité de cohésion est ce que nous appelons l'élément eau, qui inclut toute chose. Cette expérience est non seulement subtile mais pour la plupart des gens, c'est quelque chose qui n'est pas remarqué, qui est perdue. En particulier, parce que notre attention fonctionne largement sur un mode discontinu, où elle saute d'un élément à un autre, elle ne demeure jamais, que ce soit au niveau de la vision, de l'écoute, de la pensée, du toucher. Donc, en passant d'un sujet à un autre sujet, puis un autre sujet, il y a toujours quelque chose qui se brise, qui saute d'une chose à l'autre.

Ce que nous encourageons est de ne pas sauter, mais de pénétrer dans un domaine d'expérience où les choses peuvent se mélanger, s'unir et c'est vraiment le chemin de *samadhi* qui est l'unification de l'esprit. Et pour cultiver cette qualité de l'esprit, je vous encourage

vraiment à rentrer dans cette dimension plus globale, plus large qui inclut, qui contient tout, plutôt que d'être crispé sur un aspect précis.

En inspirant, vous pouvez sentir l'énergie de la terre qui est repoussée, vous pouvez peut-être sentir des picotements, des fourmillements et en même temps l'énergie de l'eau, du feu, de l'air qui est contenue tandis que cela se relâche, se résorbe lors de l'expiration. Tout est contenu dans la même expérience.

On va revenir à ces aspects encore et encore et peut-être que le premier aspect sur lequel nous pouvons vraiment nous établir, nous poser, c'est le ressenti de la terre, de la fermeté de la terre, et le manifester dans des mots très simple : la terre ferme. Et en réalisant que tant que vous n'êtes pas vraiment rentré dans ce contact, établi dans ce contact, alors vous n'êtes pas encore dans l'assise. Et ça peut prendre un certain temps avant d'être véritablement dans l'assise. Car il se peut que, dès que vous vous asseyez, vous soyez déjà en train de vous préparer à faire quelque chose d'autre. Maintenant, vous vous asseyez. Il n'y a rien ensuite, et alors recevez véritablement le fait que c'est la fin, voilà c'est cela.

Pour apaiser l'esprit qui peut être encore agité, c'est cette qualité de la terre qui va vous aider ; jusqu'à ce que vous sentiez cela au niveau des jambes pendant l'inspiration tandis qu'à l'expiration, vous pouvez vraiment sentir quelque chose qui se pose et vous pouvez aussi ressentir la nature redressée de la colonne vertébrale qui elle aussi s'est posée, plantée un peu comme un arbre. Explorez ainsi si la qualité de la globalité de votre corps est de la même nature.

D'autres qualités, d'autres propriétés vont se déployer et vous pourrez les nommer. La prochaine, c'est la qualité de l'air qui est utile, par exemple si l'expérience de la terre devient trop oppressante ou s'il y a un ressenti de lourdeur. Alors le flux naturel de l'air à travers la respiration, cette qualité fluide de l'air permet de soulager la rigidité qui peut être présente dans l'expérience de la terre. Lors de l'inspiration, nous pouvons sentir une énergie qui à la fois élève le corps et qui aussi s'élargit vers l'extérieur, en expansion. Il est

important de détendre les épaules de façon à laisser cette propriété se déployer d'elle-même, pleinement. Et lors de l'expiration, nous sentons une pression subtile qui pousse vers le bas. Tandis que nous ressentons cela, il est important de pouvoir détendre le diaphragme, et se détendre du mieux que nous pouvons, à partir de la partie inférieure de l'abdomen jusque dans les jambes. Cette qualité qui consiste à détendre toute la zone à partir du diaphragme jusqu'à la partie inférieure de l'abdomen, est cruciale mais peut être aussi un piège parce que c'est la zone où nous nous tenons nous-même. En particulier quand elle rentre dans cette zone dure et tendue, là où réside toute cette force de volonté, où se trouve tout ce que l'on contient. Et cela donne le sentiment d'être, d'une certaine façon, en contrôle. Cela nous montre que nous pouvons lâcher le contrôle et ressentir ce sol, cette base solide qui nous soutient et qui fait que nous pouvons nous sentir en sécurité et lâcher prise avec l'expiration. Certains aspects psychologiques peuvent aussi se trouver affectés par cela. Le bienfait, c'est que nous pouvons en ressentir une certaine délicatesse et aussi se sentir respirer. C'est aussi source d'apaisement, c'est reposant. Du fait de cette qualité de relâchement, cela permet aussi, ensuite, à une vitalité de se répandre dans tout le corps.

Nous allons continuer la méditation, mais j'aimerais maintenant progressivement que vous changiez de position et que vous vous teniez sur vos pieds ; pendant ce changement de position, tout en ayant les yeux ouverts, maintenez la même présence, le même état d'esprit. Prenez quelques instants pour trouver votre équilibre, peut-être par quelques légers balancements d'avant en arrière ou sur le côté. En posant votre attention sur vos orteils et sur la plante de vos pieds, donnez-vous le temps de devenir intelligent. D'un côté et de l'autre, d'avant en arrière, comment est-ce que vous ressentez l'expérience de l'équilibre en vous ? Sentez que le corps est en harmonie, il n'y a pas un côté qui est plus en pression que l'autre, il y a cette nature de cohésion de l'élément eau qui est présente. Tandis que vous sentez progressivement la présence de la terre, de l'eau, vous pouvez détendre tout ce qui se trouve au niveau de la tête, du visage, des épaules et, petit à petit, en arriver à la partie inférieure du

corps, à l'appui des pieds, aux jambes et puis en montant jusqu'au thorax. Là encore, il s'agit d'une inversion de la façon dont nous procédons habituellement. La plupart du temps notre énergie est située au niveau de la tête et, du fait de ce mécanisme inverse, cela peut provoquer une désorientation ; donc garder les yeux ouverts tandis que vous vous familiarisez progressivement. On peut fléchir les genoux, également au niveau des mollets, des chevilles, en rebondissant légèrement de façon à ce que le corps commence à se reconnaître lui-même.

Se tenir debout est une chose très simple à faire, apparemment, et en même temps, c'est assez inhabituel car la plupart du temps, on est debout pour aller en direction de quelque chose ou pour s'appuyer sur quelque chose, pour prendre appui. L'encouragement est vraiment que la conscience puisse progressivement se répandre depuis la base, depuis le bas dans tout le corps. Non pas en allant d'un point à un autre mais comme quelque chose qui enveloppe, un peu comme une couverture ou un drap. C'est là la cohésion de l'élément eau qui enveloppe tous les éléments, mais sans jamais perdre la base, le contact des pieds avec le sol. Pour cela, vous pouvez procéder graduellement en commençant par sentir l'appui du pied sur le sol et petit à petit élargir au niveau des mollets, des jambes, en sentant jusqu'où vous pouvez aller, tout en gardant ce ressenti, unifié. Un peu comme un buvard qui petit à petit absorberait.

Vous n'avez pas besoin de la tête pour l'instant, cela viendra plus tard. En fait, vous n'avez pas besoin de la tête pour vous tenir debout ; en revanche, vous avez besoin de vos pieds. Tandis que vous vous tenez debout et que cela s'élève, est-ce que vous pouvez sentir, avoir un ressenti de la colonne vertébrale qui se redresse, qui s'élève ? Et vous avez la respiration qui vous met en contact avec cette qualité de quelque chose qui se répand vers le bas et qui se répand vers le haut. Lors de l'inspiration, laissez l'air descendre avec douceur jusqu'au sol, au-delà des pieds, en procédant à une expansion, une élévation. Puis graduellement, vous pouvez ressentir

la poitrine, pour l'instant je n'y mets pas la tête mais je suis sûr que cela va se produire.

Au fur et à mesure, vous reconnaissez ce qui se passe pour vous. Il se peut que vous vous sentiez un peu instable, que vous ayez besoin peut-être de vous asseoir ou de passer d'une jambe à l'autre. La stabilité, l'immobilité se met en place progressivement depuis la plante de vos pieds, au travers de tout le corps. Tandis que vous remontez ainsi, vous pouvez rencontrer des zones où vous vous sentez coincé ou bien il y a quelque chose qui se bloque et qui résiste à ce processus d'unification. Vous pouvez vérifier alors ce qui se passe au niveau des genoux, il se peut qu'ils aient besoin d'être déverrouillés légèrement, et puis la deuxième zone ce peut être aussi dans la partie inférieure de la région abdominale où souvent nous contenons, nous retenons des choses. Invitez alors cette zone à doucement, progressivement se détendre. Peut-être que vous vous rendrez compte que c'est plus facile si vous redressez le dos.

Au fur et à mesure que la conscience remonte le long du corps, on va pouvoir graduellement sentir qu'en relâchant la région abdominale, cela va permettre de relâcher la zone du diaphragme et à partir de là, sentir une légère expansion au niveau de la partie inférieure du thorax, au niveau des côtes. Cette détente du diaphragme va permettre aussi de mieux sentir la cage thoracique dans sa partie supérieure, de sentir une expansion, puis toute la région claviculaire progressivement jusqu'aux épaules. Mais c'est vraiment un travail graduel qui peut prendre plusieurs jours pour s'établir.

Si vous pouvez commencer à ressentir toute la zone de la poitrine, de la cage thoracique dans cette qualité d'expansion spacieuse, vaste, alors vous pourrez peut-être commencer à rentrer en contact avec l'élément de l'espace. Cela est ressenti de façon immédiate, à partir de l'espace autour de vous. Remarquez qu'il y a une certaine reconnaissance dans le fait que là rien ne résiste. Le corps peut être en expansion et il n'y a rien qui soit en résistance à cette expansion. Reste l'élément espace. C'est quelque chose avec lequel on est très

rarement en contact. De façon encore plus rare que l'élément eau, l'élément espace nous manque beaucoup dans notre vie quotidienne.

C'est là où la pression peut se relâcher ; et au niveau de notre esprit, où est le ressenti du temps, cela peut changer la notion temporelle, car l'expérience mentale du temps est liée à la pression. Quelque chose qui pousse en avant ou quelque chose qui vous tient en arrière, qui vous retient. C'est le temps qui vous contrôle, qui vous dirige. Le rythme du temps c'est « dépêche-toi ! » ou « attend ! ». Donc, vous vous précipitez, vous arrêtez, vous vous précipitez, vous arrêtez, et ainsi de suite. Et en l'absence de pression, le temps ne nous propulse pas en avant, ne nous retient pas ; c'est un mouvement rythmique, une pulsation rythmique. C'est naturel et calmant et c'est rythmique dans sa nature.

Je vous encourage à sentir, à partir de votre peau, que rien ne résiste, que tout est spacieux, qu'il y a beaucoup de place. Autour de votre gorge, de votre cou, il y a beaucoup d'espace et cela peut permettre aussi à votre tête de s'ouvrir et d'en avoir un ressenti plus interne.

Maintenant, continuez en vous sentant vraiment libre de sentir ce qui est bon pour vous : si vous avez besoin de vous asseoir ou d'effectuer quelques mouvements. Je vais continuer à guider, mais si vous sentez des tensions, sentez ce qui est bon pour vous.

J'aimerais vous remercier déjà pour votre attention et votre façon de contribuer à la retraite de la sorte. A travers toutes ces expériences que nous essayons de nommer : les sensations, les ressentis, les perceptions, la plus significative, c'est l'énergie. Il y a certaines qualités d'énergie que nous pouvons tous ressentir, même si le ressenti ou les sensations peuvent être différents pour chacun. Par exemple, les sensations ne sont pas nécessairement les mêmes lorsqu'on ressent le sol.

Mais en terme d'énergie, de vitalité, de quelque chose qui se diffuse, lorsque nous sommes ainsi plusieurs dans une pièce, c'est quelque chose qui peut peut-être se ressentir. Nous sommes un petit

peu comme un pôle électrique qui va diffuser une énergie et ainsi, par notre présence, notre attention rassemblée dans laquelle nous nous établissons, nous y contribuons ainsi collectivement. C'est très impersonnel, il n'y a rien de personnel là, c'est ce que font les corps. C'est là un acte de bienveillance que de pouvoir reconnaître cet échange ; ce que nous recevons des autres et ce que nous diffusons vers les autres, c'est ce que nous échangeons les uns avec les autres à travers cette énergie qui se diffuse. Très souvent, ce n'est pas reconnu bien que ce soit très significatif. Très souvent, il s'agit seulement de localiser les choses au niveau des sensations. Ce n'est pas vraiment important. Le ressenti est ce qui stimule et active, alors que l'inclination, là, est plutôt de calmer. Alors qu'en temps normal il y a une tendance très nette à l'urgence, à aller vers ce qui est agréable et à repousser au loin ce qui est désagréable et, dans la pratique méditative au contraire, nous sommes invités à ce que cela se mélange ; ce qui signifie, en un sens, à ce que tout cela devienne plus acceptable. Cela peut paraître très ennuyeux, et en même temps, c'est extrêmement utile en terme d'énergie. Parce que l'aspect d'activation du ressenti, du mécanisme du ressenti, fait que dès qu'il y a quelque chose d'agréable, il y a cette tendance à se précipiter vers, et au contraire, dès que c'est désagréable, on est en recul, on s'éloigne ; on est sans arrêt mus par ces pulsions. Lorsque vous pouvez gérer ces ressentis, alors l'énergie devient plus stable, plus contenue, et on peut vraiment y trouver un véritable plaisir. Comment est-ce que vous ressentez, gérez ces ressentis ? Donnez-leurs de l'espace.

Nous allons maintenant procéder à une marche, ce qui va nous donner la possibilité d'aller dehors et d'être encore plus en contact avec l'espace. Le fait de marcher est une chose extraordinairement simple, et en même temps, lorsqu'on rentre vraiment dans la marche, il y a des éléments qu'il faut déterminer, remarquer. Le changement ici, c'est qu'habituellement nous marchons pour nous rendre quelque part. C'est la marche en avant parce que nous n'avons pas l'habitude de marcher en arrière, on se propulse en avant. Mais en fait, la marche ressemble au fait de marcher dans un couloir. Si l'on se réfère à notre focalisation visuelle, alors c'est un peu comme un couloir, ce

n'est pas plus large que la largeur de notre tête, au-delà de cela, c'est un petit peu trouble et ça reste contenu dans cet espace. Ce qui se passe lorsque nous marchons habituellement, c'est que nous portons notre tête tout au long du couloir. Parce qu'au bout du couloir, il y a l'endroit où vous voulez vous rendre ; et c'est une focalisation très étroite vers l'avant. Ce qui signifie que tout ce qui se trouve entre ici et là-bas, c'est une perte de temps. Tout ce qui se trouve en dehors du champ de ma vision – donc de la largeur de ma tête – n'a aucune importance ; idem pour tout ce qui se trouve entre là où je suis et là où je me rends. Est-ce que ça à l'air horrible ce que je dis ? Dans la marche méditative, nous essayons d'arrêter ce processus pour le démanteler, le déconstruire parce que ce n'est pas vrai. Nous ne marchons pas dans un couloir car la tête ne marche pas du tout. Et lorsque le corps marche, en général il marche avec le tout, n'est-ce pas ? Il y a un balancement qui s'effectue lorsque le corps avance, et aussi un léger fléchissement des jambes, ce qui signifie que l'espace qui se trouve autour de votre corps est très important. Il n'y a aucune possibilité de se rendre d'ici à là-bas sans couvrir chaque centimètre d'espace. Donc, au lieu d'un couloir, imaginez que vous marchez dans quelque chose qui est comme une bulle, une bulle sans contour, sans peau, qui est plus doux ; ou peut-être plus comme un nuage. C'est légèrement circulaire. Vous avancez en étant porté par cette dynamique qui vous fait avancer un petit peu comme un nuage, qui va donc être poussé par le vent. Est-ce que vous pouvez marcher comme ça ? Est-ce que vous pouvez marcher comme un nuage ? Cela résonne bien en tout cas. C'est un ressenti qui est plutôt plaisant et léger, n'est-ce pas ? On n'a jamais vu un nuage qui se précipite, qui est pressé ; mais il se déplace en fonction du vent grâce à cette énergie qui le propulse et qui lui confère une forme de légèreté qui s'établit dans le corps. Pendant tout ce processus, tous les aspects qui nous entourent, et l'espace surtout, font partie du corps ; on n'en est pas séparé et, si on a tendance à le perdre, il est bon de le retrouver, d'être ainsi conscient de l'espace qui est là juste en face de vous et tout autour de votre corps, un petit peu comme l'on est conscient de l'eau, si l'on marche dans l'eau. Mais au sein de cela, le corps a

trouvé son rythme, cette marche rythmique. Dans cette marche, tous les éléments sont là, la terre bien sûr, la dynamique du feu, la nature fluide de l'air, et puis l'eau, la cohésion, l'espace, tout est là. Lorsque vous commencez à perdre cela, la première chose qui disparaît, c'est le ressenti de l'espace. A ce moment-là, il faut s'imaginer que vous êtes une lampe séparée qui est là, tandis qu'il y a le monde visuel tout autour de vous. C'est le ressenti qu'il y a moi qui suis ici, et vous, vous êtes là, mais c'est comme s'il n'y avait rien entre les deux. Il y a pourtant bien une distance qui est là mais elle n'est pas ressentie. L'espace est là-bas, à l'extérieur. Or, il s'agit de ressentir, de percevoir vraiment l'expérience de l'espace. Et vous pouvez commencer à regarder toutes sortes de choses autour de vous sans pour autant ressentir l'espace qui est là, présent, et avec lequel vous êtes en contact, à travers l'absence de pression, de résistance qu'il implique. Comme c'est l'expérience de toute personne ordinaire, cela peut vous paraître évident mais je vous demande de procéder à un changement de cette expérience habituelle qui consiste à considérer qu'il y a moi ici et tout le reste à l'extérieur, de vraiment rentrer dans la connexion avec ces différents éléments de la terre, du feu, de l'eau, de l'air et de l'espace et dans quelque chose qui rassemble, qui se connecte et unifie. La façon dont vous allez aussi vraisemblablement perdre la notion d'espace, c'est avec le changement de la notion du temps, donc un changement d'énergie. Même si vous avez pu rentrer en contact avec quelque chose qui est de l'ordre d'un flux naturel, vous allez en perdre le ressenti, et à la place, vous allez être quelqu'un qui est en train de se demander « mais combien de temps ça va durer ? ». Votre esprit commence alors à s'accélérer et vous commencez à vous ennuyer ou à être agité. Et c'est alors que ça devient très inconfortable. Lorsque cela se produit, car ça risque de se produire, alors vous pouvez vous arrêter, vous tenir debout, revenir à l'élément terre, et puis regagner ce ressenti, prendre quelques respirations, vous connecter avec l'air, et puis ensuite regagner à nouveau le ressenti de l'espace et voir si vous pouvez laisser cela se mettre en mouvement dans cette dynamique naturelle de la marche.

Pour l'aspect formel de la pratique, il est coutume de faire environ vingt-cinq pas et ensuite, sur cette ligne droite, de s'arrêter pour se reconnecter avec toutes ces dimensions, car on se rend compte qu'on les perd très rapidement. La plupart du temps, on peut se rendre compte aussi que ce n'est pas après vingt-cinq pas mais cinq pas ! Donc soyons prêt à pratiquer de la sorte ; si cela se produit tous les cinq pas, alors au bout de cinq pas vous vous arrêtez et vous vous reconnectez. Sinon, si vous sentez que c'est confortable, alors laissez-vous aller jusqu'à vingt-cinq pas, et puis là, prenez un temps pour vous arrêter, vous poser. Vous vous arrêtez, vous restez debout, vous relâcher l'idée d'être quelqu'un qui marche et laissez les éléments s'élever, se manifester à nouveau en vous.

Nous allons pratiquer ainsi et ensuite il y aura la cloche qui nous rappellera après un certain temps, peut-être une demi-heure, afin de revenir pour la dernière session d'assise, ici. Merci.

Enseignement

L'après-midi va se dérouler avec des sessions d'assises et de marche alternées et nous allons commencer par une session de marche méditative tout en essayant de nous souvenir de tous les points que j'ai mentionnés ce matin, les explorer et les approfondir. Reconnaissez aussi que, du fait du changement de fonctionnement par rapport à notre habitude, de cette forme de désorientation qui peut se mettre en place, il peut y avoir des choses qui basculent en vous, qui changent. Pour tout ce qui peut s'élever en termes d'émotions, d'états mentaux, de pensées, il faut se souvenir que nous avons un réceptacle, un contenant qui permet de laisser se déployer ces choses que sont tous ces aspects mentionnés ce matin : la terre avec sa force d'enracinement, d'ancrage, l'eau, avec sa force de cohésion, l'aspect de l'air et également la nature spacieuse de l'espace.

Très souvent, toutes ces émotions, tous ces états mentaux se manifestent et se répètent dans l'esprit parce qu'ils n'ont pas eu l'opportunité de se décharger. Comme je l'ai dit ce matin, nous avons sans cesse des stimuli, des choses qui se manifestent les unes après les autres, et n'ont pas le temps de passer par ce processus et de se décharger. Vous pouvez ainsi faire des expériences qui semblent venir d'hier, de la semaine dernière, de l'année dernière, d'il y a dix ans, et c'est ainsi que toutes sortes d'émotions, de souvenirs, d'humeurs, d'expériences lointaines du passé peuvent ressurgir, parce qu'elles n'ont pas eu le temps de se décharger, se terminer. C'est ce que l'on entend par le terme de vieux *kamma*, ces expériences qui ont eu une intensité certaine et qui ont été débranchées, on peut dire ; mais le fait de les débrancher ne leur a pas permis de s'achever.

Gardez cela à l'esprit, sans pour autant être à la recherche de quoi que ce soit ou d'une expérience de la sorte, mais simplement d'en être conscient quand des pensées, des émotions, des humeurs se manifestent ainsi, et de pouvoir leur laisser l'opportunité de se décharger dans le corps, dans cette zone de stabilité, de sécurité.

Une bonne chose dont on peut se souvenir, c'est que l'on ne « surmonte » pas les choses, les situations comme par exemple de dire « oui, ma mère est décédée, c'est passé, ça y est, j'ai surmonté cela ». En fait, non, soit ça se termine, ça se boucle, soit nous le mettons de côté, le mettons hors circuit. Donc là, nous avons le temps de laisser les choses se finir, depuis là où nous les avons laissées. Donc, ce sont toutes ces affaires non réglées, si vous voyez ce dont je veux parler.

Les choses veulent s'accomplir, et donc gardez à l'esprit que le corps leur permet de se terminer, d'aboutir ; ainsi, laissez tous les phénomènes se déployer, se manifester à leur propre rythme pour leur permettre de s'achever.

Nous sonnerons la cloche pour nous retrouver ici, pour le prochain temps d'assise.

Enseignement du soir

Dans les chants du soir, il y a un passage qui semble être là pour demander pardon. C'est un aspect qui vient de la tradition thaï, donc d'une tradition asiatique, qui est différente de la tradition chrétienne où vous avez un Dieu ou toutes sortes d'êtres qui vont dire qu'il y aura des punitions sévères si vous faites des choses erronées ; et peut-être que c'est vrai ! (rires)

Dans le bouddhisme, on n'a pas la même notion s'infliger du mal lorsque notre esprit divague. Cela se développe dans un cérémonial de dévotion. Nous avons là un potentiel de libération pour diriger notre esprit dans la bonne direction, mais la plupart du temps, nous ne le faisons pas, nous laissons l'esprit vagabonder, nous restons coincés. Souvent dans la vie quotidienne, nous nous retrouvons à dire des choses que nous souhaiterions, après coup, ne pas avoir dites.

Lorsqu'on se retrouve dans une retraite de méditation, il est bon de mettre en évidence ce dont il est question quand on parle de méditation et de l'appliquer. Car ce n'est pas que quelqu'un va venir nous punir, mais où que se dirige notre esprit, quelle que soit sa direction, il va y avoir un effet qui va se faire sentir. Si vous le dirigez dans une direction, vous allez en avoir le résultat ; et si vous le tirez dans une autre direction, là aussi vous allez en avoir le résultat.

C'est pourquoi il nous faut développer un sens de responsabilité vis-à-vis de notre esprit, de voir justement où l'esprit, l'attention s'en va, et de prendre la responsabilité de le diriger vers des sujets appropriés. Ça c'est le thème du *kamma*, de l'intention dirigée et cela est conduit par l'esprit lui-même. Il est dit que si vous amenez votre esprit de façon répétée sur un point spécifique ou dans une zone précise, alors cela va se manifester comme une tendance ; c'est là que l'esprit va aller. Il y a certains types d'actions qu'il nous faut plus cultiver, et parmi celles-ci il y a le fait de se retenir, de mettre l'esprit en retrait, de ramener l'esprit et le terme bouddhiste pour cela est *samvara*, qui a le sens de collecter, de rassembler l'esprit, de sorte

qu'il ne s'éparpille pas dans toutes les directions et si c'est le cas de le ramener, de le rassembler.

Notez que l'esprit ne consiste pas seulement en des pensées mais que c'est une qualité spécifique qui inclut l'attention et aussi l'intention. C'est la conscience qui est dirigée et focalisée et elle se produit à travers le regard, à travers les yeux, les oreilles, et en fait par toutes les portes sensorielles, et bien sûr aussi, par le biais de la pensée, des souvenirs, etc. C'est ce que nous appelons *citta*, cette conscience qui peut être dirigée en direction de tous les champs sensoriels. Pour un esprit non entraîné, on ne va pas diriger l'attention mais l'attention est happée, dirigée vers ce qui est vu, entendu, perçu..., et l'énergie s'y noie. Ainsi, s'il y a quelque chose qui est vu et attirant, alors cela va attirer notre attention et aussi conditionner notre intention. Cette chose qui est vue devient l'objet d'une plus grande attraction, d'une plus grande réflexion, produisant des pensées, et c'est exactement le même processus avec toutes les portes sensorielles. On peut dire que c'est le mode de fonctionnement de toute personne moyenne. Où allons-nous ? Parfois c'est bon, parfois pas si bon, agréable, désagréable. C'est à peu près tout finalement. Ensuite le système faiblit, meurt, disparaît, et alors, de quoi était-il question au juste ? Les portes sensorielles avec les organes et les champs sensoriels ne vont pas nous mener très loin.

Sans regarder très loin dans le futur, on peut vraiment observer qu'à travers toute expérience sensorielle, il y a ce « moi » ici et l'autre là-bas. Et qui est ici ? Nous ne savons pas vraiment. S'il y a quelque chose, ici, qui regarde à l'extérieur, comment se fait-il que je le sente ? Et si c'est à l'extérieur, là-bas, pourquoi est-ce que cela m'affecte ? D'ailleurs, qui est-ce que cela affecte ? C'est donc le type de tour de magie qu'effectue le contact sensoriel. S'il y avait une personne qui était contactée, alors c'est juste un moment de contact, puis un autre moment de contact, contact, contact, encore et encore. C'est cela qui fait s'élever l'idée ou le sentiment qu'il y a quelqu'un ici, un « je » et quelque chose d'autre à l'extérieur. C'est un truc très convaincant, mais on peut très bien voir que c'est en quelque sorte

une tromperie et une déception, qui rend les choses beaucoup plus attirantes qu'elles ne le sont réellement. On sait qu'on peut aussi être attiré par une pile de nourriture très appétissante alors qu'en fait elle peut être toxique. On sait aussi qu'on peut utiliser toutes sortes d'artifices pour rendre les choses plus attirantes, beaucoup plus stimulantes qu'elles ne le sont en réalité.

Le contact n'est pas quelque chose d'anodin. Cela amène toujours des impressions particulières. Le fait que ça puisse être attirant, formidable, goûteux, on peut dire que les deux fonctionnent ensemble. Et même si cela a l'air bon à manger, vos yeux ne vont pas le manger. Donc vous allez attraper cette chose, la mettre dans votre bouche et la goûter ; et j'imagine que cela va durer pendant quelques secondes peut-être ; et c'est parti ! Quel a été le gain, qu'est-ce que l'on a gagné avec cela ? Qu'est-ce que la vision nous a donné ? Qu'est-ce que le goût nous a procuré ? Juste une impression fluctuante, passagère, un mouvement. Qui en a obtenu le résultat ? Et si vous remarquez ce qui se passe véritablement, eh bien c'est juste un mouvement d'intérêt, un effet dans l'esprit, que l'on appelle *citta*, et nous finissons par être habitués à cet effet, ce mouvement d'attraction, d'inclination ; et comme ça devient habituel, nous sommes toujours constamment à la recherche de quelque chose d'autre qui puisse nous mettre en mouvement. C'est juste le mouvement qui cherche le mouvement. C'est comme ça que ça se passe. Le mouvement cherche le mouvement.

Cela peut se gérer effectivement, tant que le mouvement va dans un sens qui est plutôt agréable, nous nous sentons bien, ça va. Mais bien sûr, ça ne dure pas ; et alors, nous commençons à souffrir. Alors nous cherchons quelque chose d'autre, plus de mouvement encore pour nous sortir de là. Mais, c'est impossible. L'issue de cela, c'est la fin du mouvement, la cessation, l'arrêt du mouvement, de mettre le mouvement à l'arrêt. Dans *citta*, il n'y a alors plus ce brassage, ce mouvement, mais au contraire un ressenti de stabilité, de plénitude, de paix. Il n'y a plus ce mouvement qui nous propulse vers l'extérieur à travers les sens et la pensée. Ce sentiment de bien-être,

que les sens essayaient vainement de nous procurer, devient magnifié, amplifié au sein-même de cette tranquillité.

C'est ce que le Bouddha appelait le plaisir le plus élevé. Ce n'est pas une forme d'ascétisme. Un jour, il a proposé une analogie : Il a cité le roi de Varanasi et a demandé « D'après vous, entre lui et moi, qui a le plus de plaisir ? Le roi a beaucoup de richesses mais son esprit est pris dans toutes sortes d'inquiétudes, par peur de les perdre, ou par peur d'une conspiration. Il doit faire goûter sa nourriture pour vérifier qu'elle n'est pas empoisonnée. Quant à moi, je peux demeurer sept jours et sept nuits, assis sous un arbre avec un plaisir ininterrompu. Le roi, lui, ne peut rester assis plus de sept minutes. » Et il a dit : « Je vous enseigne cela non pas pour vous rendre malheureux mais pour votre bien-être, parce que je sais que c'est la vérité, que c'est possible, que vous pouvez le faire. Mais, il faut vous y appliquer. » S'appliquer à se restreindre et s'habituer à garder son attention au sein de certaines limites. Une façon d'établir ces limites, ce périmètre, c'est déjà de s'établir dans une bonne intention, de s'assurer que l'on évite de s'égarer dans des ressentis négatifs de jalousie, d'envie, de colère, etc.

Dans le cadre d'une retraite, ce qui est important comme frontière, c'est de s'assurer de rester le plus présent possible, de ne pas se perdre dans le futur avec toutes sortes de projets, ou dans le passé, mais de vraiment garder cette limite, cette frontière du temps présent. Si vous pouvez maintenir cette frontière du temps, en réduire le déploiement, alors vous pourrez aussi réduire les activités mentales. En réduisant ainsi les activités, cela nous permet aussi de rassembler plus d'énergie, puisqu'elle n'est plus en train de se disperser. On peut alors appliquer l'énergie, en la rassemblant et ensuite en la dirigeant vers un sujet spécifique de notre attention. C'est là où nous utilisons généralement les sensations corporelles, où l'on s'appuie sur le domaine du corps. Donc, commencer par les sensations du corps, le bas du corps, les pieds, les jambes, et sentir le corps posé, le ressenti général d'avoir une matérialité physique, corporelle. Plus important encore, c'est de s'assurer que l'énergie globale du corps est stable. En

particulier, lorsque vous êtes dans l'assise, vous pouvez sentir que le ressenti de la respiration devient proéminent, son énergie prédomine, et c'est un grand cadeau.

Quand je parle de l'énergie de la respiration, cela ne concerne pas seulement les sensations physiques de la respiration, car cette énergie de la respiration, c'est vraiment la force de vie. Par principe, tout ce sur quoi vous allez poser votre attention va s'amplifier, et si vous posez votre attention sur cette force de vie, alors votre force de vie va se renforcer. C'est comme une dynamo, ce truc marche, vous êtes en train de respirer sans besoin de faire aucun effort pour respirer. Ce truc est en train de tourner et, si vous commencez à vous focaliser dessus, alors votre énergie s'accumule autour de cela. Ce n'est pas une énergie qui est violente ou débordante, c'est une énergie stable, équilibrée et régulière. Notre tâche est de faire en sorte d'y ramener notre attention. Cela se produit grâce aux deux processus dont j'ai parlé ce matin : *vitakka* et *vicāra*. *Vitakka* consiste à pointer, à être en contact et *vicāra* à appréhender, à toucher.

Si vous continuez à faire ainsi, à diriger votre conscience sur ce centre d'énergie, alors elles vont s'affecter mutuellement : votre conscience va devenir plus claire, plus stable, et votre énergie va s'accroître, s'amplifier. C'est une question de bonne santé. Si vous cultivez cela, cela va vous permettre de vous ressourcer et également de nettoyer toutes les énergies nocives qui s'accumulent constamment. Ces énergies toxiques sont des énergies abrasives, elles ne sont pas naturelles. Il s'agit souvent d'énergies mécaniques et électroniques qui ont cet effet abrasif sur notre système. Ce système du corps est un organisme naturel, qui fait partie de la nature, tel un arbre, et la nature ne fonctionne pas avec ce type d'électronique, de machine. Vous ne pouvez pas allumer un arbre pour le faire grandir plus vite, en appuyant sur un bouton. Il continue à pousser tout au long de l'année et ne s'arrête jamais. En fait, ce qui se passe, c'est qu'au printemps, il va grandir et faire pousser ses feuilles ; et quand il sera arrivé à maturité à l'automne, il va arriver à un moment de pause. Le système humain, de même, est une forme naturelle. Il a

besoin également de s'éveiller, comme l'aube le matin, puis de se stabiliser, puis de se résorber. Il passe par des flux, des rythmes. Mais bien sûr, dans les lieux de travail, on fonctionne avec des machines qui vont nous donner le maximum d'efficacité, le maximum de revenu, de rendement, et aussi le maximum de déprime. Il y a un mot en japonais « karōshi » qui signifie, mourir de trop travailler. Le système humain est un système qui ne peut pas fonctionner comme une machine. Et comme notre monde fonctionne essentiellement à partir de machines, de systèmes électroniques, il est vraiment important de prendre soin de notre corps et de pouvoir contrebalancer les effets de ces machines.

Le processus de la méditation n'est pas similaire à celui des machines. On ne peut pas l'allumer, faire ses huit heures puis l'éteindre. Cela ne se passe pas comme ça, il faut continuer à le nourrir, à l'encourager, lui permettre de se reposer et puis l'encourager à nouveau. C'est un peu comme le fait d'appivoiser ou d'entraîner un animal, un chien ou un cheval. Ce n'est pas quelque chose d'automatique, c'est quelque chose où il va falloir utiliser votre vigilance ; un peu comme lorsqu'on entraîne un cheval, il faut regarder, vérifier comment ça se passe, le moment où peut-être il va s'emballer, partir, là où peut-être il va s'effondrer et donc le guider et l'entraîner dans ce sens.

Le fait de s'entraîner prend de l'énergie aussi. Où est-ce que cela commence ? Il faut de l'énergie pour commencer à méditer et la méditation nous donne de l'énergie, mais il faut commencer à nourrir cela constamment. Essentiellement, nous utilisons ce qui nous est déjà donné, la respiration qui ne demande aucune énergie pour créer quoique ce soit. Vous avez vraisemblablement assez d'énergie pour marcher sur une ligne de vingt-cinq pas sans vous effondrer. Puis vous vous arrêtez et dirigez l'esprit au sein de ce champ ; sentir, là ce sont les pieds, là les épaules, là le dos tandis que nous sommes assis ou debout, jusqu'à ce que vous puissiez sentir que vous en êtes vraiment conscient. Vous pointez différentes zones, les pieds, les mollets, les cuisses, les genoux... n'importe où, où vous pouvez

sentir que vous sentez quelque chose, jusqu'à ce que vous puissiez faire comme un check-up petit à petit, d'une zone ou d'une autre, en vous posant les questions comme « qu'est-ce que je ressens ? Comment cela est ressenti ? » Cette exploration, c'est justement cela *vicara*. Si vous êtes debout, vous devez prendre soin de votre équilibre car c'est la façon la plus confortable de se tenir debout, en équilibre. Il y a moins de stress lorsqu'on a un bon équilibre. C'est la même chose dans l'assise, où vous devez vérifier d'être assis de façon équilibrée. De la même façon, vous commencez par vous focaliser sur cette base solide, des pieds et des jambes, cette base solide de votre corps. Puis, vous pouvez sentir votre dos qui s'élève à partir de cette base, qui se redresse, et de la même façon que quand vous êtes debout, vous pouvez effectuer quelques balancements pour sentir vraiment cet équilibre, « comment est-ce que je ressens le fait d'être en équilibre ? » En êtes-vous conscient lorsque vous en faites l'expérience ? Vous sentez également vos épaules qui sont au repos, comme si elles étaient accrochées à un arbre. Et vous pouvez vérifier que la tête est à l'aplomb du bassin. Il y a cette base solide et cette boîte en haut. Vérifiez qu'elle est bien à l'aplomb du bassin pour que la posture ne nécessite qu'un minimum d'effort. Si votre tête est penchée en avant, cela va créer des tensions au niveau de la nuque et empêcher votre poitrine de ressentir pleinement la respiration ; et votre énergie va aussi baisser.

Dans la mesure du possible, selon vos capacités physiques, il est bon de travailler à avoir un dos redressé, un buste redressé, afin qu'il y ait le moins de compression possible pour que la respiration puisse se diffuser complètement. Si la poitrine est fermée et que toute cette zone de la cage thoracique est comprimée, alors vous ne pouvez pas obtenir les bienfaits de la respiration. Ça vaut vraiment la peine de s'occuper de cela, car pour la plupart des gens, on est avec le dos courbé, soit assis en train de travailler sur l'ordinateur, soit en train de conduire. Ce sont les yeux qui dirigent la tête, un objet happe le regard, les yeux tirent la tête en avant, et la tête ferme le corps ; donc il est bon de faire le mouvement inverse et de l'étirer dans l'autre sens. Beaucoup de gens ressentent les bienfaits de renforcer la partie

inférieure du dos, de l'étirer, ce qui permet d'effectuer moins d'efforts dans la partie supérieure du buste.

La colonne vertébrale est flexible, vous pouvez sentir cette flexibilité, ramener la cage thoracique en arrière, étirer le dos et à ce moment-là vous sentez les épaules qui partent en arrière. De même, au niveau des épaules, la zone qui est entre les omoplates est aussi flexible. Nous pouvons avoir ce mouvement vers l'avant, mais nous pouvons aussi repousser cette partie du corps en arrière et ouvrir la poitrine. Quand cette zone entre les omoplates est redressée alors la partie du menton, la face antérieure du cou est étirée et ainsi la tête est alignée. C'est subtil, mais ce n'est pas habituel. Si l'on prend du temps pour s'entraîner, alors cela aura de bons résultats. Remarquez que si vous perdez cela, que vous n'y faites plus attention, alors très vite votre corps va retrouver sa position habituelle, qui va être de courber le dos et les épaules. Ce qui est ok si vous êtes en train de manger votre dîner ou de lire un livre parce que vous avez quelque chose qui attire, maintient votre attention. Mais si vous enlevez ces aspects et que vous essayez de vous focaliser sur la respiration, alors vous tombez. L'esprit devient alors très brumeux, il quitte le corps complètement et part à la recherche de quelque chose pour s'activer. Le corps, le ressenti du corps est perdu, et donc l'esprit part dans toutes sortes de pensées, de souvenirs ; et tout cela n'est pas forcément agréable.

Pour bien insister sur ce point, la souffrance que vous pouvez gérer – sur laquelle vous pouvez faire quelque chose – est en générale la souffrance qui est générée par l'esprit. Si vous le laissez s'emballer, alors il va courir vers la souffrance. Cela ne vous donnera pas cette impression bien sûr, mais c'est bien là où l'on est piégé. Ça vous donne l'impression que l'esprit s'emballer et court vers le bonheur. Parce que naturellement bien sûr, on n'ira pas se précipiter en direction de la souffrance. C'est pourtant ce qui se passe, même si on ne s'en rend pas compte ; très vite, on va se retrouver plein de soucis, d'inquiétudes, de projets, en ayant toujours ce sentiment que d'être quelqu'un qui a besoin de quelque chose, qui doit obtenir

quelque chose, résoudre quelque chose..., pour être quelqu'un. C'est la spirale dans laquelle nous nous trouvons. Personne n'a jamais atteint la paix en poursuivant, en demeurant dans cette spirale ; donc, il nous faut arrêter cela. Cela vaut vraiment la peine de mettre une sorte de barrière de protection tout autour de l'esprit, en l'empêchant de se précipiter là où il va habituellement, comme avec la posture d'assise. Ce n'est pas très raffiné et peut même être parfois inconfortable et douloureux, mais vous devez travailler avec cela. Vous vous autorisez un petit peu à faire des mouvements, à fléchir, ou à d'autres moments, vous pouvez vous étirer. Le résultat, c'est que votre respiration va s'approfondir, va devenir plus régulière, plus stable, et vous pourrez ressentir une énergie amplifiée, rehaussée.

Cela vous permet de sortir des zones où votre esprit vous entraîne – que ce soit dans le monde sensoriel de la vision, de l'audition, du toucher, du goût ou que ce soit au niveau de l'esprit et de tout le monde des concepts, des idées. Tous ces lieux, toutes ces portes vont pomper votre énergie, cela en procure mais ça pompe l'énergie également. Mais si vous la maintenez contenue alors elle va grossir, s'amplifier. Ce n'est pas l'énergie du faire, mais plutôt une énergie d'être en contact, d'être avec, qui devient un atout. Vous pouvez ainsi l'utiliser, le stimuler, en pointant votre attention soit sur la respiration, soit sur les sensations, et en intégrant aussi ; ce qui fait que votre énergie va s'en développer tout autant. A travers ce processus, les défauts, les empêchements, les obstacles que l'on peut rencontrer vont être contournés.

Les deux premiers obstacles sont tout d'abord un état stagnant, morne, où l'énergie semble être très stagnante ; et l'autre extrême, c'est au contraire l'agitation où tout s'emballe et va trop vite ; et entre ces deux extrêmes, il faut essayer de trouver le bon niveau, et c'est la respiration qui permettra cet équilibre entre les deux. L'énergie de la respiration en effet, n'est ni stagnante, ni agitée ; elle est vitale, dynamique, mais elle n'est pas agitée. A quoi se réfère-t-on lorsque l'on parle de l'énergie de la respiration, de l'inspire et de l'expire ? Il se peut que ce soit évident bien sûr, mais du fait que notre esprit

essaie de le saisir, il n'est pas sûr que nous puissions vraiment le saisir. L'esprit essaie de repérer cela, mais n'y arrive pas immédiatement. Et donc on peut commencer avec les sensations du corps tandis que vous respirez, au niveau du ventre par exemple, la pression lorsque le ventre se gonfle, et puis ensuite lorsque vous expirez. En sentant l'air qui est entraîné tout le long de la trajectoire de la respiration par les muscles respiratoires, et puis ensuite qui sort du corps à l'expire. Vous pouvez aussi occuper votre esprit en les comptant. En comptant de un à cinq et, lorsque vous arrivez à cinq, vous revenez en arrière : cinq, quatre, trois, deux, un, etc. Et quand vous perdez le fil, alors vous recommencez, en revenant à un. Vous pouvez allonger aussi la prononciation du nombre en disant « unnnnn » sur tout le temps du mouvement respiratoire et ainsi votre esprit est occupé à être en contact avec la respiration.

C'est ce qu'on appelle un exercice qui permet d'encourager la pleine conscience. La pleine conscience est cette capacité à maintenir quelque chose dans votre esprit, à rester focalisé sur un point, un sujet, et cela vaut la peine d'y mettre son énergie. Maintenir votre esprit sur quelque chose qui va vous donner les meilleurs résultats. Vous pouvez trouver ainsi des moyens qui vous permettent de demeurer sur la respiration ; vous pouvez aussi donner un nom différent à chaque mouvement respiratoire. Ce n'est pas la peine de devenir trop créatif, mais il faut vraiment sentir ce dont vous avez besoin pour être et rester avec la respiration. Ce faisant, vous avez la sensation de quelque chose qui s'inscrit dans une continuité, que ces sensations sont en train de flotter sur un courant sous-jacent. Qu'est ce qui les entraîne et qui fait qu'elles changent ? Qu'est ce qui fait que le corps va se gonfler ? Avec un ressenti de grossissement et d'amplification, et ensuite de résorption.

C'est bien de contempler les sensations mais aussi de contempler l'énergie dont elles sont issues. C'est comme d'établir une structure avec un échafaudage : on peut avoir un échafaudage autour d'un bâtiment, et lorsque le bâtiment est construit, et qu'il est suffisamment solide, alors on peut enlever l'échafaudage. Une fois

que *sati*, votre pleine conscience, est bien établie, suffisamment stable, alors vous pouvez commencer à enlever les mots, la prononciation. Mais vous le faites seulement lorsque vous pouvez ressentir les sensations, l'énergie de la respiration, pleinement, non pas en ayant une idée, mais en étant vraiment en mesure de ressentir. C'est ce qu'on appelle une perception, le fait de percevoir cette énergie comme quelque chose qui s'écoule, ou peut-être quelque chose de chaud, d'un ressenti qu'il y a bien un objet ; vous continuez ainsi à pointer votre attention et puis ensuite à vous poser cette question en explorant véritablement : mais comment est ce ressenti ? c'est comment exactement ? Un peu comme si vous étiez en train de goûter, d'évaluer une soupe : c'est comment ?

Ce qui est important, ce n'est pas tant de savoir comment c'est ressenti, mais simplement que ça peut être ressenti, d'avoir un ressenti direct. Utilisez ce que j'ai appelé les éléments comme une palette qui permet de décrire. La propriété fondamentale de la respiration, c'est l'élément air, un peu comme un vent qui nous traverse. On peut dire qu'il y a aussi une qualité de l'élément eau qui y est associée car ce ne sont pas des particules séparées ; il y a ce flux, cette qualité spécifique d'un flux qui s'écoule. Et puis, lorsqu'on arrive à la fin de l'expiration, il y a comme une certaine stabilité qui est présente, comme si on arrivait à toucher la terre.

Bien sûr, au fur et mesure que ces énergies deviennent plus claires, cela peut rester au niveau de l'imagination, mais ce qui est important, c'est que vous ne soyez pas juste passif, en train de subir, mais que vous êtes vraiment présent avec ces énergies, pour participer. Vous utilisez votre conscience comme si il s'agissait d'une main plutôt que d'un œil. Utilisez-la comme si c'était une langue qui peut véritablement goûter l'expérience de sorte qu'il y ait une réelle participation dans l'inspire et l'expire et ainsi, l'esprit ne va pas faire autre chose ; il ne va pas s'éloigner ou écrire des histoires, il ne va pas s'en aller, spéculer sur le futur, ou être assis en train de s'ennuyer. Vous encouragez votre conscience à s'intéresser à ce processus, et c'est là la base de ce que l'on appelle *samadhi* où vous encouragez

votre conscience à rentrer dans cette unification. En allant que dans un sens, dans une direction, cela commence alors à s'unir, à s'unifier, à établir un lien avec la force de vie elle-même. Et ainsi, votre esprit, *citta*, est connecté avec la force de vie elle-même. Et là, ça donne une force qu'une personne ordinaire ne penserait pas possible. Cet esprit ne s'effondre pas, il ne s'ébranle pas, il ne s'enfuit pas, il est inébranlable, vraiment stable. Il se réjouit aussi, car il aura beaucoup de joie à faire l'expérience de cette vitalité qui est disponible gratuitement ; c'est une expérience plaisante. C'est ce qui se passe ; le résultat en est le calme si l'on procède de cette façon. L'esprit devient alors suffisamment fort pour faire face à toutes sortes de douleurs, qu'ils s'agissent de douleurs physiques ou de douleurs mentales ; il a la force d'affronter tout ce que la vie lui présente. C'est comme un arbre bien enraciné dans la terre : même s'il y a du vent, une forte tempête, il va sentir cela, mais il ne va pas pour autant tomber. C'est un des attributs très important d'avoir cette force. De plus, cela donne une habileté et une sensibilité, quelque chose de pénétrant qui permet de repérer tous les pièges, les mauvais tours qui peuvent se trouver là ; et de les traverser. C'est aussi là où la réalisation profonde devient possible. Est-ce qu'il y a quelqu'un qui achète ? C'est gratuit ! Tout ce qui est demandé, c'est votre persévérance, votre résolution et la capacité à recommencer encore et encore.

Prenons quelques instants pour nous étirer, peut-être nous lever, quatre, cinq minutes de détente, et ensuite on terminera par vingt minutes à nouveau d'assise.

La pratique de ce soir est terminée.

Troisième jour

Enseignement du matin

Pourquoi est-ce que l'on insiste sur le fait de diminuer l'impact sensoriel et l'activation des sens ? Parce qu'il y a un renversement important à faire. D'une certaine façon, on peut dire que c'est juste pragmatique.

Dans tout le spectre de ce qui peut être entendu, les sons, les voix, la musique..., tous les objets, dont certains sont agréables, d'autres désagréables, tous vont et viennent. On ne peut pas les arrêter, on ne peut pas les empêcher de se produire, de passer. Il y a une certaine agitation à vouloir maintenir un objet auquel nous prenons plaisir, ou inversement, à repousser l'objet qui nous déplaît. Mais tout acte de conscience, comme par exemple l'audition, ne nécessite pas toute cette agitation ; il y a juste à laisser passer, juste l'acte de conscience lui-même. Il y a le son, mais il y a aussi l'écoute. C'est ce qu'on appelle la propriété ou l'élément de la conscience. De la même façon que parmi les éléments, il y a la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace, eh bien il y en a un supplémentaire qui est la conscience.

C'est quelque chose qui est souvent laissé de côté dans notre compréhension. Car généralement, tout le champ de la recherche, de la science et de la compréhension se pose sur les objets, qu'elle soit très affinée, très subtile au niveau de l'objet, en terme de lumière, etc. Mais il y a une chose qui n'est pas vraiment connue, c'est l'acte même de connaître. Si vous regardez dans un télescope ou un microscope, vous allez voir des choses étonnantes et faire des découvertes excitantes ; mais vous n'avez toujours pas compris la nature de la vision, de la vue. La façon la plus facile d'aborder l'étude de la conscience, c'est de contempler la conscience auditive, le fait d'écouter, d'être à l'écoute. Même s'il est difficile en ayant les yeux ouverts d'empêcher des choses de se manifester, on peut avoir

avec l'audition, les oreilles bien ouvertes tout en étant dans le silence. En fait, il y a le silence entre les sons pour être en mesure d'enregistrer les sons. De même que pour la vision, pour être en mesure de voir un objet, il faut qu'il y ait de l'espace autour. S'il était collé contre vos yeux, vous ne pourriez pas le voir. Vous pouvez cultiver la conscience visuelle, bien sûr en voyant les objets, mais il est bon d'élargir un peu le champ, afin de pouvoir aussi intégrer l'espace qui est autour. Cela permet aussi d'avoir un certain détachement et plus de disponibilité par rapport à l'objet qui est perçu et, que ce soit un objet qui est vu ou entendu, il s'agit de voir plutôt sa nature transitoire et simplement la conscience que l'on en a. Donc, d'être à l'écoute de l'écoute.

Il y a une différence entre entendre un son et être à l'écoute de l'écoute. Il y a une dimension d'ouverture qui est présente car il n'y a pas de frontière. Ce n'est ni agréable, ni désagréable. On ne peut pas changer le volume. C'est sans caractéristique, ouvert, régulier, stable. Le son se déploie au sein du silence qui ne résiste pas au son. Donc l'écoute est ouverte à cela, et vous pouvez sentir l'impact du son, un petit peu comme quelque chose qui frappe sur la peau d'un tambour, la résonance. Et ensuite ça se dissout.

Il y a aussi la conscience mentale qui est activée, et qui implique à la fois les concepts, les pensées ainsi que les émotions. Je ne sais pas s'il y a un mot dans le langage pour cela mais, de la même façon que l'on peut dire d'être à l'écoute de l'écoute, est-ce que l'on peut « conscientiser » la conscience ? Mais c'est là de toute façon, puisque la conscience c'est une expérience. C'est comme si vous n'aviez jamais eu d'yeux et que l'on vous donne des yeux, pour la première fois ; ouah, qu'est-ce que c'est que ça ? C'est juste une capacité à voir les choses. La conscience est une caractéristique essentielle de l'expérience car sans elle rien ne se produirait. C'est donc là le centre et le fondement de notre monde. Et pourtant, il y a beaucoup de partialité au sein de cela. Car l'attention va toujours en direction de l'objet. L'intention recherche un objet, puis le ressenti se produit, puis les comparaisons, le fait de préférer quelque chose, de s'opposer

à autre chose, les mouvements. Et le fondement de tout cela n'est pas remarqué. Ce fondement peut être extrêmement paisible et toujours accessible.

Maintenant, ça va être le moment de la pratique. Et comme je l'ai dit, vraisemblablement la conscience auditive est la plus facile à appréhender, mais vous pouvez aussi aborder le corps, par son expérience tactile par exemple, et les impressions que cette expérience tactile produit. Donc se détourner de l'objet et être dans cette reconnaissance. Reconnaissance qui n'est pas conceptuelle, mais qui est la reconnaissance de ce qui se produit. Sa caractéristique est qu'elle est toujours conjointe avec un objet – quelque chose qui est vu ou qui est entendu – donc vous pouvez vous fixer plus sur l'aspect de conscience que sur l'objet en élargissant le champ de la conscience.

Nous allons conclure par un chant.

Enseignement

En général, nous sommes tous intéressés par notre propre bien-être et également par le bien-être des autres. Est-ce que cela ne vous dérange pas parfois de voir à quel point il y a de la souffrance dans le monde ? De voir tous ces énormes problèmes, ces populations qui émigrent, ces famines, ces désastres, etc. ? Et puis aussi, dans le cercle rapproché, de voir vos parents vieillissants qui perdent un peu de leur conscience ? Ou qu'il s'agisse d'un enfant adolescent qui rentre dans l'âge adulte avec les inquiétudes pour son bien-être : comment ça va se passer, la crainte qu'il se livre à des habitudes néfastes. Ce peut être aussi votre chien ou votre chat qui vieillit et vous vous demandez s'il faut mettre un terme à sa vie ou le laisser souffrir. C'est assez perturbant, n'est-ce pas ?

Quant à vous-même et votre propre bien être, le fait simplement d'être assis, debout, de marcher, est en soit plutôt inconfortable, car c'est conditionné par les ressentis, des ressentis physiques comme des ressentis mentaux. Les ressentis physiques, c'est difficile car nous n'avons qu'un corps ; mais les ressentis mentaux, c'est encore plus difficile car nous avons des ressentis mentaux concernant le corps de milliards d'autres personnes, et aussi par rapport aux animaux et au futur. Il y a énormément de formes de ressentis mentaux qui peuvent s'élever et c'est très difficile. Mais l'aspect important, c'est comment gérer les ressentis.

Nous abordons quelque chose qui est beaucoup plus subjectif. Il faut reconnaître qu'il est difficile de voir sous la peau ce qui se passe à l'intérieur du corps, mais ce que je peux prendre en compte ou gérer, c'est le ressenti qui se manifeste lorsque je vois cette souffrance ou que je l'imagine. Il est possible que je puisse aider avec quelques médicaments, tranquillisants ou autres, mais en tout cas, ce que je peux faire et ce que je dois faire, c'est prendre en compte et gérer le ressenti qui se manifeste ici, en moi. Parce qu'à partir de ce moment-là, mon esprit deviendra plus clair, plus calme, plus serein, et je pourrai alors contribuer à aider ; et ce sera ma façon de contribuer.

C'est le point de focalisation qu'il nous faut garder tout au long de notre journée, le fait de pouvoir gérer nos ressentis. Des ressentis qui peuvent se produire en pensant à des choses du passé ou en se référant au futur, ou à propos d'autres personnes ou de ce que les gens pensent de moi ; ce que je devrais être, ce que je pourrais être. Toute action mentale est accompagnée d'un ressenti. Vous ne pouvez pas avoir une action mentale où il n'y a pas de ressenti. Certains sont assez subtils, mais toutes ces actions mentales détiennent un ressenti. Et notre attention peut aller de l'action au ressenti ou du ressenti à l'action. S'il y a un ressenti qui est difficile, préoccupant, pénible, on peut se dire : si j'y pense fortement, je vais finir par arriver à une conclusion et dépasser cela. De même, si j'ai un doute ou une forme d'anxiété par rapport à quelque chose, si je commence vraiment à y réfléchir et y réfléchir clairement, alors je pourrais en tirer une conclusion et le ressenti mental va disparaître. Et parfois, c'est comme ça que cela se passe ; pendant quelques bonnes secondes. (rires) Parfois même pendant une minute ! C'est beaucoup de travail, n'est-ce pas, pour obtenir juste une minute ! Ou alors, vous allez voir quelque chose sur un journal ou à la télévision qui va vous déranger, vous inquiéter ou au contraire, créer en vous une forme de désir, d'avidité. Et même si l'on prend l'expérience de souhaiter avoir un ressenti agréable, en elle-même cette expérience est désagréable. Il y a comme un mouvement qui me pousse en avant et une sorte d'avidité qui est là pour obtenir cette chose agréable ; et ceci est très frustrant, désagréable, tant que je ne l'ai pas. Une fois que je l'obtiens, bien sûr, ce ressenti désagréable passe et je suis heureux. Cela peut se produire ainsi, et ça peut même durer une heure ; jusqu'à ce que quelque chose d'autre se présente ! (rires) Il y a donc ces actions qui consistent à nous éloigner des ressentis désagréables, et celles qui cherchent à nous rapprocher des expériences agréables. Elles ont un succès très limité ; et parfois ça ne réussit même pas.

La pratique bouddhiste, et son défi, est de contempler les ressentis, plutôt qu'en l'action d'obtenir des ressentis particuliers ou de s'éloigner de certains ressentis. Nous sommes invités à contempler les ressentis tels qu'ils se manifestent, au moment où ils se

manifestent, en leur donnant de l'espace, en ouvrant l'esprit à la façon dont sont ces ressentis. Ça peut sembler brutal, mais en fait, c'est vraiment un acte de bienveillance, de bonté. Il s'agit toujours d'une action : c'est *sati*, le fait d'amener sa pleine conscience sur le ressenti, et cette action va permettre un soulagement, un relâchement du ressenti. Cela peut être relativement le cas lorsque l'on a des ressentis physiques, mais c'est un soulagement relatif. Ce qui se passe et peut se développer au fil du temps, c'est que l'on ressent ce ressenti physique mais sans en être dérangé. Et l'expérience du ressenti mental peut se déposer et cesser.

Cela peut vous sembler impossible ou même pas désirable. Nous associons habituellement toute action mentale avec un ressenti ; et c'est exactement ce qui se passe : avec la cessation de l'action, il y a la cessation du ressenti, car le ressenti mental dépend d'une action mentale. Si l'action mentale cesse, le ressenti cesse. Bien sûr, une action encore plus favorable serait de ne pas se laisser aller à ce type de réflexe. C'est quelque chose que nous devons vraiment éprouver, en rentrant dans cette expérience ; et pour cela, il y a l'attention. D'où vient tout ce que l'on peut avoir dans la tête, tout ce qui n'est pas là physiquement, en tant que réalité extérieure qui est présente ? Ce peut être des souvenirs ou toutes sortes de choses qui sont maintenues en l'état. Mais pourquoi toutes ces expériences mentales se produisent ? Parce qu'il y a quelque chose qui est à la recherche de cela. Ce n'est pas forcément quelque chose sur lequel on a un contrôle immédiat. Il y a ce type de balancement, de vagabondage au sein du domaine mental qui essaie de donner forme à quelque chose. Quelque chose à laquelle on puisse penser, dont on puisse se souvenir, que l'on puisse planifier, que l'on puisse imaginer. Nous pouvons reconnaître le rythme, la rapidité de ces mouvements, mais même cela va demander d'être un tout petit peu dépassionné. On peut ainsi s'entraîner à reconnaître le flux des pensées qui se déverse, plutôt que d'être pris dans ce à quoi nous sommes en train de penser, au contenu des pensées, ou d'être en train de les juger, de les repousser ou de s'y attacher ; simplement, voir tout ce qui se déverse comme pensées. Et, on peut remarquer que lorsque nous ne sommes pas en train de

parler de quelque chose, ou en train d'essayer de créer quelque chose, de prévoir..., cela a été délibérément décroché.

Nous pouvons alors commencer à remarquer tout ce système qui est en mouvement ; c'est comme un perroquet qui aurait pris des amphétamines ! On se dit alors : oh, la, la, c'est tellement fou tout ça, mais en fait, voilà, c'est ce qui se passe ! Simplement contempler le mouvement qui est là, associé ; et là, se manifeste alors une autre qualité profonde de lâcher prise, quand on commence à contempler de la sorte. Parce que l'image que l'on a de soi – d'être une personne rationnelle ou penser que l'on peut contrôler l'esprit – explose complètement. C'est quelque chose qui nous rend humble également. C'est une caractéristique importante ; ainsi nous sommes, plus objectifs, nous nous prenons moins au sérieux, nous prenons les choses moins personnellement ; nous sommes moins agacés par le fonctionnement de notre esprit, c'est simplement comme cela. Cela a pour effet que nous allons beaucoup moins le nourrir, apporter de carburant ; et nous ne sommes pas en train de chercher la bonne pensée, le bon train de pensées ou la pensée la plus profonde. Et à partir de là, une certaine forme de soulagement émotionnel s'établit. Il y a alors quelque chose qui a commencé à cesser ou du moins, à décliner, qui est ce sentiment d'identification que nous avons avec les pensées. On peut dire qu'effectivement c'est un certain aspect du soi qui s'est calmé, et cela est certainement utile pour votre bien-être et celui des autres car nous devenons moins dogmatiques, plus souples, avec moins d'opinions. On peut développer alors plus de compassion vis à vis des pensées des autres en se disant : « oui, c'est une autre forme de perroquet ! » Puissent tous les perroquets être bien ! plutôt que de se mettre en conflit les uns, avec les autres. C'est un aspect qui aide au bien-être, à son propre bien être et à celui des autres. On peut remarquer la violence qui est utilisée à travers les mots, pour échanger, pour parler les uns avec les autres, pour nommer les autres, juger les autres, blâmer les autres. On le voit au niveau des conflits, notamment au niveau des dialogues politiques, c'est horrible ! Ce qui n'est pas vraiment pris en compte, ce sont justement tous les effets émotionnels générés par ces paroles dirigées vers les autres. Et c'est

seulement à travers une forme de modestie et d'humilité que l'on pourra effectivement établir un sentiment de communion, d'échange avec les autres. Si vous pouvez pratiquer cela pendant les retraites, alors nécessairement cela améliorera votre bien-être et celui des autres.

Ce qui se produit alors, c'est que ça va faire diminuer la possibilité que les pensées enclenchent toute une série d'actions. C'est toujours présent, mais avec beaucoup moins d'intensité. Ainsi, s'il y a un problème physique ou une douleur physique, si on se plaint, en ruminant des pensées, on peut bien se rendre compte que ce type d'attitude rend les choses encore plus difficiles. Il suffit juste de dire oui, c'est une douleur. Tout le monde à ce type de douleur, toutes les créatures physiques ont cela. Ainsi, on ajoute un petit moins à la situation. On peut aussi développer, à partir de là, voir où ça va : avec la diminution de l'activité mentale, il y a diminution du ressenti mental ; et c'est un très bon ressenti. Mais la diminution de cette action ne se produit pas en étant irrité par l'action mais plutôt en étant moins passionné par rapport à cela. Si, et seulement si je peux voir cette action simplement comme une action. Il s'agit juste de l'action de penser qui se produit sur un plan d'activité spécifique qui est ainsi. Ce qui manque et qui devient moins évident, c'est le JE. Plutôt que de dire : « Je pense beaucoup », alors on peut se dire : « Il y a beaucoup de pensées, le mécanisme de pensées est important » ; ce n'est pas seulement un changement de mot, c'est aussi plus juste. Tandis que nous sommes plus en contact avec l'expérience, pendant qu'elle se manifeste, on peut voir les expériences qui se produisent et qu'elles sont nombreuses. Elles ne sont pas en train de se produire vis-à-vis de quelqu'un, à quelqu'un. Bien sûr, vous pouvez en déduire que si cette expérience se produit, elle se produit pour quelqu'un ou bien elle se produit pour moi. Mais en fait, cette inférence ou cette déduction, c'est une action. C'est même, une réaction. C'est quelque chose de tout à fait normal, d'habituel – et je suis tout à fait d'accord avec vous, c'est aussi quelque chose qui se produit chez moi – mais dans l'expérience directe du processus de pensée, il n'y a personne qui pense là ! N'est-ce pas ? A quoi est-ce

qu'elle ressemble ? Quel est son nom ? Grande, petite. Il n'y a personne là, non ? On peut déduire cela mais cette déduction même est une action. Qu'est-ce qui se passe si l'on ne fait pas cette déduction, qu'on ne se préoccupe pas de savoir « qui » est en train de penser ? Il n'y a pas de jugement autour de la pensée, pas d'identification, de fierté vis-à-vis de cette pensée ; on n'est pas en train de la nier, non plus. Le délice, la fierté, le jugement, tout cela, ce sont des actions. On peut dire que ce sont des actions émotionnelles, plus instinctives. Et si elles pouvaient un petit peu s'atténuer ? Que l'on apprécie ou pas, de toute façon ça se produit. Que l'on juge ou pas, ça se produit. Et pourquoi ne pas diminuer ce qui peut être diminué et abandonner ce qui peut être abandonné : le jugement, la fierté, la préoccupation par rapport à cela ? Dès lors, il n'y a plus besoin de faire cette déduction, cette inférence, de se dire « je suis cela ». Cela fait une réelle différence quant à la qualité de l'expérience, car le ressenti en est beaucoup moins intense, et la réaction également. En fait, c'est beaucoup moins hypnotisant. L'esprit peut alors s'ouvrir, il n'est plus comme un lapin figé devant les phares lumineux. Pourquoi est-ce qu'il n'arrête pas de regarder les phares pour s'en aller ? Le lapin est là, en face des phares, et se dit : « Oh non, il va me tuer, il va me tuer ; mais c'est horrible, il va me tuer. Ça ne devrait pas se passer comme ça ! » En élargissant la conscience, on peut commencer à apercevoir l'espace. Il est vrai que c'est quelque chose de difficile à appréhender mais justement, en étant moins passionné, moins figé sur les choses, l'esprit devient plus raffiné, plus sensible, plus subtil, à même de pouvoir voir l'espace autour des pensées. Cet espace est quelque chose qui doit être reconnu, on peut s'y référer et s'en réjouir. Il permet justement de mettre le processus de penser en perspective, de façon à ne plus être hypnotisé. C'est un remède très puissant. Lorsqu'on ne peut pas avoir de perspective sur nos pensées et nos émotions, cela nous met en danger. La raison pour laquelle des personnes se suicident, c'est dû la plupart du temps à des pensées ou à des émotions ; ou, si des personnes tuent d'autres personnes, c'est aussi lié à des pensées et des émotions.

La cessation de l'identification est une bonne chose pour votre propre bien-être et celui des autres. Cette identification n'est pas nécessaire. Parce que Si l'on observe vraiment de près cette expérience subjective, sur un mode d'observation direct, on ne peut pas réellement trouver quelqu'un qui est en train de faire cette expérience. Cela n'est pas vrai seulement pour la pensée ; le processus de pensée est sans doute le problème le plus puissant, et en même temps c'est peut-être le plus facile à relâcher, dont on peut se libérer. Pour aller à l'autre extrême, on peut prendre quelque chose comme la douleur physique : « Aïe ! j'ai une douleur dans le dos, mon dos me fait vraiment mal, oui ça me fait vraiment mal dans le dos, toute cette douleur. Est-ce que ça serait plus confortable si je m'asseyais avec un coussin ? Oui, mais tu ne sais pas ce que c'est, toi, d'avoir une douleur dans le dos ! En fait, tout le monde a une douleur dans le dos. Tout le corps est une douleur dans le dos, un dos douloureux. C'est censé faire mal. Le problème est que c'est là pour vous signaler et vous mettre hors danger ; mais effectivement le problème est que ça ne s'arrête pas ainsi. Il y a certains soulagements possibles et bons par rapport à cette douleur physique, et en même temps on peut reconnaître que ça n'est que partiel. C'est vraiment un aspect récurrent de la pratique en retraite : le corps douloureux et l'esprit pensant. C'est vraiment étonnant que les gens continuent à revenir à ce genre de pratique ! Vous savez comment ça va être. Tout ce truc de se lever trop tôt, de ne pas manger... Le courage est magnifique, c'est vraiment quelque chose de formidable. Donc, contemplez la douleur physique, du mieux que vous pouvez. Il y a une douleur dans le dos, et vous reconnaissez qu'il y a là un ressenti qui est en train de se manifester. En même temps, il y a un certain nombre de choses qui sont rajoutées à cela, sans même en avoir conscience. Un aspect : c'est que c'est dans « mon » dos. En êtes-vous sûr ? Vous pouvez remuer un certain muscle pour voir ce qui se passe, et imaginer. En fait, une série d'actions va changer le ressenti. On peut ainsi changer la qualité du ressenti par certaines actions. Et ce qu'il y a de certain, c'est qu'un autre ressenti va se manifester, dans mon corps, dans mon dos, dans ma jambe. Si vous rentrez

directement dans le ressenti, il n'y a plus de dos là, qui soit présent, de jambe. C'est une déduction assez raisonnable. Mais en fait, c'est un ajout. Sans cet ajout, alors nous sommes face à une seule chose : juste le ressenti. Et bien sûr, il y a aussi toute l'agitation mentale qui se produit tout autour. Vous pouvez l'arrêter, la laisser se dissiper, être patient. Peut-être que vous êtes au bord de la mort, ou qu'on va vous couper la jambe ou quoi que ce soit. Alors qu'est-ce qui se passe quand ça s'arrête ? Un certain niveau d'agitation, de ressenti mental va également s'arrêter. A chaque fois qu'une action inutile s'arrête, l'énergie que cette action utilise est relâchée. Et, où est-ce qu'elle se rend ? Eh bien, elle se dirige vers votre conscience. Ainsi, votre conscience se renforce, devient plus stable, plus confiante. Et donc, graduellement, l'équilibre va changer à partir de « oui j'ai ce ressenti, il y a ce ressenti qui est là, oui j'ai conscience de ce ressenti ». Peu à peu, il va y avoir une bascule du ressenti dans lequel nous sommes pris vers la conscience du ressenti. De la même façon qu'avec le processus de pensée, on peut se dire : « Oui, il y a ce ressenti, cette sensation qui est là », mais l'ensemble de la conscience n'est pas pris dans ce ressenti. Vous pouvez contempler alors, à n'importe quel moment, que l'ensemble de votre corps n'est pas douloureux, et que l'ensemble de l'expérience corporelle n'est probablement pas source de douleur. Les oreilles sont là, la langue se porte bien, les mains vont bien, la gorge formidable, paisible, la poitrine aussi ; oh, c'est vraiment une journée formidable ! J'ai juste cette douleur dans le dos. C'est ça qui est en train de me tuer ! Sortez des phares ! Cela devient possible, à partir du moment où l'on est moins dans cette lutte avec ce ressenti spécifique. Et alors, il y a la conscience. Ça n'est pas que vous ayez supprimé quoi que soit, mais vous commencez simplement à voir ce qui est tel que c'est : une sensation, dans le domaine corporel, et le ressenti désagréable. Et la conscience de cela. Si vous élargissez votre perspective à tous les êtres sensibles, incarnés dans des corps, vous pouvez voir que la douleur est un domaine récurrent. Mais en tant qu'humain, et surtout en tant que méditant, nous avons un grand avantage : nous pouvons effectivement être dans la conscience de la douleur, plutôt que dans la

réaction à la douleur. On peut ainsi commencer à calmer, à apaiser la réaction mentale et ça devient beaucoup moins intense. Comme je le disais au niveau de la douleur physique, on ne peut avoir qu'un soulagement relatif. A moins que vous soyez un méditant très avancé et que vous puissiez rester ainsi avec cette douleur pendant cinq, dix minutes et puis ensuite faire un mouvement. Voir si vous pouvez prendre en compte la notion du soi, l'identification aux réactions mentales, et travailler avec cela, puisque de toute façon, cela va vous accompagner. Il se peut aussi que vous génériez une forme de compassion pour cette expérience ressentie, et qui est aussi partagée par d'autres êtres ; en étant moins hypnotisé par votre propre souffrance, votre propre douleur, cela permet de générer un peu plus de compassion, de se soucier un peu plus des autres et de leurs douleurs ; cela aidera aussi votre bien être. C'est ce qui se passe très souvent chez les humains qui peuvent mettre leur propre douleur de côté ; ils peuvent se soucier du malheur des autres et générer de la compassion. Il est certain que si vous essayez de sortir quelqu'un d'une maison en flamme, vous n'allez pas vous soucier d'avoir un petit peu de fumée dans les yeux. Des gens font cela tout le temps. Lorsque leur esprit est tellement focalisé sur quelque chose d'autre, un autre point important, alors ils ne font pas attention à leur propre inconfort. C'est ainsi que l'activité mentale peut surmonter l'inconfort. Gardez cela à l'esprit.

Il y a certains développements que l'on peut commencer à explorer. Fondamentalement, comme nous l'avons déjà vu, il y a ces déductions et ces inférences que nous faisons automatiquement par rapport à notre corps, notre douleur, notre esprit, nos pensées, etc. Nous pouvons déjà diminuer cela, car en générant ces activités, cela va générer de la douleur et de la souffrance. C'est vraiment le type de souffrance que vous pouvez dissiper. Avec la cessation de l'activité, il y a la cessation de la souffrance. Quelle autre activité ? Pas grand-chose, en fait ; c'est juste ce ressenti du soi, ce sentiment du soi. Et à nouveau, nous pouvons dire que c'est une inférence, une déduction. Si vous faites vraiment l'expérience de ce qui est en train de se passer, et que vous le pointez de façon précise, en disant : « Oui, c'est

un ressenti, une sensation, une émotion ; c'est une émotion de joie qui est là, ou de tristesse. Alors, il s'agit de vraiment voir s'il y a quelqu'un qui est là, à ce moment là ; de vraiment voir que lorsqu'un ressenti est présent - comme par exemple une forme de déception - si ce n'est pas vu clairement, ça commence à s'agiter et à créer toute sorte de pensées, d'émotions autour de cela. Et bien sûr, c'est extrêmement rapide. Cela va ainsi créer un sens du moi ; et c'est une action dans le cœur qui tourne très vite en spirale. L'activité en fait va créer la personne qui est censée la faire. Donc, l'activité crée l'acteur. De quel type d'acteur s'agit-il ? Une réelle activité n'a pas besoin d'acteur. Lorsque l'acteur disparaît, que cet élément de souffrance disparaît, notre sentiment d'être blessé, déçu ou opprimé par cela, le fondement de ce ressenti peut disparaître.

Un autre type de souffrance peut diminuer aussi : la base du système d'inférence qui va générer une autre activité. Par exemple, du fait que je suis déçu, je vais maintenant faire ceci. Je vais faire ceci pour générer une autre expérience. Vous avez ici l'effet du trampoline, l'effet rebond. Parce que je fais l'expérience de cette déception, je vais sauter dans quelque chose d'autre. Et dans quoi est-ce que vous sautez ? Un autre trampoline ! Que se passe-t-il si l'on m'enlève le trampoline ? Ça se projette sans jamais atteindre le fond, ça ne rebondit pas. C'est un bon ressenti. Là, une autre forme de souffrance disparaît. Gardez cela à l'esprit, avec toutes les expériences qui se manifestent au niveau des sensations, des ressentis, des pensées, afin de pouvoir vraiment les aborder telles qu'elles sont. Travaillez au niveau de ces inférences, de ces déductions, de ces jugements et ainsi, vous pourrez supprimer le fondement-même de cette souffrance renouvelée.

Vous pouvez voir aussi les jugements, ou par exemple, les opinions qui se manifestent par rapport à votre expérience, ou votre processus de pensée ; même si le mécanisme de réactivité est là, et que vous n'avez pas pu l'éviter, il y aura peut-être un moment où vous allez pouvoir vous dire : « Ah oui, il y a effectivement ce jugement, cette déception qui est présente ». C'est à ce moment de

prise de conscience que vous allez gagner votre centimètre d'espace. Plus vous allez pouvoir sentir cela, vous ouvrir à cela, vous réjouir de cela, plus ce sera un pas en avant pour votre propre bien-être et le bien-être des autres.

C'est la cessation de mes paroles, ou de quelque chose qui parle. Nous allons prendre un temps de dix, quinze minutes dans la posture debout ; partir de la plante des pieds, et petit à petit, sentir la conscience qui enveloppe tout le corps, comme la sève d'un arbre qui peut remonter jusqu'au branches.

Nous allons maintenant nous livrer à une action : la marche. La cloche sonnera dans environ quarante minutes, pour revenir pour un temps d'assise. Tandis que vous allez faire cette marche, remarquez l'élément espace présent autour de votre corps. En diminuant votre focalisation visuelle, en l'atténuant, et en sentant cet élément espace autour de vous, tandis que vous marchez ; sentir qu'il n'y a aucune résistance à cette marche, au corps en marche, et que cela est palpable.

S'il y a une caractéristique universelle qui est en lien avec les personnes qui marchent, c'est cette dimension de l'espace.

Nous avons tous notre style de marche – avec un pas allongé ou court, en marchant rapidement ou lentement, en sautant même, ou en courant – mais quel que soit ce style, s'il n'y a pas d'espace, il nous sera impossible d'avancer.

Contemplez cela, car c'est vraiment la caractéristique la plus significative. Ne serait-ce que dans le mouvement de lever le pied pour faire le premier pas, vous pouvez sentir, remarquer qu'il y a l'espace qui permet de le faire ; et ensuite, le pied se pose, le contact avec le sol, avec un ressenti de ce contact. Il y a la sensation ressentie, le contact, et l'espace.

Enseignement

J'aimerais offrir quelques indications, une aide concernant les activités mentales, les ressentis mentaux ; et comment utiliser le corps pour le faire. En cela, je me réfère au sens inné du corps, à ce qui s'élève – indépendamment de l'aspect tactile, du toucher physique, de cet aspect externe – donc plutôt en rapport avec la dimension interne, comme quand on fait l'expérience de tensions ou de détente, ou dans l'expérience de l'équilibre ou du déséquilibre ; ce sont des références simples pour donner une idée de ce à quoi je me réfère. Elles génèrent, en général, une activité mentale ou au contraire, sont générées par ces activités mentales.

Nous allons commencer cette pratique en étant debout. S'il vous plaît, attendez le moment où je vais dire « s'il vous plaît, levez-vous ». Que se passe-t-il, quand vous entendez ces mots ? Probablement que quelque chose se met en mouvement, et c'est ce qu'on appelle une intention. Une certaine activité se manifeste dans le corps et est simplement associée au fait de se tenir prêt à se lever. Mais cette intention peut changer bien sûr. On pourrait dire par exemple : qui que ce soit qui se sente de le faire peut se lever d'ici une demi-heure. Quel en serait le résultat ? On pourrait créer un certain nombre de mouvements par exemple, si je vous disais : « Oh attention, regardez le toit s'effondre ! » alors, un mouvement très fort, très puissant arrive. On voit que cela est généré simplement par des mots ou des idées, et pourtant il y a un ressenti intérieur dans le corps. C'est ce que l'on appelle l'intention.

Imaginons que quelqu'un vous regarde, et même que tout le monde vous regarde. Que se passe-t-il alors ? Cela s'appelle une perception. Cela ne nécessite pas de faire quoi que ce soit, mais cela présente une impression particulière. Ce peut être une impression très forte, si elle est connectée à la conscience de soi, qui peut être justement très affectée par cela. Nous pouvons maintenir la présence au corps, sentir le mouvement qui se manifeste, le reconnaître et laisser cela se décharger. Nous ne rentrons dans quoi que ce soit de négatif ; nous restons simplement stables, en maintenant cette

stabilité. La prochaine fois où je vais vous dire : « S'il vous plaît, levez-vous », j'aimerai qu'effectivement vous vous leviez. Dans une minute ou deux... Ok, allons-y !

Je vais vous inviter à passer un petit moment à développer cette conscience du corps interne. Cela commence par les pieds, en vous assurant que vous discernez clairement vos pieds, qu'ils soient ressentis ; les jambes également. Petit à petit, vous pouvez sentir le corps qui s'établit, et trouve son équilibre.

Une autre fonction pour amener le corps dans la conscience est l'attention. Cela pourrait être très facile d'être ainsi debout et d'avoir la conscience qui est en train de regarder par la fenêtre ; cette action de ramener l'attention sur le corps permet d'amener le corps dans la conscience. Ceci pour amener l'attention au niveau des pieds, en laissant la tête et la partie supérieure du corps être ressenties de façon douce, tandis qu'il y a un ressenti des pieds qui est fort ; et au niveau des jambes, un ressenti d'équilibre qui n'est pas localisé dans un endroit spécifique. Vous pouvez également y poser votre attention. Il s'agit là d'un sens, véritablement d'un sens interne, plutôt que d'une sensation.

Remarquez cette expérience de l'équilibre tout en maintenant une attention légère sur l'ensemble du corps. Une attention qui ne favorise pas ou ne sélectionne pas un point particulier, mais qui s'ajuste à toutes les qualités présentes dans le corps, en lien avec une forme de déséquilibre. Il peut y avoir une partie du corps qui est anormalement lourde ou tendue par rapport au reste du corps. Un aspect peut sembler être anormalement plein d'énergie, plus que le reste, ou peut-être semble ne pas être présent, semble être comme absent. Tout en prenant le temps de reconnaître ce sens de l'équilibre, et les zones qui peuvent présenter un certain déséquilibre, essayez d'y amener une attention élargie qui permette que tout cela s'unisse et fasse partie d'un tout. Cela peut aider d'avoir une note mentale, de constamment vérifier que les mains soient relâchées, ainsi que les bras, les épaules, et toutes zones où l'on pourrait noter une tension, une retenue.

En rentrant vraiment le plus possible dans une expérience unifiée de tout le corps avec peut-être une sensation de force plus présente au niveau des plantes des pieds.

Dans ce processus, nous pouvons sentir des énergies qui s'activent à l'intérieur du corps ; il est important d'être dans ce ressenti global du corps, tout en étant un petit peu en retrait par rapport aux activités mentales, pour garder à l'esprit ces trois points : l'ancrage, l'équilibre et l'espace.

En pratiquant ainsi, le corps devient un petit peu comme une feuille, comme un écran. En fait, dans cette conscience du corps, il n'y a rien véritablement que l'on puisse appeler le corps. En même temps, il se peut que vous remarquiez des activités mentales, des questionnements, des inquiétudes. Alors, vous les repérez sur cet écran. Certaines de ces activités peuvent créer plus d'activités ; au niveau de la tête, au niveau des mains ou au niveau de l'abdomen. En sentant que les choses deviennent localisées et plus intenses, vous pouvez les laisser se diffuser dans une forme plus globale, dans la globalité du corps, ce qui leur permettra se décharger.

Cet exercice fondamental consiste à repérer les activités mentales jusqu'à ce que l'on puisse s'en détacher et s'en libérer ; arriver ainsi à un non-attachement. Vous pouvez repérer sans doute celles qui sont les plus immédiates, les plus personnelles pour vous. Et vous pouvez vous dire par exemple : « Est-ce que je fais ça correctement ? Est-ce que je fais bien ce que je suis censé faire, est-ce que c'est comme ça ? Sur quoi est-ce que je suis censé me focaliser ? Quel est le ressenti de cela ? Pendant combien de temps faut-il faire ça ? A quoi ça sert ? ».

Peut-être une forme d'agitation. Peut-être que soudain vous vous souvenez de quelque chose que vous devez faire. « Je suis en train de perdre mon temps ici ». Remarquez ainsi la façon ordinaire dont notre esprit fonctionne, très souvent à la recherche d'approbation, d'objectif, de sens, ou simplement le temps.

Vous pouvez également remarquer quelle est la partie de votre corps qui devient la plus présente, la plus proéminente ; peut être vos

mains, vos épaules, votre visage. En fait, les pieds doivent demeurer l'aspect le plus fort et le reste, plutôt dans un ressenti léger.

Remarquez que vous pouvez repérer n'importe laquelle de ces activités mentales. Aussi bien celles qui sont relativement neutres et aussi celles qui sont plus fortes, plus perturbantes. Lorsqu'elles se manifestent, jusqu'à quel point est-ce que vous ressentez être quelqu'un qui ressent cela ? Ainsi en maintenant votre conscience sans attachement, il s'agit de pouvoir libérer cette personne tout en étant toujours dans la conscience, en contact, mais sans qu'il y ait une personne qui soit présente dans l'expérience. Ainsi, si cette personne se manifeste, elle peut être ressentie et reconnue avec douceur, pour ensuite simplement la laisser passer.

Je vous invite maintenant à aller vers la marche méditative, en sentant ce qui s'élève en vous dans cette intention ; puis ensuite le fait de marcher, de sortir, de trouver un lieu pour la marche et pendant cette marche, de noter aussi tout ce qui peut être vu, perçu, les impressions que cela provoquent.

Enseignement du soir - Questions

Ce soir je vais essayer de répondre à quelques questions.

Question : Est-ce que vous pouvez parler du problème de l'attachement ?

Réponse : Le problème avec l'attachement, c'est que ça ne fonctionne pas vraiment, car on ne peut pas maintenir ou garder quoi que ce soit ; dès que l'on essaye de garder quelque chose, ça va se briser ou disparaître ou changer. Cela devient très frustrant. Le mécanisme de l'attachement, c'est de maintenir les choses en l'état, de façon à ce qu'elles restent satisfaisantes - qu'elles se maintiennent ainsi, qu'elles soient stables. C'est un mécanisme particulier, une action particulière de l'esprit, de *citta*. A la base, il y a deux motivations fondamentales : l'une est le plaisir, de maintenir tout ce qui peut nous rendre heureux ou nous donner du plaisir ; et de se protéger du déplaisir, en évitant la douleur ou toute forme, toute chose qui puisse nous créer une forme de détresse.

C'est une orientation assez naturelle. On peut bien sûr suivre ce chemin, mais le problème avec l'attachement, c'est que ça ne nous mène pas au but. Car l'attachement est toujours en lien avec un objet ou un autre. Cela peut être un goût, un son, quelque chose qui est vue ou une personne, une situation, un objet en tout cas. Cela peut être aussi un objet plus subtil comme une croyance, une idéologie, une pensée. Mais aucun de ces objets matériels ou immatériels que l'on puisse appréhender, ne peut durer, aucun n'a une véritable nature de permanence et ne peut être satisfaisant.

Une autre forme d'attachement peut être orientée de façon plus puissante vers la stabilité, ou l'orientation vers ce qui nous aide à nous définir. Ainsi nous avons une attitude qui nous permet de nous définir comme tel, en disant par exemple : « Je suis un bouddhiste, je suis ceci, je ne suis pas cela », ou peut-être aussi, par rapport à une habitude, les habitudes, comme par exemple les habitudes compulsives qu'ont les personnes qui rencontrent une forme

d'anxiété ; en particulier, certains troubles comme les T.O.C. où les personnes ont besoin de frapper le sol plusieurs fois avant d'avancer ou d'ouvrir une porte, ou aussi de raccrocher leurs vêtements plusieurs fois, ce qui leurs donnent l'impression d'avoir quelque chose de stable au moment où ils sont confrontés à une anxiété. Cela ne procure pas de plaisir, mais permet de se dire : «Maintenant, je sais où j'en suis, je sais qui je suis ». Des personnes peuvent aussi maintenir des habitudes qui sont tout à fait douloureuses comme les scarifications, le fait de se blesser, de se couper, ou toutes formes de masochismes ; en recherchant les abus parce que cela donne ce sens, ce sentiment : « Voilà ce que je suis ». C'est ainsi que certaines personnes vont rechercher des relations abusives. Parce que ça leur donne le sentiment que c'est quelque chose de familier pour elles. Bien sûr, rien de tout cela ne dure, n'est stable, ce qui oblige à y revenir tout le temps.

Ceci veut dire que, tant qu'il y a un objet ou tant qu'il y a un schéma de comportement au sein duquel vous êtes à la recherche de quelque chose, il va y avoir attachement. Mais cela ne veut pas dire non plus que toutes les relations doivent être des relations d'attachement. Si l'on parle de pleine conscience, de ce type d'attitude relationnelle, là, ce n'est pas autour de l'attachement. Avec la pleine conscience, vous allez vraiment poser votre attention sur un objet. On peut dire que c'est aussi un processus conditionné, mais l'objectif n'est pas d'en tirer quelque chose ; il s'agit juste de reconnaître la chose telle qu'elle est. C'est une façon d'appréhender un objet qui peut changer, qui va changer, car toute chose change. Ainsi, on peut poser son attention sur une sensation ou une pensée qui vont changer et c'est bien, c'est ok, parce que la qualité de l'esprit est maintenue dans cette attitude attentive et non distraite. Donc ça n'a pas les mêmes limitations qu'avec l'attachement, car l'attachement repose vraiment sur une forme de désir compulsif et irrépressible.

En dehors de ce type de désir irrépressible, compulsif, il y a aussi un autre type de désir que l'on appelle la motivation. On peut ainsi être motivé, sans pour autant avoir ce désir irrépressible. Cela

s'appelle *chanda*, cette attitude de se dire « oui quoi que ce soit je vais être présent avec cela, je vais en être conscient ; que ce soit agréable ou désagréable, que ça change, je vais maintenir mon attention ». On peut utiliser la pleine conscience et l'appliquer sur de nombreuses choses, mais dans le bouddhisme, l'objectif essentiel est de découvrir tous les conditionnements, toutes les conditions des choses. Ces conditions étant aussi bien des pensées, des émotions, des sensations, ou quoi que ce soit, mais tous ces phénomènes étant de nature transitoire, changeants, il s'agit de les voir tels qu'ils sont. Une fois que vous reconnaissez cela, vous vous rendez compte que vous avez besoin d'un certain soutien pour accomplir cette aspiration. A ce stade, vous chercher en général un enseignement, un entraînement et un compagnonnage qui vont vous permettre d'appliquer cette recherche. Le Bouddha a vivement encouragé que l'on recherche ce type de compagnonnage, d'idée, de système qui va nous aider à développer ces aspects.

Globalement, on peut dire que l'on peut continuer à avoir une relation, un engagement avec le monde, avec les gens, les phénomènes, le monde relationnel, tout en ayant une forte motivation pour son propre bien être. Cela n'est pas motivé par un attachement aveugle, mais il y a une motivation et une détermination qui permettent justement de voir la nature de ces choses.

Vient aussi la question de savoir si vous êtes attachés à un enseignant, à un maître, au bouddhisme ou à une religion. Je ne sais pas, peut-être est-ce le cas. Et si c'est le cas, cela implique une certaine forme d'aveuglement, ou même, on peut dire aussi, de paresse. Car en général, les enseignants, les maîtres bouddhistes et ce système ne sont pas là pour rendre les choses faciles. Pour fournir quelque chose, cela va demander du travail, de l'effort, ce n'est pas quelque chose de facile. L'attachement, c'est très facile, et ça ne marche pas du tout.

Question : La définition de l'éthique, de la place de l'éthique dans la pratique.

Réponse : Oui, c'est un aspect très significatif ; et l'on peut même dire que l'éthique, c'est la pratique, si l'on rentre vraiment dedans. Parce que l'éthique consiste à comprendre une certaine pensée, une certaine action, un certain ressenti, au sein d'un éventail plus large de références. Ainsi on peut sentir une certaine tension ou une énergie spécifique qui nous pousse à agir d'une certaine façon ; le sens de l'éthique va mettre en relation ce mouvement dans une perspective plus large. Le cadre plus large de référence est de se demander : quel va être l'effet de ceci, si je le mets en acte. Comment est-ce que cela va m'affecter ? comment est-ce que cela va affecter les autres ? Et qu'elle est la cause, l'origine de cette impulsion ? Est-ce que c'est associé avec l'intérêt personnel, avec une forme d'avidité ou d'aversion, avec tout ce qui concerne le moi, le mien ; puis tout le reste, peu importe ; et puis les autres, peu importe. Ce sont là des questions éthiques. Le fait même de pouvoir envisager ces questions et se les poser, c'est justement avoir une conscience éthique. Cela concerne essentiellement une action, et c'est un sentiment, un ressenti qui accompagne toute action. Lorsque je parle d'actions, cela inclut les actions physiques mais aussi les actions verbales, tout ce qui vient de la parole. Et si vous voulez le développer ou l'affiner cela implique aussi le domaine des pensées et des émotions, comme par exemple la malveillance ou la bienveillance. C'est avoir une sensibilité envers le principe de cause à effet. Idéalement, il est bon d'élargir petit à petit ce sens éthique, en commençant par soi puis en élargissant à sa famille, aux êtres proches, aux amis et puis, petit à petit encore, en élargissant à d'autres êtres humains, puis à tous les êtres sensibles, aux animaux, aux poissons ou autres ; et plus on va élargir ainsi et affiner ce sens de l'éthique, plus la conscience aussi va être sensible et fine. Pour être clair, l'éthique n'est pas la même chose que la loi. Vous pouvez vous maintenir dans la loi et manquez beaucoup d'éthique. Ce n'est pas non plus une punition qui vient de quelqu'un d'autre. Il y a là une reconnaissance – qui était en fait une des premières manifestations d'éveil dans le processus d'éveil du Bouddha – qui est de reconnaître qu'il existe une chose qui est de l'ordre du bien et du mal sans que ce soit un jugement social.

Lorsqu'on parle du mal ou de quelque chose de maléfique, c'est dans le sens de quelque chose qui va créer de plus en plus de division au sein des êtres, et donc qui va séparer toute chose. Alors que le bien va, au contraire, harmoniser et tenter d'inclure toute chose. On peut dire ainsi qu'un sens éthique est quelque chose de très large, qui va donc inclure en évitant les divisions, ou que les choses s'affrontent les unes contre les autres. Cela a un effet au niveau de l'esprit car, si nous hébergeons des pensées de malveillance ou des pensées négatives, cela va impacter l'esprit qui va alors être tendu et ne va pas être dans un état harmonieux. A tel point que notre propre conscience, elle aussi, devient divisée et brisée. Cela a aussi des effets au niveau du corps. C'est quelque chose de très important lorsqu'on le cultive, Et la méditation, telle qu'elle est conçue dans le bouddhisme, ne peut pas être développée sans l'éthique. Qui plus est, la méditation nous aide à développer notre sensibilité éthique, car on devient beaucoup plus sensible à toutes sortes d'attitude méprisante, ou négligente, ou irréfléchie, ou excessivement tournée vers soi ; et ainsi, on se rend compte que ce n'est pas bon.

Il y a quelques questions sur l'endormissement. C'est un sujet très populaire.

Question : Comment ne pas dormir pendant la méditation ?

Réponse : Continuez à bosser dessus ! C'est un problème très courant parce qu'il y a l'effet tranquillisant de la méditation et un manque de stimulation. L'énergie devient tranquille et subtile. Il est difficile de maintenir le corps redressé. « Ah ! Je me suis levé tôt ce matin ». C'est donc un défi. Que cela ne vous perturbe pas, reconnaissez que c'est quelque chose de tout à fait normal. A court terme, ce que vous pouvez faire, c'est de garder les yeux ouverts, et essayez de maintenir la conscience, en particulier sur la colonne vertébrale, en gardant le corps redressé. Sinon, pratiquez *vitakka vicara* qui est assez énergétique. Pointez encore et encore, en vous demandant : « Là, c'est quoi ? là, c'est comment ? » Cela demande

une certaine énergie. L'effet à court terme peut être justement d'ouvrir les yeux, de redresser le corps et de se maintenir ainsi redressé pendant dix, quinze minutes, et ensuite à nouveau de se détendre, se relâcher. Vous pouvez aussi vous mettre debout, cela aide, ou marcher. C'est possible aussi de s'endormir en marchant ! On a eu affaire à un moine qui était presque tombé en marchant, en méditant. C'est étonnant la rapidité avec laquelle on peut s'endormir quand on médite. Vous savez qu'il y a de forte chance que cela puisse se produire. Préparez-vous à reconnaître les signaux, de façon à les repérer avant que le sommeil ne se soit mis en place. Si vous avez un trop grand intérêt à vous calmer ou à vous couper des choses, cela aura tendance à vous faire dormir. Donc, soyez attentif à cette attitude. Vous commencez à perdre la sensation du corps qui devient très apaisé, très flou, et c'est assez agréable. Cela peut aussi se produire lorsque vous ne croyez pas du tout que c'est en train de se passer : « Non, je ne suis pas en train de m'endormir ! ». Réalisez qu'il y a là un aspect très séduisant, dans le fait de perdre les définitions claires, précises. Il faut être conscient de cela ; à long terme, le processus va consister à apprendre à être moins sous l'effet de stimulations.

La méditation va justement vous permettre d'aller dans cette direction. Essayez de trouver des zones qui sont sensibles pour maintenir l'éveil, notamment les mains, car il est plus facile de sentir les mains que la respiration par exemple.

La sensation tactile du toucher est quelque chose qui a sa propre sensibilité, que l'on peut ressentir facilement. Parfois, des personnes utilisent des malas – ce sont des formes de rosaires – et continuent à l'activer. Vous pouvez aussi utiliser un mot comme *Buddho*, *Buddho*, *Buddho*... Vous pouvez aussi poser le bout des doigts l'un contre l'autre, être en contact avec cette sensation pour sentir lorsque ça glisse. Dès que vous allez vous endormir, votre main va disparaître, ou sa position va changer, donc vous allez reconnaître ce qui se passe. Vous ramenez ainsi les mains et les doigts, vous vous focalisez sur cette sensation ; cela peut aussi aider. Lever un pied aide.

Diminuer la nourriture également, car le fait de manger trop alourdit bien sûr. Ou aller dehors car la lumière, ainsi que l'air, peuvent nous maintenir plus facilement éveillés.

Question : Quelle différence entre surmonter et laisser quelque chose se terminer ?

Réponse : Laisser les choses arriver à leur propre conclusion, cela implique d'être avec le processus qui se déploie, sans intervenir, sans l'interrompre, et de l'accompagner jusqu'à ce qu'il puisse se résorber. Pour cela, il faut se focaliser sur la tonalité du ressenti, voir si elle est agréable, douloureuse, désagréable. Par exemple, si vous avez eu une expérience très décevante avec quelqu'un, vous commencez à y penser, pas du tout heureux avec cela, et les pensées vont et viennent. On peut se dire : « Oui ok, j'ai déjà eu cette pensée. C'est juste la façon dont ça s'est passé ; c'est du passé, je pardonne ; allez, c'est bon ! » – mais ça ne marche pas non plus. Parce que nous avons pu travailler avec la pensée, expliquer la pensée, mais nous n'avons pas travaillé avec le ressenti. Lorsque vous faites vraiment l'expérience du ressenti – là, c'est le lieu direct du contact – il n'y a pas d'autre personne, il n'y a pas de soi, il y a juste un ressenti. Ainsi, pour toutes les expériences non résolues avec d'autres personnes que nous portons avec nous, dans notre esprit, tant que la perception de cette autre personne demeure, vous ne serez pas en mesure de laisser cela passer ou se dissiper. Parce qu'il n'y a pas quelqu'un d'autre là. Comment pourriez-vous laisser passer quelque chose qui n'est pas réel ? C'est juste un souvenir. Ce que vous pouvez faire, c'est visualiser cette personne, vous revoir dans l'événement et revenir au ressenti en vous disant : « Qu'est-ce que je ressens, là maintenant, par rapport à cela ; que c'est injuste, que ça n'est pas correct... mais au-delà de cela, quel est le ressenti douloureux qui est présent ? Là, ce n'est plus une question de jugement, de lui ou moi, de bien ou de mal, c'est juste la douleur. C'est cela qui doit s'élever. C'est à cela que nous devons nous ouvrir, que la conscience doit s'ouvrir, et cela

passera. Et lorsque cela passe, toute l'histoire qui va avec va disparaître aussi.

Bien sûr, il peut aussi y avoir le cas où l'on est déçu ou agacé par rapport à soi-même ; ou, on se sent coupable, stupide, ou dans l'auto critique. C'est à peu près le même problème. Vous pouvez vous dire : « Ah j'avais seulement dix-huit ans, je ne savais pas à l'époque, etc ». C'est vrai, mais ça ne gère pas la chose. Parce qu'il y a toujours une personne ; et cette personne, elle s'appelle moi-même. Cela ne pourra se résoudre tant que vous ne serez pas en contact avec le ressenti. Ce peut être douloureux et c'est pourquoi ce n'est pas si facile, car nous ne souhaitons pas faire l'expérience de la douleur. Ainsi, avec des affaires non réglées, cela peut prendre des mois, des années en essayant de les arranger, les surmonter, les oublier, jusqu'à ce que finalement on se dise : oui d'accord, tout ça, c'est de la douleur. C'est être vulnérable donc c'est difficile. Essayer de surmonter quelque chose consiste un petit peu à dire : « Ça, c'est du passé, c'est fini et de toute façon, elle est sortie de ma vie et donc ça va, ça suffit ». C'est une bonne tentative. C'est la tentative d'essayer de faire passer quelque chose, de se débarrasser de quelque chose de désagréable ; mais ça ne marche pas.

Question : Est-ce que chaque pensée a un effet sur le corps, y a-t-il une conséquence ?

Réponse : Il y a certaines pensées qui sont sans conséquence. Il s'agit juste d'une forme d'agitation du système nerveux, où la conscience est plus agitée avec la pensée. Le Bouddha a dit que trop de pensées est fatigant, et même épuisant pour l'esprit. Car, en excès, cet effet d'agitation pompe l'énergie. Lorsqu'un sujet est constamment répété à ce moment-là cela va établir une forme de schéma, de tendance dans la conscience. Et ce type et d'aspects de penchants répétés va avoir un effet sur le corps. Par exemple, si c'est une pensée qui est associée avec une attitude de bienveillance, de bonne volonté, cela va avoir un effet très apaisant pour le système

nerveux. Et une pensée en lien avec l'agressivité ou la malveillance va aussi avoir un effet sur le corps ; mais un effet de tension. Et tout ce qui est associé à la colère, va provoquer une sorte de bouffée, une énergie chaude.

Question : La différence entre la méditation de pleine conscience, vipassana et samatha ?

Réponse : Cette pleine conscience ou barewareness, c'est une façon d'écrire ce que l'on nomme aussi la mindfulness. Ce qui signifie que l'on est conscient sans qu'il y ait de commentaires, sans qu'il y ait de réaction quelconque par rapport à ce dont nous sommes conscients. D'une certaine façon, cela diminue l'activité mentale au présent. Cela permet de voir les choses telles qu'elles sont sans une couche supplémentaire de jugement, d'évaluation, de comparaison. Cela va nécessiter un certain effort, car pour la plupart, il va y avoir toujours ce mécanisme de favoriser, ou au contraire de rejeter, certaines expériences. Un autre aspect de *sati* ou de la mindfulness – pleine conscience – est l'effet stabilisant grâce à *samatha*. *Samatha* se réfère à cette activité mentale qui consiste à se maintenir sur les choses de façon continue. On peut ainsi avoir une attitude bienveillante régulière et bien stable, ou maintenir la conscience d'un phénomène spécifique – comme par exemple les sensations, ou même des qualités plus subtiles comme la qualité de l'espace. L'objectif est, de maintenir l'attention sur un thème donné. C'est aussi une fonction de *sati*, de la pleine conscience, de garder quelque chose à l'esprit. A travers ce processus, l'esprit va se renforcer ; il apprend ainsi à filtrer tout ce qui est hors-sujet, , toutes les pensées discursives. Ainsi on va pouvoir être présent avec une forme d'attention aiguisée, d'une conscience dépouillée, et le résultat va être une aptitude, qui est celle de *vipassana*, la vision pénétrante, la vision directe. Ainsi, lorsqu'avec *samatha* l'attention n'est plus perturbée par des phénomènes discursifs, on peut aborder tout phénomène – que ce soit une sensation, une pensée ou quoi que ce soit – en l'appréhendant dans sa nature changeante, impermanente. Il faut comprendre que

vous ne pouvez pas explorer *vipassana* sans avoir déjà une base de *samatha* ; car sinon, l'esprit n'est pas suffisamment stable pour pouvoir procéder à cette réelle exploration.

Vipassana est un peu comme une sonde qui va explorer quelque chose ; si la main gigote dans tous les sens, et que l'objet lui aussi gigote, on ne peut pas vraiment établir *vipassana*. Il est vraiment nécessaire que la sonde soit stable, ainsi que l'objet, pour pouvoir le pénétrer.

Question : Si l'eau est en lien avec la qualité de cohésion et l'air avec la fluidité, à quoi est-ce que le feu est associé ?

Réponse : Pour le feu, on dit qu'il a une qualité adhésive, comme de la colle. Et donc quelle est la différence entre l'aspect cohésif et adhésif ? La cohésion est quelque chose qui s'élargit pour inclure toute chose. Le feu, lui, n'inclut pas les choses mais il lie deux éléments séparés ensemble. L'image que l'on peut prendre est quelque chose, par exemple, que l'on va mettre dans l'eau et qui va se dissoudre ; cela va faire partie de l'eau qui inclut tout.

L'image du feu, c'est qu'il va se poser sur quelque chose comme sur un morceau de bois, par exemple ; le bois est séparé du feu, il ne se dissout pas dans le feu, mais le feu s'unit avec le bois et en extrait une énergie. Dans la symbolique du feu, le feu va attiser le bois et en extraire son énergie, en extraire quelque chose.

Question : Le centre que nous évoquions hier soir a-t-il un espace physique dans le corps, est-ce quelque chose de personnel pour chacun ?

Réponse : On peut faire la différence entre les corps qui sont vus ; on peut voir effectivement un corps spécifique, mais au niveau tactile, il n'y a plus de corps, il y a juste un ressenti. Le corps visuel détient certaines couleurs, de même qu'une forme, et c'est un objet ; mais le corps tactile n'a pas de couleur, pas de forme, c'est une

texture, alors que le corps visuel n'a pas de texture. Le corps tactile a cette texture. Il y a ainsi différents types de corps en tant qu'objets, qui sont différents en fonction des différentes portes sensorielles. Et si vous voulez vraiment rentrer dans le détail, le corps que l'on peut sentir, l'odeur du corps n'a pas vraiment de forme, de couleur non plus. On a aussi un corps d'énergie, qui est changeant. C'est quelque chose qui peut s'élever, grandir, être en expansion et qui peut aussi s'aplatir. Donc, le corps énergétique peut changer de forme. Ce sont là des objets qui peuvent être appréhendés de façon évidente par les sens, et à un niveau plus subtil. Et, vous avez aussi un corps qui est un sujet. Et le centre auquel je me réfèrais, c'est l'équilibre du corps subjectif. C'est un lieu d'équilibre profond, qui n'a pas de frontière distincte, mais une qualité de quelque chose qui est posé, unifié, centré. Il s'agit là du corps subjectif plutôt que du corps objectif. Et où est ce que cela se trouve ? Ce n'est pas un objet ; mais vous pouvez vous dire où suis-je ? Si je ferme les yeux, je me demande : où suis-je ? Comment est-ce que je sais que je suis ici plutôt qu'ailleurs ? Quel est ce ressenti d'être présent ? C'est là où il se trouve, c'est là le corps subjectif. D'une certaine façon, on peut dire que ce n'est pas très différent de l'esprit. L'aspect mental de cela, c'est ce qu'on appelle la conscience. Et puis, on peut bien sûr dire qu'il y a des objets de l'esprit : les pensées, les émotions, toutes formes de psychologie, ce sont des objets de l'esprit. L'esprit subjectif, lui, est juste conscient. La conscience et la présence, c'est cette zone où le corps et l'esprit ne sont pas séparés. On peut avoir effectivement conscience d'une pensée, on se dit : « Oui bien sûr, je suis conscient de ma pensée, mais en même temps l'objet principal reste la pensée dont on ne peut pas vraiment se séparer ». Au fur et à mesure de l'entraînement, on devient moins épris des pensées ; on peut alors s'en séparer car elle est moins prégnante, on lui accorde a moins d'importance, et l'on peut être juste dans la conscience. Ce n'est pas au moyen de l'aversion mais simplement en diminuant l'attachement. Lorsque je parle de centre, cela se réfère à la conscience et à la présence, qui est cette caractéristique d'être là, de ne pas être éparpillé.

Sagesse incarnée

Je pense que probablement, c'est assez de questions pour cette soirée. J'essaierai de répondre aux autres à un autre moment. Merci.

Quatrième jour

Enseignement du matin

Rendre l'énergie disponible. Habituellement l'énergie se dissout dans les pensées, dans les humeurs, les ressentis. Elle s'écoule dans les sensations et le fait d'avoir à gérer les sensations ; des sensations qui favorisent, des sensations qui luttent, qui rejettent. Essayez de vous disposer, de vous établir vous-même de façon à vous trouver dans un lieu où vous pouvez être le témoin, être présent avec ce qui se passe. Il s'agit de faire un renversement de nos énergies.

Pour cela, il y a trois aspects à développer, le premier étant d'être ici, d'être le sujet de l'expérience, celui qui ressent. Puis, il y a un « où », il y a cette question : où est-il présent, où est celui qui ressent ceci ? Vraisemblablement dans ce corps. En général, cette présence va se manifester dans les parties du corps où il y a une sensation plus proéminente, là où vous avez froid par exemple, là où vous sentez un inconfort. Prenez note de cela, de là où vous sentez cette présence la plus forte, et ramenez la, dirigez la vers le sol, comme si vous imaginiez exercer une pression sur le sol qui se trouve sous vous. Il s'agit de vraiment appliquer notre attention, relâcher les épaules, les bras, les mains, et vraiment laisser toute l'énergie redescendre dans la partie inférieure du corps, jusqu'à ce que vous puissiez ressentir quelque chose de l'ordre d'une force qui se rassemble. Cela devient quelque chose comme une réelle présence, et à partir de là vous commencez à élargir cela. Vous élargissez ainsi votre conscience, vous déployez votre attention en sentant jusqu'où votre présence peut s'étendre, en accueillant tous les fourmillements qui peuvent être présents, la fraîcheur, en accueillant l'expérience, agréable ou pas. En étant de plus en plus capable de recevoir ces phénomènes tout en reconnaissant que nous ne sommes pas ces phénomènes, simplement nous les accueillons, les recevons. Certains sont inconfortables, certains neutres, certains confortables, mais en n'étant pas dans une

réponse à ces ressentis, mais plutôt dans cette qualité de réceptivité, d'accueil. Et cela, sans préférer quoique ce soit ou rejeter quoi que ce soit ; et plus vous vous disposerez ainsi, plus votre qualité de présence va se renforcer. Remarquez aussi comment elle se répand vers le haut, vers l'extérieur. Petit à petit, vous pouvez aussi ressentir vers le haut d'autres sensations, neutres, agréables ou moins agréables. Et au fur et à mesure où vous gagnez en force, assurez-vous qu'elle puisse vraiment s'établir vers le haut, de façon à vraiment vous établir dans une pleine présence. Cela consiste en une présence avec le corps tactile. C'est le moment où nous ne sommes pas préoccupé par le corps visuel mais par le corps tactile, en amenant l'attention sur les sensations au niveau de la peau, puis progressivement jusque dans la poitrine, la gorge, jusqu'au niveau du palais, comme si on pouvait vraiment ressentir ce qui se trouve sous la peau et en laissant ce ressenti remonter vers le haut. Et en arrivant jusqu'au ressenti que les sensations s'arrêtent, cessent et que s'établit alors un ressenti d'espace.

Cela peut prendre un certain temps. Vous verrez combien de temps cela vous prend, jusqu'à ce que vous puissiez ressentir qu'il n'y a là rien de restreint, rien d'inerte ou de mort, mais qu'au contraire, vous pouvez vous établir à la fois dans une présence qui est alerte, qui est vivante et un ressenti d'espace très paisible, très calme. Une indication que ce processus est accompli est le rythme de votre respiration, de l'inspire, de l'expire qui devient apparent. Ce qui signifie que vous êtes devenu vivant. Jusqu'à ce que cela se présente nous ne sommes pas véritablement vivants. Nous sommes à moitié complets.

Ce qui va avec cela, c'est la capacité que nous avons à connaître quelque chose. Nous avons conscience qu'il s'agit là d'une expérience qui est en train de se produire. La capacité à penser, mais sans pour autant créer des pensées ou en tout cas cela crée des pensées minimum. C'est une certaine qualité d'intelligence éveillée de connaître, qui est tout à fait intéressée à connaître directement et qui ne veut pas quitter l'expérience pour pouvoir y penser alors

qu'habituellement, nous regardons quelque chose et il y a un mouvement de retrait pour considérer cela. Nous goûtons quelque chose et nous quittons l'expérience du goût pour la qualifier, la comparer, l'évaluer. Mais avec le développement de l'intelligence, vous ne vous en éloignez pas, vous êtes simplement là, en train de ressentir l'expérience. C'est une bonne façon de trouver son équilibre ; c'est comme l'équilibre que l'on perd si on commence à y penser. Lorsque vous êtes là, sans y penser, mais en étant vraiment présent, c'est ce que nous appelons la pure conscience. Cela semble brillant, inébranlable, clair. Jusqu'à ce que l'on en arrive là, nous ne connaissons rien, nous avons simplement des opinions.

Le troisième aspect, c'est le ressenti du cœur. Une fois que cette stabilité, cette présence est établie, qui ne se soucie pas du futur, du passé, de résultat ou de sens, lorsque l'on est véritablement ouvert et touché par l'expérience, alors il y a la capacité de pouvoir être affecté, de pouvoir être touché. Il y a là une qualité du cœur. C'est un sentiment de gratitude, d'émerveillement, de ravissement. Lorsque cela s'établit, un sentiment de sécurité, de paix s'élève, du fait de la stabilité, de l'état alerte qui est présent. Cela peut se présenter une fois que l'on acquiert plus d'assurance. Il y a alors une source d'amour et de dévotion, et la possibilité d'être touché et en même temps de pouvoir élargir pour tout inclure.

C'est ce qui est compris sous le terme d'amour, qui est cette capacité à inclure tous les phénomènes, sans aucun souhait de les nourrir, d'y rajouter quelque chose ou d'y rechercher quelque chose. C'est une qualité de don.

Nous pratiquons ainsi, en reconnaissant tous les phénomènes qui semblent être au sein ou en dehors de ce domaine ; s'il y a des sensations qui sont en train de se produire en moi, ou s'il y a des pensées, des humeurs qui se produisent en moi ou qui sont en train de m'arriver, dans lesquelles je suis impliqué, c'est la façon dont cela va apparaître, sembler être ; ce que va produire ce type d'expérience, c'est que cela va diminuer et faire se dissiper ce sentiment de présence.

Il se peut qu'on rencontre un défi dans ces expériences, ou au contraire une inclinaison à les suivre ou, s'il y a une forme d'irritation, d'essayer de s'en débarrasser ; mais essentiellement, ce que nous voulons, c'est les inclure. Ce qui signifie d'être dans un ressenti de présence non divisée. Ceci suppose que, tout d'abord, nous soyons conscients de ces phénomènes – ce qui n'implique pas d'y penser, ni d'y réagir, mais d'y maintenir notre conscience, notre stabilité, notre cœur dans une non aversion, une non résistance, en n'étant pas grisé, fasciné par ces phénomènes. Au lieu de cela, vous vous autorisez à être touché par ces phénomènes, en les laissant passer, juste comme lorsque l'on se dit : « Oui, je suis bien ici ». En s'établissant dans la présence, et en invitant ces phénomènes dans la présence ; c'est ce qui va finalement permettre la dissolution de ces phénomènes. Car dans un état unifié, il n'y a pas de phénomène séparé.

Pour terminer cette session matinale, nous allons inclure les chants qui vont être le thème de l'enseignement du matin. Mais déjà, en avant-goût, peut-être d'avoir une saveur, de goûter un petit peu cette qualité du cœur qui consiste à ouvrir le cœur et à l'offrir à tous les êtres, à les inviter en leur disant : « Venez, mon cœur est ouvert, je vous l'offre ».

Enseignement

Pouvoir s'établir, atterrir dans une retraite prend un certain temps : il nous faut nous orienter – et la pratique fondamentale est de trouver cette orientation – afin de pouvoir ainsi s'établir pour que puissent se révéler notre conscience, notre présence, notre cœur ; que cela puisse se manifester à travers tous les nuages de sensations, de pensées, de souvenirs. Parfois ce nuage de mémoires, de pensées, d'objectifs, de sensations, est si dense qu'on croit qu'il n'existe rien d'autre.

En fait, la matrice de ce que l'on appelle le *samsara* - qui est un tissage de toutes ces sensations, ces pensées, ces perceptions, ces impressions dans toutes sortes de directions - est constamment en mouvement, en train de changer. Il y a des personnes qui sont en mesure de reconnaître cela, de voir que oui, c'est là où je me trouve. Mais selon la compréhension du Bouddha, c'est simplement ce que l'on appelle l'existence. Il y a quelque chose d'autre que l'on appelle la réalité et qui n'est pas la même chose que l'existence. L'existence n'est pas réelle et la réalité n'existe pas. Vous ne pouvez pas saisir la réalité en tant qu'objet ou voir la réalité comme un objet qui peut se prendre, se gérer, car ce n'est pas un objet. Et tout ce qui est de nature objective, de type objectif, c'est - de façon large - ce qu'on appelle l'existence.

L'existence est ce flot continu que l'on appelle le flot du devenir : des choses qui apparaissent et qui changent, s'élèvent, qui arrivent à maturité, qui diminuent, qui disparaissent. Tout cela est dans le processus du « devenir quelque chose », mais ça ne devient jamais rien d'autre que le devenir. Que notre grand cœur puisse nous libérer de cela !

Ce dont nous pouvons être témoin, que nous pouvons concevoir ou imaginer, c'est le monde des objets, le monde objectif. La réalité est quelque chose de différent. On ne peut pas voir la réalité car sinon, nous en serions séparés. Si vous êtes séparé de la réalité, êtes-vous réel ou pas ? Car si vous étiez séparé de la réalité, vous ne seriez pas réel, n'est-ce pas ? Et si vous n'en êtes pas séparé, vous ne pouvez

pas en être témoin. Donc, vous commencez à vous demander : « Mais où est-ce que ça se trouve ? Est-ce que ça existe vraiment ? » Non, ça n'existe pas, c'est juste réel. A partir de là, on peut se sentir dans une certaine confusion. Alors, on se dit : « Ok, alors où êtes-vous exactement ? » Comme on l'a dit précédemment, c'est ce sentiment du « je » qui n'a pas de « suis ». On peut dire « je » mais pas « je suis » (rires). Ok, on repart à zéro et on recommence !

Alors pourquoi est-ce que c'est si difficile et ~~qu'on~~ pourquoi encourager ce travail ? C'est parce que dans le monde des objets, les objets sont un plan très puissant, très attractif qui nous implique énormément et auquel nous sommes toujours associés ; et bien sûr, c'est un aspect qui doit être géré, pris en compte. Dans une situation de retraite, cela crée un type d'existence particulière. C'est un petit peu comme le fait d'être dans un camp de réfugiés, avec tous nos sujets d'attraction dont nous sommes privés : très peu de nourriture, pas de distractions ni de conversations. C'est donc bien un camp de réfugiés - qui ont pris refuge. En tout cas, il y a une chose certaine par rapport à cela, c'est le sentiment de sécurité qui est en lien avec le refuge. Nous parlons de rentrer dans le ressenti de cela ; cela peut être dans la façon dont vous êtes ; il n'y a pas de comparaison, ni d'évaluation. Vous êtes juste comme vous êtes dans cette limite qui est tenue par les préceptes et, quoique ce soit qui s'élève, eh bien oui, vous êtes là. On peut mettre cela de côté et rentrer plutôt dans la présence, en faisant l'expérience du corps dans sa plénitude, complètement. Ainsi, nous limitons le nombre de phénomènes extérieurs dans lesquels nous pourrions nous impliquer ; et à la place, nous nous consacrons à la présence du corps lui-même. Graduellement, cela nous permet de reconnaître que le corps détient cette sensation tactile, mais aussi que l'on peut déterminer quelque chose de l'ordre d'un corps interne. Et c'est ainsi que le Bouddha a abordé la première étape de la méditation : en appliquant la pleine conscience sur le corps. Parce que le corps a, à la fois l'aspect externe – on peut le voir comme un objet, on peut toucher des choses, toucher d'autres objets avec le corps – mais il est aussi un sujet ; en tant que sujet, il reçoit les sensations, il y a une sorte de présence au sein de

laquelle les sensations se manifestent et où elles sont ressenties. Et lorsque ce corps intérieur devient plus calme et plus posé, alors il y a une sorte d'expérience corporelle véritablement qui peut s'établir, distincte des sensations qui se présentent, et qui détient d'autres niveaux d'expériences, qui sont ce que l'on appelle les énergies telles que le ressenti de stagnation, le ressenti d'expansion, le ressenti de tension également, ou lorsqu'on se sent contracté ou détendu. Ce sont des énergies. Cela peut être aussi quelque chose qui attire notre attention et qui nous étonne, on se demande « qu'est-ce que c'est ? ». A travers la pratique, nous arrivons à stabiliser cela, et en arrière-plan, nous pouvons découvrir, cette présence qui reçoit les impressions qui s'élèvent. Et tandis que cela se produit, nous pouvons remarquer une autre qualité là : la conscience, qui ressemble plus à une qualité mentale, avec la capacité de comprendre. On peut dire que cela détient une fonction externe qui consiste à générer l'objet des pensées. Mais ces pensées n'ont de sens que parce qu'elles sont comprises. Donc, il y a une pensée, ok, une pensée, mais il y a quelque chose qui appréhende la pensée, qui voit si c'est correct ou incorrect et qui commence à contempler cela, qui commence à voir que cette pensée arrive très rapidement, ou qu'elle est basée sur une forme d'agitation, ou peut-être de tristesse. Donc, il y a cette conscience qui peut discerner les caractéristiques de certaines pensées ou émotions ; vous voyez ce qui se passe ? C'est comme si vous faisiez l'expérience de différentes couches de l'existence et que ça vous permette d'élargir le champ de la conscience, en prenant du recul par rapport au détails pour avoir une perspective plus large ; et à partir de là, d'approfondir encore, de découvrir de nouvelles couches, de l'élargir encore la perspective. Ainsi, vous pouvez remarquer qu'il s'agit d'une pensée qui est associée avec de la tristesse ou du regret. Et cette capacité de simplement en prendre note, avec cette conscience nue – de dire « eh bien oui ! C'est là » – cela va renforcer la conscience et le processus continue avec ce que l'on peut appeler la qualité de cœur.

Vous vous sentez parfois dans un état d'excitation, de confusion ou d'ennui, ou submergé. Alors, vous pouvez commencer à

remarquer le fait d'être dans l'ennui, et que si cela vous agace, ou que vous devenez un petit peu énervé, agacé par rapport à cela, cela ne va pas arranger les choses ; au contraire, cela va les faire empirer. Il faut donc faire le pas nécessaire pour voir comment soulager la souffrance là, dans l'instant. Ok, je ne trouve aucun intérêt à cela, mais je peux dire « oui » à mon ennui, et graduellement reconnaître qu'il y a ce potentiel de s'ouvrir à cette qualité de « oui » ! En parlant simplement, c'est ce que l'on appelle justement la manifestation de la conscience, et nous gagnons cette capacité en faisant l'expérience de la présence. Pour une personne non entraînée où le corps, la notion ou le ressenti du corps est perdu, ~~et bien~~ il est très difficile d'arriver à ce « oui » lorsque se produisent des ressentis très puissants, des ressentis émotionnels ; parce qu'à ce moment-là, il semble qu'il n'existe que cela. Il n'y a nulle part ailleurs où aller. On peut y amener d'autres éléments, mais on ne peut pas vraiment s'en extraire. Le grand cadeau, c'est cette présence qui nous est donnée par le corps ; le corps est une bénédiction de cette vie qui nous est donnée. Car cela nous donne vraiment un lieu où l'on peut se retirer, et ça nous donne le sens d'une présence ferme, de plus en plus ferme. C'est là où nous pouvons avoir ce « oui » d'expérience. Cela demande aussi une certaine qualité d'assurance.

Un autre grand potentiel, on peut même dire l'énorme potentiel que nous détenons, c'est cette qualité de cœur. C'est vraiment la capacité à pouvoir répondre, ressentir et répondre. La capacité, le pouvoir de répondre. Si l'on peut toucher, ne serait-ce qu'un instant, cette capacité à répondre à l'existence et à l'expérience, n'est-ce pas quelque chose de merveilleux ? Car à partir de là, au lieu d'être entraîné dans tous les phénomènes, vous pouvez avoir ce mouvement de retrait, d'être posé, d'être présent à tous ces mouvements, à tous ces phénomènes, d'y répondre avec votre cœur, sans être dans le désir d'obtenir quoi que ce soit ou de régler quoi que ce soit. C'est vraiment un désir profond que les êtres ont, de pouvoir exprimer leur cœur. Et tant que nous n'avons pas la capacité de faire de la sorte,

c'est que nous ne sommes pas encore présents à nos vies. Nous sommes toujours en train de regarder par la fenêtre ou par la porte, mais nous ne nous sommes pas véritablement manifestés en nous montrant. Il y a un terme pour cela qui est d'être « dépassionné », de ne plus être dans la passion. Cela veut dire qu'on n'est pas à la recherche d'un résultat. Il n'y a pas de nécessité à changer quoi que ce soit même si le changement va se produire naturellement, puisque c'est la nature de l'existence que de changer. Mais ce n'est pas tout à fait la fonction du cœur. La fonction du cœur, c'est simplement de donner. De donner son énergie qui est en capacité de répondre et, fondamentalement, on peut dire que c'est la manifestation de notre bon cœur, notre bonne volonté ; et au sens large, on peut dire que l'existence répond à cette bonne volonté et la rend effective.

Mais le travail du cœur, c'est justement de garder ce potentiel là, de simplement le montrer, sans attente d'avoir des ressentis puissants. Ce n'est pas non plus la recherche de l'extase ou de la félicité, de la béatitude, d'effets puissants ; de se nourrir de quoique ce soit. C'est simplement être dans l'ouverture et présenter cette bonne volonté, ce bon cœur, et c'est cela que contient le terme de « dépassionné ». Ainsi, on peut dire que le travail du cœur est juste de s'ouvrir, de donner, mais pas de chercher un résultat, des actions quelconques ou à de rechercher quoi que ce soit. A partir de là, des conséquences vont se produire : la diminution de la malveillance, la diminution de sa propre peur, ou de son anxiété, ou de ses regrets, ou de nos ressentis de ne pas être à la hauteur, ou de notre sentiment de désespoir, ou de toute forme de panique, de désespoir, de découragement, de sentiment d'être submergé. Tout cela commence à s'estomper, et c'est très beau. Le sentiment de jugement qui consiste à condamner ou critiquer les autres, cela aussi va s'arrêter. C'est assez facile de voir que ce que font telle ou telle personne n'est pas correct, que cela nous dérange, nous perturbe, nous met en colère, mais cela peut s'arrêter. Cela ne veut pas dire non plus que vous acquiescez, que vous dites que c'est formidable. Mais, c'est juste que vous n'avez plus besoin de générer ce type de critiques ou de comparaisons. Cela aussi cesse et, à ce moment-là, nous devenons l'ami de tous. Nous

rentrons en amitié de tout – que ce soit élevé, médiocre, que cela vienne d'amis ou autres – et cela a donc pour effet de supprimer toute forme de division. Et comme tous les êtres humains sont dotés de cette faculté naturelle du cœur – les animaux aussi, et particulièrement les mammifères – même s'il y a un état de confusion ou autre, une partie de nous-même commence à remarquer là où il n'y a pas de division. Peut-être que cela va calmer un petit peu, nous ne savons pas, car d'une certaine façon, c'est là leur existence qui s'exprime. En tout cas, c'est ce que l'on peut faire : manifester cette qualité de bon cœur, de bonne volonté, de bonne intention.

Le résultat en est aussi que notre corps devient plus pur, plus clair, car au lieu d'avoir toutes ces énergies agitées, enchevêtrées à l'intérieur de nous, on commence à avoir une énergie plus posée, plus chaleureuse. Cela permet de nettoyer toutes les zones du corps qui sont engourdies, anesthésiées, ou dans un état de contraction, car effectivement, c'est ce qui se passe lorsqu'il y a une émotion, le corps se contracte pour vous protéger. C'est ce que fait le corps quand nous avons des émotions négatives puissantes : il se ferme, se contracte pour se protéger de l'impact. Cela produit une sorte d'insensibilisation et de perte du cœur. On peut alors reconnaître pourquoi des personnes deviennent si violentes et si brutales : parce qu'elles ont perdu le contact avec le cœur. Elles ont perdu leur sensibilité, ce qui implique pour nous, au moins, de ne pas perdre la nôtre, et de reconnaître aussi que le cœur a besoin de cette qualité de présence comme d'un refuge. Tous les êtres humains ont ce cœur affectueux. On peut le voir sur les enfants très jeunes, qui sont très vulnérables. Ils pleurent beaucoup, ils crient, ils rigolent, parfois ils peuvent très rapidement passer d'un état à un autre. On peut voir qu'il y a très peu de carapace autour de leur cœur, qu'ils sont affectés très rapidement par toutes sortes d'impressions. Nous sommes tous nés comme cela. Nous sommes nés avec cette qualité du cœur.

Il devient difficile de gérer l'existence parce que l'existence passe par toutes sortes de choses avec des ressentis, des sensations, des douleurs. Il y a deux types de réponses qui se produisent dans ce cas,

c'est de se propulser vers ce qui est bon, ou au contraire, d'être dans un état défensif et de se protéger contre ce qui est mauvais. Dans ces deux attitudes, il y a quelque chose qui se perd. Cette sensibilité tendre, ouverte et délicate est voilée ou perdue. Il est important de se souvenir que cela se produit lorsqu'on est dans la défensive par rapport à la douleur, et en particulier par rapport à la douleur émotionnelle où nous nous fermons alors un petit peu. De même, lorsqu'on est à la recherche de bons ressentis en provenance de l'extérieur, nous commençons à perdre la compréhension que les ressentis bons et durables proviennent du cœur lui-même. J'imagine que ça n'est pas perdu complètement mais que cette compréhension en tout cas diminue.

Cette qualité de bon cœur, de bonne intention, de bonne volonté, même si elle est sans passion, peut tout de même ressentir ce qui est bon. Non pas parce qu'elle est à la recherche de ces bons ressentis, mais simplement parce que c'est bon à sentir. C'est comme la bonne santé. Lorsque le corps est en bonne santé, en général il y a une qualité de ressenti plaisant qui y est associée. Au niveau du cœur, pourquoi ne serait-ce pas la même chose, qu'on ne ressentirait pas du bien ? L'expérience de cette énergie qui circule – et qui est réceptive en l'absence de doute, d'agacement, de regret, de jugement, etc. – a une dimension chaleureuse, plaisante. Cela dépend du niveau de priorité que l'on donne aux sensations provenant des différents objets perçus par les sens. C'est là que nous allons perdre ce type de bonheur qui est ancré dans le contentement confortable ; cela va avoir aussi un effet sur le corps, car on va alors s'établir beaucoup plus au niveau de la surface du corps. C'est comme si on était sur la pointe des pieds, prêt à se précipiter vers les choses ; ou à travers nos yeux, notre regard est projeté vers l'avant. Le corps aussi est comme surélevé, il y a une énergie qui le soulève et qui le pousse en avant. Où est le bon ressenti ? D'où est-ce qu'il va venir ? Et donc on est là, à la surface de nous-même. Lorsque nous sommes dans ce type d'énergie et que l'on éteint le système, qu'il n'y a plus de son, qu'il n'y a plus de couleur, qu'il n'y a plus de forme, alors on va revenir au corps, mais il va y avoir comme un effondrement. On sera

effectivement dans le corps, mais c'est comme si c'était vide, sans intérêt, parce que justement nous étions propulsés dans ce type d'énergie.

C'est là où l'on tombe dans l'ennui, dans quelque chose de plat et dans des émotions négatives ; ça n'a rien de bon tout ça. Donc, il y a le chemin de la félicité, du renoncement. Et ce n'est pas un chemin facile. De ce fait, je reconnais votre courage, votre patience et votre diligence à vous engager sur ce chemin, cette retraite. Et je reconnais aussi avec gratitude le fait que cela m'a pris un certain temps, on peut dire des années. Le soutien très significatif que j'ai reçu pour cela a été le bon cœur d'autres personnes. La générosité, le partage, la bonne intention, tout ce que j'ai reçu pendant toutes ces années et qui a compensé et évité que je tombe dans ce vide négatif. Si je me réfère à ma propre négativité, ce n'est pas que j'étais une personne cruelle ou violente, ou malveillance, ce n'est pas là le problème. Le problème, c'est que fondamentalement, toute mon énergie était tournée vers l'extérieur. Toute cette période de seize, dix-sept, dix-huit ans était toujours vers l'extérieur ; dehors, dehors, jamais assez loin ! Tout se projetait à l'extérieur, vers les choses qui étaient vues, entendues, touchées, vers tout ce que la vie peut procurer en terme de sensualité subtile, grossière, intoxicante. Quand je suis arrivé à vingt-cinq ans, j'étais tellement projeté à l'extérieur que lorsque je me suis assis et que ça s'est arrêté, je me suis senti horrible. Je me sentais vraiment comme dans un burn-out, un épuisement. A partir de là, je me suis dit : « Ok, maintenant il faut renoncer au monde » On peut vraiment dire que c'est très difficile, c'est très dur d'en arriver à ce cœur non abouti, non résolu. Le sentiment de cette bonne volonté, cette bonne intention, ce soutien d'autres êtres est quelque chose qui pouvait être ressenti à travers toute cette période glauque. Et il y a eu la présence d'être assis avec cela, de trouver le corps au sein de cela. Cela demande un certain travail simplement de retrouver votre propre corps. Il y a eu aussi l'encouragement que vous n'avez pas besoin d'avoir de bons ressentis, de vous sentir bien ; et cela fut un soulagement. Lorsqu'on débute, on est plutôt dans la position de celui qui reçoit, avec beaucoup d'humilité, car c'est difficile de mettre cela

en marche. C'est là votre première pratique que l'on nomme la pratique de bonne intention, de bonne volonté, et qui consiste à vraiment se souvenir et reconnaître toute action de bonne volonté, ou parole ou pensée qu'une personne a manifesté envers vous. Ce qui est important aussi dans le fait de recevoir cela, c'est que la personne de qui vous avez reçu cela ne vous voit pas comme un objet, mais vous voit comme un sujet, un camarade, un compagnon sujet.

Et ce peut être de toutes petites actions comme quelqu'un qui vous voit vous déplacer, aller d'un endroit à l'autre, aller ici ou là, ce peut être le fait de s'écarter pour vous laisser passer, ou de vous ouvrir la porte, mais qui reconnaît que vous êtes là, en tant que sujet. Cela peut être quelqu'un qui vous écoute, qui vous offre son attention, ou qui offre son compagnonnage en témoignant que l'on ressent la même chose, de façon à ce que vous ne vous sentiez pas si seul, si isolé. Ou aussi, quelqu'un qui peut reconnaître en vous des qualités que vous n'étiez pas en mesure de reconnaître vous-même ; gardez cela à l'esprit : que quelqu'un peut vous voir, veut vous voir, et ne vous conçoit pas comme un problème, une nuisance. Et pour tout exemple de cela, que ce soit dans le passé où dans le présent, un acte grand ou petit, amenez-le à l'esprit, évoquez-le, et avec la pleine conscience, maintenez-le à l'esprit. Cela est un des grands bienfaits de la pratique de pleine conscience, que de pouvoir maintenir des impressions qui n'ont parfois duré que quelques secondes ou quelques minutes et de pouvoir ainsi les garder à l'esprit et les vivre plus longtemps. Je suis vraiment confiant dans le fait qu'il n'y ait personne dans cette salle qui n'ait pas reçu, au moins une fois dans sa vie, une manifestation de bonne intention, de bonne volonté gratuite. Je suis sûr que tout le monde a reçu cela au moins une fois. Car si ce n'était pas le cas, vous seriez psychopathe. Souvenez-vous de cela lorsque vous l'évoquer pour ressentir un sentiment de gratitude. Et graduellement, vous pouvez sentir cette qualité du cœur qui doucement s'éveille. Puis, avec la même gratitude, vous pouvez garder à l'esprit tous vos mentors, tous vos bienfaiteurs qui, à un moment ou à un autre, vous ont donné de l'amour. Ce qui ne veut pas dire qu'ils vous aient donné de l'amour tout le temps, à chaque instant, mais à un moment ou à un

autre, vous l'avez reçu. Et vous pouvez répondre à cette qualité présente en cette personne. Ce n'est pas comme de créer des héros imaginaires, c'est se connecter à quelque chose qui a été reçu, à cette qualité qui a été présente à un moment donné chez cette personne envers vous, de vraiment vous y connecter, de le ressentir, de sentir votre être qui peut s'élever grâce à cela, et de pouvoir y répondre avec gratitude ; c'est important de faire cela souvent. Il ne s'agit pas de tomber dans l'adoration de quelqu'un mais d'éveiller ces énergies en vous. Plus vous allez faire cela, plus le bouclier défensif que vous avez constitué va fondre, et plus les zones qui sont éteintes ou mortes vont pouvoir se réveiller. Il se peut même qu'ainsi, vous découvriez un sentiment de bonne intention vis-à-vis de vous-même, de bon cœur vis-à-vis de vous-même.

Car en fait ce n'est pas quelque chose de si fréquent – et on s'en rend compte pendant la méditation – on se rend compte qu'on ne génère pas forcément des sentiments de bonne intention vis-à-vis de soi-même, qu'on commence à se juger : « Je suis du genre endormi, je ne suis pas vraiment présent, je suis nul, je ne suis pas vraiment bon par rapport à tout cela ». La façon sage d'aborder cela c'est peut être de reconnaître que : eh bien oui l'existence est vraiment misérable. Mais cela ne nous déprime pas, et au contraire, cela nous permet de renforcer le cœur, d'élever le cœur, de rentrer dans cette dimension chaleureuse notamment lorsqu'il y a beaucoup d'aspects difficiles à gérer et ainsi de ne pas les empirer.

Dans cette tentative de développer de la bonne volonté vis-à-vis de soi-même, il va nous falloir surmonter un certain nombre d'attitudes mondaines. L'une d'elles, c'est la performance. Il faut que nous puissions être évalués et recevoir des louanges ou des critiques en fonction de notre niveau de performance. Cela peut inclure toutes sortes de choses qui commencent par votre écriture, la façon dont vous conduisez une voiture, vos manières à table, toutes choses ; il nous faut arriver à un certain niveau d'évaluation sinon on peut recevoir un certain nombre de critiques par rapport à la performance. C'est ainsi que l'on peut faire l'expérience d'un monde hostile ou plein

de jugements ; et pour surmonter cela, nous essayons d'être à la hauteur. Et vous n'êtes pas à la hauteur parce que vous faites quelque chose de bien, mais parce que vous essayez d'atteindre la performance standard. Or, il se trouve que les standards s'élèvent constamment. Ainsi, vous vous retrouvez dans un stade olympique. Et si vous n'avez pas la médaille d'or, alors il faut surmonter cela ; car il est à peu près certain qu'aucun d'entre vous ne va se donner la médaille d'or en faisant de la méditation. Et vous n'en avez pas besoin. C'est la fin de la course.

Ce qui est associé aussi avec la performance, c'est la conscience de soi. Nous faisons souvent l'expérience de nous-même comme si nous nous voyions à travers un miroir. Le miroir existe bien sûr ; en fait, il y a beaucoup de miroirs. Chaque fois qu'on regarde dans le miroir, on se met à remarquer toutes sortes de choses. Et à partir de là, vous pouvez avoir le ressenti que les autres personnes sont aussi comme des miroirs, lorsque vous avez une apparence suffisamment bien. Là encore, il y a très peu de médailles d'or. Dans la conscience de soi, le fait de se voir comme un objet induit que votre personnalité va être jugée : vous n'êtes pas assez intelligent, vous n'êtes pas assez joyeux, un peu ennuyeux... Dans cette conscience de soi, nous contemplons notre expérience. Ce n'est pas bon du tout ça ! L'image de soi n'est pas très bonne, elle n'est pas dorée, que ce soit au niveau émotionnel, psychologique, physique. Encore plus important, eh bien oui c'est comme ça pour chacun. C'est le moment de ne pas vous effondrer à cause de cela, mais au contraire, de vous élever et d'être dans une attitude de don généreux ; car les images de soi sont en général horribles. A chaque fois que cela apparaît, reconnaissez-le pour ce que c'est : c'est juste une image dans le miroir, que vous n'avez pas besoin de nourrir. Soyez vraiment conscient de cela. C'est pourquoi le bouddhisme parle d'être au-delà de la louange ou du blâme. S'il y a louange, votre fierté commence à enfler, et dès qu'il y a un blâme, boum ! C'est l'effondrement. Il y a quelques temps, j'étais en Afrique du Sud, dans une réserve d'animaux sauvages. C'est la beauté du lieu, tout est exactement en l'état, tel que c'est. Il n'y a aucune capacité à prétendre quoi que ce soit ; les choses sont exactement comme elles

sont. Là, vous pouvez voir des rhinocéros, des wallabies ou des kangourous. Il n'y a rien qui puisse s'appeler un « horrible » rhinocéros. Il s'en fiche complètement. Il est ce qu'il est, il n'a rien d'horrible. Et vous commencez à vous dire : « Ah ! Ils sont beaucoup moins névrotiques que je ne le suis ». C'est juste ce qu'ils sont. C'est ok. Ils n'ont pas ce terrible effet miroir avec lequel nous sommes construits. C'est ce qui se passe lorsque l'on commence à regarder la nature, c'est la même chose pour un arbre ; il n'y a aucun arbre dont on puisse dire que c'est un arbre horrible, ou qu'il n'est pas suffisamment grand. Ils sont juste formidables. Dans leur vitalité et leur aspect unique, ils sont ce qu'ils sont, il n'y en a aucun qui soit similaire à l'autre. C'est ainsi que notre corps peut s'élever, en contact avec cela, voir ainsi les choses qui sont telles qu'elles sont, qui sont belles, libres de doute, de regret, d'agacement, de désespoir. Et en revenant à soi, est-ce que cela peut être ainsi, peut-on étudier cela ? La chose à reconnaître, quelles que soit la forme et l'allure de notre être – ces énergies, ces schémas, ces comportements – ils viennent tous de cette source simple. C'est vivant, brillant.

Lorsque vous vous en approchez petit à petit, vous vous rendez compte qu'il n'y a pas d'autre qualité présente que cela. C'est ce qui permet aux choses de se manifester. C'est là le cœur.

Et lorsque vous commencez à respecter ce cœur, et à reconnaître qu'il est capable de générer de la bonne volonté, cela va permettre de moins générer ces imbroglios qui nous accaparent ; et la tendance à nous plonger dans ces zones obscures pourra ainsi diminuer. A partir de là, comment développer cette bonne volonté, même vis-à-vis de ceux ou celles qui ne m'apprécient pas ? Cela ne va pas me faire du mal, pas du tout. Cela va rendre mon cœur plus fort et plus lumineux. C'est là, que je dois vivre. Le reste n'est qu'un rêve.

Prenons le temps maintenant d'une pratique où il est possible de contempler ces différents thèmes, de se rappeler quelques points simples comme de ramener à l'esprit des éléments qui pour nous sont le signe d'une manifestation d'une bonne volonté, d'un bon cœur. Cela n'a pas besoin de vous concerner directement, cela peut être aussi la

façon dont une personne va aider d'autres personnes, aider des enfants par exemple ou des personnes malades, et ainsi, de capter cette qualité de bonne volonté présente dans l'univers et de s'y connecter. Évoquez aussi tous les moments, les évènements où vous avez été touché par cela, où c'était en lien avec vous. Évoquez aussi tous les êtres pour qui votre cœur va naturellement manifester votre bon cœur. Faites-le de façon répétée, doucement et constamment, jusqu'à ce que ce domaine du bon cœur, de la bonne volonté soit établi ; et alors, vous vous trouverez vous-même en cela, avec votre expérience quelle qu'elle soit.

Merci beaucoup pour votre attention. Vous pouvez maintenant utiliser ce temps de pratique soit dans l'assise, soit en étant dans la posture debout, soit dans la marche ; puis, il y aura la cloche pour nous ramener ici, dans la salle pour clôturer la session du matin.

Méditation

Commençons l'après-midi debout.

Contemplez l'intention. L'intention qui se forme, l'énergie qui se manifeste dans le corps, puis le mouvement en lui-même ; et ensuite, l'équilibre une fois debout.

Vous trouvez votre équilibre et vous le ressentez. La façon dont vos pieds sont posés – la plante de vos pieds et la façon dont tout le poids du corps est réparti de façon égale – et sans perdre le contact avec vos pieds, vous élargissez le champ de la conscience jusqu'aux jambes. Cela aide de garder les genoux légèrement fléchis pour que les jambes soient plus souples.

Ajustez la façon dont vous vous tenez debout en incluant aussi toute la partie supérieure du corps, au-dessus du bassin et de la taille. Il se peut que la partie supérieure du corps soit juste posée sur les jambes. Cela peut vous aider de pratiquer un petit peu au niveau de la colonne vertébrale, en lui donnant un peu d'énergie, et en particulier en effectuant quelques ajustements au niveau de la colonne vertébrale : en l'étirant depuis sa base, en la ramenant vers l'intérieur, ce qui permet d'avoir les épaules en arrière et également de relâcher le ventre.

Prenez une longue respiration. Laissez la poitrine et les épaules rouler en arrière, en sentant une légère extension et ensuite, en relâchant doucement le souffle. Cela permet un ajustement des épaules qui peuvent être juste posées sur le corps.

Ainsi, nous créons un peu plus d'espace dans la partie supérieure du corps, en particulier au niveau de la poitrine. Cela permet à l'énergie de remonter, de voyager vers le haut du corps, en prenant appui sur le souffle.

Vous commencez à faire l'expérience de plus d'espace, non seulement autour de votre corps, mais aussi au sein même de votre corps. Comme si la structure même du corps devenait légère avec cet

espace interne et cet espace externe avec une structure osseuse légère et de l'espace.

En portant ainsi notre attention sur la colonne vertébrale, cela permet à une énergie de s'élever le long du dos. Ce qui permet aussi de contourner les contractions qui peuvent se trouver au niveau des tissus mous, des muscles, et en abordant cela par le dos, cela permet de contourner cela. Et vous pouvez commencer à sentir les os qui sont présents au niveau du cou et le poids du crâne qui repose ainsi sur les os de la colonne cervicale, du cou.

Quand on en arrive à la tête, si vous laissez glisser votre attention du visage vers l'arrière de la tête, c'est plus facile. Vous pouvez commencer à venir vers l'avant en sentant des pulsations, notamment au niveau des tempes, et puis intérieurement, vous pouvez commencer à sentir la respiration, depuis les narines, et qui circule jusque dans la gorge en passant par l'arrière du nez et de la bouche. Vous maintenez ce flux qui circule comme dans une sphère et qui va jusqu'au sommet de votre tête, en laissant les yeux au repos dans les orbites, comme s'ils étaient en train de flotter.

Tout en maintenant ainsi le sens de l'équilibre, nous posons notre attention sur le corps intérieur en étant moins activés ou préoccupés par l'aspect sensoriel, de nos sens, mais plutôt par la dimension du corps interne. En faisant l'expérience des limites du corps, notamment toute la peau, tout le contour du corps qui peut être ressenti de l'intérieur, en rentrant en contact depuis l'intérieur et en sentant comment ces contours sont perçus : peut-être par des fourmillements, des picotements, de la lumière, une forme de pression, quoi que ce soit.

Lorsque l'on procède ainsi de l'intérieur, les frontières du corps deviennent très légères, car il n'y a rien qui veuille nous protéger de quoi que ce soit puisque le mouvement s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur. On peut même arriver à respirer à travers cela et donc ces frontières sont très légères, un petit peu comme une gaze.

Sagesse incarnée

Et en développant un sentiment de bonne volonté, de bienveillance, un petit peu comme si l'on baignait toute chose dans cette bienveillance. Puisse tout être bien.

Merci et nous allons maintenant saisir l'opportunité de faire un petit peu de marche méditative.

Enseignement du soir - Questions

Il y a des questions mais je voudrais commencer par quelques remarques.

Souvent les questions tournent autour de : qu'est-ce que le bouddhisme dit de cela, comment est-ce que l'on fait cela dans le bouddhisme, qu'elle est le point de vue du bouddhisme, etc.

Lorsque vous utilisez le terme de bouddhisme, à quoi est-ce que vous vous référez exactement ? Pourquoi bouddhisme ? Ce terme de bouddhisme est vraiment une invention occidentale qui est née au XVIIIe, XIXe siècle, lorsqu'on a commencé à se rendre au Sri Lanka, en Birmanie, dans tous ces lieux. Il y avait des images, des représentations, des statues ; et alors, on a dit : c'est le Bouddha, ce mouvement doit donc être le bouddhisme. Mais les gens locaux en fait ne savaient pas ce que ce mot signifiait. Les personnes disaient : « On pratique, on se rend au temple régulièrement, on rend les hommages, on essaye de garder l'esprit calme, on garde les préceptes ; voilà ce qu'on fait ». Quand on regarde de l'extérieur et que l'on voit un certain nombre de textes, on se dit : c'est là, la religion bouddhiste. Mais pas vraiment. En fait, ces textes sont la plupart du temps des retours de ce que cette personne et ses disciples ont pu dire. En général, c'est écrit sur un mode narratif qui dit : Le Bouddha a dit ceci aujourd'hui ; ou bien, telle personne est venue le voir avec telle question, et il a répondu cela. C'est un petit peu comme un journal d'événements. Il y avait une forme de construction, d'abstraction sous forme de théologie qui était présentée aux personnes. Mais en fait, le Bouddha faisait une chose issue de sa propre expérience – parce qu'il l'avait vérifiée – c'était d'inviter les gens à repérer d'où venait leur souffrance, leur stress, et par quels moyens, ils pouvaient les diminuer. C'était essentiellement ce que faisait le Bouddha. Il considérait aussi que c'était d'un intérêt quasi universel car aucun être ne souhaite souffrir. Il a reconnu que cela pouvait aussi être abordé à partir d'une dimension éthique très aidante. Et cela, en approfondissant l'esprit et à partir de cet approfondissement de pouvoir aller investiguer, explorer à l'intérieur

de l'esprit. Et c'est à partir de cette investigation qu'il est possible de reconnaître les pulsions, les moteurs qui poussent les gens à se mettre en action ; certains étant utiles et nous aident, et d'autres moins. On peut aussi découvrir des ressources, des forces, des habiletés qui n'étaient pas vraiment pris en compte ou reconnues ; elles étaient là mais en arrière-plan, n'ayant pas donné leurs pleins pouvoirs. C'est ainsi que l'on peut utiliser ces facteurs, que j'appelle trans-personnels parce qu'ils ne sont pas spécifiques à une personne ; ils sont ressentis individuellement, mais il y a cette dimension universelle. La pleine conscience, avec laquelle vous êtes plus familiers, en fait partie. C'est quelque chose que nous pouvons tous cultiver, il n'y a pas encore de copyright, de droit d'auteur.

Donc fondamentalement, l'action du Bouddha était : voilà ce que je vous présente, et voilà les différents facteurs ; maintenant, rendez-les vivants, mettez-les en action pour que cela s'applique au niveau de votre propre vie, mais aussi autour de vous ; donc, allez-y.

L'autre aspect de son travail a été de créer une communauté. Une communauté monastique ainsi qu'une communauté laïque, avec un système d'entraide entre les deux, de façon à maximiser le bien-être de tous ces êtres. Évidemment, des complications et des problèmes se sont présentés et l'encouragement était d'amener votre soutien, de toutes vos forces et du mieux possible, à la mesure de votre compréhension.

Il y a un autre point que j'aimerais préciser, c'est de ne pas s'imaginer que l'on va pouvoir transférer ce qui se passe ici, dans ce contexte particulier, pour le diffuser et sauver le monde ; ce n'est pas quelque chose de transférable. Cependant, on espère. Et, il est fort possible que vous puissiez emporter avec vous une partie de la force et de la compréhension que vous avez pu acquérir ici. Essentiellement, on peut dire que les deux directives que vous pourrez appliquer au niveau de la société, de votre environnement et de votre famille, c'est celles de l'éthique et de la bonne volonté, de la bonne intention. Et de garder vos pieds bien ancrés dans le sol.

Question : Est-ce que vous pouvez parler de l'absorption méditative et des jhāna.

Réponse : En fait, *jhāna* est le terme pour absorption qui signifie que notre conscience est alors complètement saturée par une qualité très sage, habile. L'image qu'on peut donner – c'est vraiment juste une image – c'est celle d'une éponge. Une éponge qui serait imbibée et qui absorberait un fluide positif, utile. *Jhāna* est aussi associé au verbe *jhāyati* qui signifie absorber. C'était le verbe que le Bouddha utilisait pour donner ses instructions à ses disciples, en disant *jhāyati* : « Allez-y, soyez dans l'absorption ». C'est une bonne zone, une bonne dimension de pratique. Cela signifie que quoi que ce soit qui soit aidant, habile, avisé, alors prenez le temps de l'absorber. Cela peut être la qualité de bon cœur, de *mettā*, de la bienveillance, et de vraiment se laisser imprégner de cette qualité, sans qu'il y ait quoi que ce soit d'autre, ni doute, ni agitation ; vous êtes complètement imprégné, empli de cette qualité. Avec cette pratique familière de la pleine conscience de la respiration, on peut s'imprégner de sa qualité apaisante, calmante, jusqu'à ce que tous les effets perturbants ou non habiles aient disparus. Les facteurs non habiles, non avisés, sont ceux qui s'apparentent à une forme de désir, ou à l'aversion, la torpeur, l'endormissement dont nous avons parlé, l'agitation et aussi à une forme de doute. Une fois que ces facteurs ont été dissipés, l'esprit peut alors s'abreuver de ce qui reste : une forme de brillance, de quiétude, et en même temps de clarté ; et en gros, c'est là que l'on parle du premier *jhāna*. C'est la façon dont ça se produit, mais pas dont ça devrait ou ça pourrait se produire. Lorsque cela se présente de la sorte, ça peut provoquer ce mouvement : « Oh oui, j'en veux encore, je veux encore ! ». Mais les éponges ne fonctionnent pas comme ça. C'est plutôt comme un dessert. Et ce type d'attitude ne va pas vraiment soutenir *jhāna*. Mais en même temps, il est tout aussi facile d'absorber des facteurs négatifs : des pensées, des soucis, des inquiétudes, de la malveillance, des désirs sensoriels. Comment est-ce que vous faites en sorte que votre éponge absorbe les bonnes choses ? En la dirigeant avec patience et soin, en l'apaisant et en la focalisant sur quelque chose qui va permettre que des qualités

soutenantes puissent s'élever ; qui vont rendre l'esprit plus clair, plus lumineux. Vous le protégez en vous maintenant ainsi : vous le contenez tout en abolissant toutes les facteurs qui peuvent nuire à cela. La méditation est ainsi : d'abord, en développant cette force qui permette de faire émerger cela. Souvent, l'esprit n'est pas dans cet état de douceur et de réceptivité ; il est souvent agité ou peut être, au contraire, complètement éteint, terne. Et donc, comment allez-vous l'amener à cet état ? C'est un processus. Vous pouvez commencer par vous souvenir des qualités positives, que vous pouvez trouver en vous ou chez d'autres personnes ; par exemple, reconnaître une personne honnête et apprécier cela en se disant : « Oui cette personne est honnête et c'est très agréable » ; ou, « elle est généreuse, elle est patiente. » Et bien sûr, lorsque ces qualités s'éveillent en nous-même, nous pouvons maintenir cette attitude éthique et bienveillante ; c'est ce qui va soutenir ce processus. Au Ve siècle avant Jésus Christ, il n'y avait pas vraiment de choses pour occuper, distraire l'esprit comme les médias, la télévision, la mécanique, l'électronique, tout ce qui nous entoure de nos jours. C'était plutôt un environnement simple de champs agricoles avec quelques buffles ; aujourd'hui, nous avons l'esprit complètement encombré de choses qui ne sont pas favorables au développement ces qualités. C'est là où il nous faut essorer l'éponge, afin qu'elle puisse à nouveau absorber ce qui est bon. C'est exactement ce dont il est question, quand on parle de renoncement ; lors des retraites, il s'agit d'essorer l'éponge, puis de venir la placer, là, où il fait bon, là où il fait chaud : près de votre cœur ; et une fois que ces énergies sont bien reconnues, bien intégrées, on la laisse s'imprégner de toutes ces qualités. Ce processus peut prendre des années. Si vraiment nous considérons que cela en vaut la peine il nous faudra peut-être voir que nous n'avons pas la possibilité d'absorber tant que cela dans notre contexte, et que peut-être va-t-il falloir éteindre un certain nombre de choses ; vous allez devoir jongler avec tous vos devoirs, vos obligations, vos responsabilités et faire preuve de sagesse, être avisé en voyant ce qui est vraiment nécessaire, ce que vous avez besoin de continuer à faire. En même temps, si on est vraiment présent au fonctionnement de l'esprit – là

où il se trouve, et s'il nous est possible d'éteindre systématiquement tout ce qui est de l'ordre d'une stimulation négative, ou procéder à cet essorage – alors on pourra absorber déjà pas mal de chose, beaucoup plus de bonnes choses. Ensuite, ce que vous pouvez faire, c'est effectivement de participer à des retraites car elles sont le lieu idéal, le meilleur endroit pour vous entraîner à cela. Mais pas au point où ça devient la seule chose qui vaille la peine. Tous les pas que vous allez faire pour mettre de côté ce qui n'est pas utile, aidant et au contraire, favoriser et maintenir ce qui permet de développer votre force, tout cela va compter dans votre évolution, dans votre bien-être.

Même si les *jhāna* sont un soutien et peuvent nous aider, il y a un autre facteur de libération qui est la sagesse. Les *jhāna* vont préparer le terrain, permettre d'être moins distrait et d'aller en profondeur, mais le travail de libération lui-même s'effectue par la sagesse. Et la sagesse est une pratique constante, qui est requise constamment.

Question : Est-ce que la respiration devrait être thoracique ou abdominale ou est-ce que ça n'a pas d'importance ?

Réponse : On devrait essayer de cultiver cette pratique au niveau de la région abdominale parce que c'est plus profond, plus puissant, plus pérenne et plus soutenant ; c'est aussi plus relaxant. La respiration thoracique est essentiellement régie par le diaphragme, alors que la respiration abdominale est gouvernée par un centre inférieur. La respiration thoracique est en lien avec le diaphragme qui est plutôt connecté à la volonté. La respiration abdominale peut donner un équilibre entre une énergie qui peut être maintenue et en même temps un ressenti de détente, de relaxation.

Question : Pour rencontrer le bonheur spirituel, faut-il éviter les bonheurs de la vie physique ?

Réponse : Est-ce que vous voulez que je vous donne la bonne ou la mauvaise nouvelle ? Que signifie spirituel ? Je sais ce qu'on entend

par le côté physique, mais je ne sais pas trop ce qu'est le spirituel. Essentiellement, on essaye d'accéder à un niveau le plus élevé possible. La plupart du temps, on essaie d'acquiescer cela par tous les plaisirs sensoriels, ce que l'on peut toucher, voir, entendre, goûter, les bons mets, etc. Mais on peut facilement reconnaître que ces plaisirs ne sont pas aussi importants que par exemple l'amitié, l'amour, la compassion pour d'autres personnes, ou comme des aspects tels que l'assurance, ou d'être libre des doutes, où tout cela est très significatif. Ainsi, on peut voir que tous les plaisirs sensoriels ne vont pas nous libérer de l'anxiété, de la dépression, des peurs, du chagrin. C'est pourquoi notre objectif est plus d'aller toucher des zones plus psychologiques, plus mentales, plus émotionnelles. Le reste, c'est bien, ce n'est pas que c'est mauvais ; mais il faut les laisser de côté, car c'est d'importance secondaire. Il s'agit d'être pragmatique. Si je regarde ma vie, je n'ai pas eu la discipline de me focaliser sur mon esprit, j'avais d'autres choses à faire. Oui, les contraintes sont importantes et la méditation peut être assez ennuyeuse et même douloureuse parfois. Cela demande de pouvoir mettre de côté tout le reste, de façon à ne pas nous distraire nous-même, c'est l'aspect le plus important.

Question : Comment faire avec l'agitation mentale ?

Réponse : Il est bon alors de se focaliser sur des sensations simples comme de sentir le contact du pied avec le sol, sentir la présence du corps, encore et encore, de façon répétée. Lorsque l'esprit est trop agité, il ne peut pas se mettre dans l'immobilité soudainement et se calmer. Il faut donc lui donner un cadre dans lequel il puisse continuer de courir ; c'est pourquoi vous pouvez vous livrer à la marche et maintenir la présence sur le contact du pied avec le sol, avoir ce mouvement répété, sentir le corps qui est en mouvement de façon à ce que progressivement, l'esprit puisse se poser.

Bien sûr, il nous faut prendre en compte aussi les causes de l'agitation. Cela peut être juste l'énergie du corps. Lorsqu'on a des vies à un rythme accéléré, très affairé, multitâche, cela prend du temps pour poser l'esprit. Cela peut être aussi une agitation qui vient de quelque chose à laquelle nous pensons, quelque chose qui nous préoccupe; à ce moment-là, il nous faut le prendre en compte. Si l'on est inquiet par rapport à quelqu'un par exemple, cela va créer une agitation. Vous pouvez laisser de côté le sujet, puis vous concentrer sur autre chose. Vous pouvez essayer en tout cas. Si ça ne fonctionne pas ou que ce n'est pas approprié, vous pouvez vous focaliser sur l'esprit qui est soucieux, préoccupé, avec cette attitude de bonne volonté, de bonne intention. Si vous vous inquiétez à propos d'une personne, vous amenez cette attitude de bon cœur, de bonne intention envers cette personne. Si vous êtes agité par la peur de perdre quelque chose comme perdre votre travail, vos possessions, alors essayez d'arriver à cette contemplation, cette conclusion que les choses changent effectivement, que l'on ne peut pas garantir qu'elles demeurent toujours ; que oui, peut-être que je vais perdre cela, mais c'est « peut-être », et en attendant je suis là, ici, maintenant. Je ne peux pas gérer le futur, je ne peux que gérer le présent ; et je ne peux pas gérer les autres personnes non plus. La seule chose que je peux gérer, c'est cette forme d'agitation qui se manifeste, en cet instant. Il est bon de méditer régulièrement sur sa propre mort, quotidiennement si possible ; car on peut mourir à n'importe quel moment, n'importe quel jour, et l'on va mourir de tout façon ; donc contempler cela. Que pourrez-vous emporter avec vous alors ? Qu'est-ce qu'il vous faudra laisser derrière vous ? Il va bien falloir que vous laissiez des choses derrière vous. Des choses que vous aimez et qu'il va falloir laisser derrière vous. Donc entraînez-vous, car cela va se produire ; et personne n'aime ça. Qu'est-ce qui va se produire ? Ne serait-ce que de procéder à cette réflexion, d'y penser, de voir tous les différents aspects, de se dire : qu'est-ce qui va se passer si je n'arrive pas à régler ça, si je n'arrive pas à résoudre cela ? Et puis lâcher, ne serait-ce qu'une demi-heure. C'est une sorte de médicament qui permet de nettoyer le système, et d'arriver finalement à la conclusion : mais je

ne suis pas mort. Dans ce processus de nettoyage, vous allez peut-être vous rendre compte que vous pouvez lâcher un certain nombre de choses et, à ce stade, avoir peut-être aussi une sorte de gratitude, remercier le fait d'avoir une vie.

Question : Est-ce que vous pouvez nous parler du style de vie juste ?

Réponse : Cela peut être vu de deux façons. Ce peut être tout d'abord le fait d'éviter, dans notre vie, toutes formes de cruauté, de corruption, de mensonge, tout ce qui peut nuire aux autres créatures. Une autre façon d'aborder le style de vie juste, c'est de ne jamais quitter son propre cœur. N'oubliez pas votre conscience, ne la laissez pas en arrière-plan, de sorte que vous n'oubliez pas votre tâche. Là encore, ça peut être une sorte de défi car tout vous pousse à vous y perdre. Il faut donc être vigilant car tout peut vous pousser à avoir, à acquérir un succès dans le monde, ce que vous pourriez avoir à payer très cher au niveau de votre bien être intérieur. Un des conseils que je donnerais pour mener un style de vie juste, c'est de simplifier, de limiter – de voir quels sont vos besoins et de peut-être les diminuer, d'avoir juste ce dont vous avez besoin – plutôt que de rechercher toutes sortes de succès ou une carrière pleine de succès. Et aussi reconnaître ce qui fait que la vie vaut vraiment la peine d'être vécue : ce beau cœur que nous détenons.

Question : Une question par rapport à l'encouragement bouddhiste de pratiquer avec diligence pour renforcer notre motivation et qu'en même temps cela peut créer l'idée de vouloir arriver quelque part, ce qui est source de stress.

Réponse : Cela peut créer un stress et ne pas procurer la paix mais en même temps, nous sommes encouragés à être dans un état détendu, comme si nous avions tout le temps du monde. Comment est-ce que cela s'ajuste ? Les deux sont vrais. L'encouragement, c'est

vraiment de reconnaître tous les facteurs qui vont être source de souffrance et de stress, et de délibérément les abandonner. Un de ces facteurs peut être une forme de pression, de vouloir arriver à quelque chose ou quelque part, et ce peut être un facteur inapproprié. Dans votre pratique, si vous vous sentez comme poussé à arriver à quelque chose ou quelque part, au lieu d'être dans une forme d'assurance et de forte motivation, alors on peut dire que c'est malhabile. Et cela peut aider d'avoir tout le temps du monde. Cela peut aider les personnes qui sont accros au travail, à la précipitation et qui auraient tendance à appliquer cela aussi dans leur pratique. Mais si vous êtes du genre relax, voire un peu paresseux, vous dire que vous avez tout le temps du monde n'est pas un bon conseil. Il vous faut donc trouver le bon équilibre, tout en reconnaissant que ce ne sont que des conseils et des encouragements ; que ce qui est important, c'est de repérer ce qui est malhabile sachant que ce qui est malhabile dans une situation peut être habile dans une autre situation. Si vous êtes très stressé, appliquer de l'effort n'est pas habile, à ce moment-là. Mais se dire de ne faire aucun effort n'est pas habile non plus. L'objectif est plutôt de commencer par abandonner quelque chose, se poser, respirer un peu, et lorsque vous sentez l'énergie revenir, pouvoir l'appliquer. On ne peut pas produire un effort si nous n'avons pas d'énergie, ce matériau de base permettant de déployer cet effort. Le facteur qui a besoin d'être présent, c'est l'énergie. Comment est-ce que vous procédez ? Commencez à mettre de côté toutes les choses qui ne sont pas utiles et qui surtout pompent votre énergie. Vous pouvez ensuite rentrer dans l'énergie de la respiration, vous reliez à elle jusqu'à ce que vous sentiez l'énergie plus stable en vous, et que vous puissiez l'employer. Mais souvenez-vous qu'il vous faut d'abord de l'énergie pour pouvoir effectuer un effort. Pour cultiver cette énergie, la faire grandir, cela va impliquer, de mettre des choses de côté, de pouvoir ensuite se connecter avec cette énergie qui, petit à petit, va pouvoir se développer. Vous ne pouvez pas non plus réguler cela en termes de temps de l'horloge, vous pouvez simplement laisser les choses se manifester. L'énergie corporelle, en fait, représente une grande partie de ce processus.

Question : Observer une guêpe se poser sur soi comme si c'était un papillon, est-ce de la conscience équanime ou de l'hébétude ?

Réponse : Si c'est une guêpe, c'est une guêpe, et elle peut vous piquer. Lorsqu'elle se pose, reconnaissez simplement qu'il s'agit bien d'une guêpe, sans paniquer.

Question : Peut-on dire que m'identifier au corps et me prendre pour cette personne est une construction mentale si seule existe l'énergie - conscience ? Est-ce un passage nécessaire ?

Réponse : Un passage vers quoi ? La personnalité est une structure qui s'est établie et qui commence à apparaître généralement dès notre naissance. Dans la façon dont nous rencontrons différentes expériences changeantes, cette personnalité va s'adapter au monde extérieur. Elle va établir un certain nombre de stratégies pour se sentir en sécurité, pour se sentir confortable, voir ce qui est menaçant et ce qui ne l'est pas. Elle devient quelque chose de construit. En tant qu'être humain nous développons cela, essentiellement à partir du contact avec d'autres personnes. Les autres personnes sont très importantes pour nous, en particulier lorsque nous sommes très jeunes. Nous voulons nous sentir acceptés et reçus positivement par les autres personnes, sans être jugés, blâmés. C'est ainsi que l'on va développer certaines manières, certains modes de comportement, certaines attitudes pour être accepté, apprécié, pour ne pas être méprisé, mis de côté par les autres. S'il n'y a que deux autres personnes, sous la forme d'une mère et d'un père, alors on arrive à peu près à gérer cela. Vous grandissez et vous vous rendez compte qu'il y a beaucoup d'autres personnes, de nombreuses autres personnes avec lesquelles il va falloir que vous vous ajustiez de la même façon. Vous découvrez aussi beaucoup plus de causes pour que les gens vous acceptent ou ne vous acceptent pas. Apparence, force, intelligence, toutes sortes de critères sont en jeu, et cela façonne une personnalité assez complexe pour pouvoir gérer toute cette pression sociale. Une énergie principale dans l'enfance, et aussi dans

l'adolescence, c'est de pouvoir mettre en action. C'est la structure qui est ainsi ; elle est là parce qu'elle doit être là. Avec l'âge, la sagesse vous montre que vous ne pouvez pas être apprécié par tout le monde, que vous n'allez pas obtenir la meilleure note de tout le monde. Alors vous essayez de voir ce qui vous rend vraiment confortable, comment vous pouvez être confortable avec vous-même, tout en étant apprécié des personnes que vous respectez. Cela donne votre identité individuelle avec laquelle vous allez traverser votre vie. Tout en étant une structure dynamique de vie, c'est aussi la façon dont les autres vont vous voir et dont cela va affecter les autres. Vous ne vous identifiez pas vraiment à cela, mais en même temps, vous ne pouvez pas non plus la nier, car ce lieu de rencontre entre le monde externe et le monde interne est un point significatif. C'est là où nous affectons les autres. Et donc, il n'est pas approprié de dire : « Oui, j'ai mauvais caractère, je suis coléreux, jaloux, et c'est mon identité, ma personnalité ; mais comme il n'y a pas de soi de toute façon, le soi n'existe pas, ça n'a pas d'importance ». C'est là une façon très stupide d'utiliser les enseignements.

Encore deux questions, une sur la méditation et une sur la sexualité.

Question : Méditation et sexualité, la sexualité est un acte lié à l'amour inconditionnel. Il existe des méditations orgasmiques ou des méditations d'amour orgasmiques à deux. Pourquoi n'en parle-t-on jamais, pourquoi laissez la sexualité hors sujet ?

Réponse : Le terme inconditionnel est un terme très puissant et particulièrement dans le bouddhisme, lorsqu'on le mentionne, cela veut vraiment dire inconditionnel. Lorsqu'on parle d'amour en lien avec la sexualité, en général il y a énormément de conditions qui sont présentes ; un corps qui fonctionne, être en âge d'avoir ces énergies disponibles, assez d'énergie pour que cela continue. Le contact physique est aussi une condition, une forte intention en est une autre,

et une autre personne est également une condition. Lorsqu'on parle d'inconditionnel, cela veut dire que c'est inamovible, alors que tous ces facteurs que l'on vient de nommer peuvent changer, peuvent être amenés à disparaître. Ils peuvent s'assembler, mais ils peuvent aussi ne pas s'assembler. Et lorsque vous regardez l'intention, c'est quelque chose de conditionné. On peut avoir une intention bienveillante, une intention malveillante, une intention d'avarice, donc une intention change. Il se peut que vous ayez toutes ces conditions qui soient réunies, le bon âge, la personne, la bonne situation, probablement aussi une situation un peu privée et intime ; et si vous avez toutes ces conditions, cela peut se produire. Et alors, c'est ce que l'on peut faire, et c'est bien. Mais l'aspect le plus important, c'est de reconnaître quelle est la qualité de l'amour, qu'est-ce que l'amour ; et là, il faut avoir une perspective plus large, car on peut vraiment en faire l'expérience sans faire quoi que ce soit. De plus, vous pouvez faire cela avec beaucoup de personnes à la fois, alors que la sexualité, en général, c'est avec une personne à la fois. C'est un éventail beaucoup plus large que vous pouvez maintenir plus longtemps. Vous pouvez aussi toujours faire l'expérience de cette qualité vis-à-vis de personnes qui sont très éloignées de vous, lointaines, très loin, de personnes qui sont décédées. C'est le cadre le plus important ; et si au sein de cela, les conditions sont réunies pour une forme de sexualité, c'est bien aussi. Mais quand même, de façon générale, je dois dire que demander à un moine de parler de sexualité, c'est un peu comme demander à un plombier comment faire du pain. Il faut peut-être demander à un spécialiste. Il y a probablement des méditations orgasmiques parce que les êtres humains sont assez ingénieux ; cela doit exister mais je ne connais pas ça. Le Bouddha n'a jamais dit que c'était quelque chose de mal mais que cela pouvait mal tourner. Effectivement on voit que la sexualité peut devenir abusive, peut devenir compulsive, on voit beaucoup de crimes qui sont commis à partir de cette pulsion ; d'une façon générale, la recommandation est plutôt de diminuer cette pulsion pour au contraire développer le cœur chaleureux et des dimensions de compassion.

Question : Peut-on méditer allongé pour avoir un meilleur sommeil ?

Réponse : Oui effectivement, on peut pratiquer ce type de méditation, dans la journée aussi, si on a un dos par exemple sensible ou douloureux. On peut s'allonger pour méditer et pratiquer comme quand on médite debout ; on peut faire la même chose allongé : partir des pieds, sentir l'énergie qui commence au niveau des pieds et qui remonte, un peu comme un drap que l'on soulèverait progressivement pour couvrir tout le corps. La suggestion est, qu'à la fin de la journée, il est bon d'amener de bonnes choses dans le corps, comme quelque chose de l'ordre d'un remerciement et de commencer par remercier ses pieds, remercier ses jambes, ce qui aide à détendre et cultiver un esprit de bonne intention, de bon cœur. Ceci dans toutes les parties du corps tandis que vous laissez votre intention doucement remonter. Et si vous êtes toujours réveillé avec cela – parce que vous pouvez très bien vous endormir pendant que vous le faites – considérez votre journée, les bonnes choses qui ont pu se produire. C'est un petit peu comme une récolte, une récolte du bon *kamma* de la journée. Et pour tout ce qui a été mal habile, du moins ce que j'ai pu reconnaître comme tel, le prendre en compte et décider d'abandonner cela.

Et donc, puissé-je mettre ce corps au repos, de façon à me réveiller rafraîchi, avec sagesse, afin de pouvoir mettre toutes ces qualités en pratique à nouveau demain. C'est ainsi que l'on peut prendre le temps de faire cette méditation comme une méditation du corps tout en rassemblant des intentions sages, avisées.

C'est probablement suffisant pour ce soir. Merci.

Vous pouvez prendre un temps pour vous étirer, vous mettre debout ; ensuite, on terminera avec une pratique d'assise ensemble.

Cinquième jour

Enseignement du matin

Durant cette session, comme pour toutes les sessions des retraites, c'est très différent de notre vie quotidienne. Évidemment, vous n'allez pas pouvoir transposer cette même structure dans votre vie de tous les jours. Moi-même, je ne vis pas ce rythme particulier constamment, j'ai aussi d'autres choses à effectuer. Une des caractéristiques d'une retraite, c'est que vous pouvez prendre suffisamment de temps pour contempler et avoir une connaissance non pas conceptuelle mais directe de l'expérience en la ressentant pleinement, ce qui vous permet d'avoir le temps de l'absorber.

Ce terme d'absorption est un terme-clé. Parfois, il est utilisé de façon isolée et spécialisée pour se référer à des états de conscience très raffinés, dont on ne fait pas l'expérience ordinairement. Mais ils vont finalement se produire, si l'on observe régulièrement le processus d'absorption. Comme je le mentionnais hier soir, considérez l'esprit comme une éponge ayant cette capacité d'absorber, plutôt que comme un doigt ou une main en train de faire quelque chose. Si l'on continue avec cette image, vous pouvez vous rendre compte qu'une éponge n'absorbe pas immédiatement, mais elle boit et se remplit petit à petit. Cette image de l'éponge est d'autant plus valide que notre esprit est déjà pleinement saturé. Là aussi, en gardant cette image, l'éponge a besoin d'être essorée de façon à se vider de son contenu pour pouvoir à nouveau absorber autre chose. C'est exactement ce qui est demandé dans le processus de renoncement, en nous incitant à diminuer la quantité de contacts sensoriels dans lesquels s'implique l'esprit, tout ce avec quoi il est absorbé. Tous les aspects qui ne sont pas utiles, qui ne nous sont pas nécessaires, qui ne nous aident pas, pourquoi s'en préoccuper ? C'est à chacun d'utiliser sa propre sagesse, de voir comment trouver

l'équilibre, comment procéder ; ce n'est pas à moi de donner une méthode toute prête, mais à chacun de voir ce qui peut être changé. La raison essentielle de l'absorption est de pouvoir entrer dans un ressenti complet, que les choses puissent être ressenties pleinement. Et c'est cela qui peut s'effectuer à partir de nos corps et de la connexion avec notre système nerveux. C'est ce qui va transformer la façon dont vous ressentez, dont vous fonctionnez, et dont vous vous ressentez vous-même. Généralement, un esprit non entraîné va être impliqué, entraîné dans des pensées aux mouvements rapides. Et en général, on accentue cela en créant encore plus de pensées pour être en mesure de comprendre quelque chose. Ainsi, nous avons le sentiment que nous allons connaître plus de choses en ayant plus de pensées. Et la réalité, c'est que vous avez plus de pensées. C'est ce que vous connaissez. Or, il y a une grande différence entre le concept et la réalité. Vous pouvez prendre une pensée très simple comme l'inspiration. Vous pouvez voir ce que cette pensée pointe, et vous y connecter, et puis la savourer, l'absorber, et à partir de là, connaître beaucoup plus de choses que simplement à partir de la courte pensée. Donc l'esprit pensant va absorber le mot « inspiration », d'accord, et après ? Et là, vous n'avez pas saisi. Restez juste avec ça. Et si vraiment, vous restez avec cela quelques heures, quelques jours, vous pourrez remarquer les changements. Différents niveaux d'expérience vont s'ouvrir.

Comme nous allons retourner dans un monde au rythme rapide, il est important de créer une structure de vie, et principalement une structure de pratique à laquelle nous puissions nous référer, un peu comme une carte, afin que vous ayez toujours la clé.

Le Bouddha a présenté de nombreuses clés, de nombreuses listes et de nombreux facteurs et parmi ceux-ci, ce matin je vais présenter les sept facteurs d'Éveil. Ce qu'ils sont, ce qu'ils font, comment ils se mettent en place et comment ils progressent.

Le premier de ces facteurs, c'est *sati*, la pleine conscience. C'est cette qualité que nous avons abordée jusqu'à présent, qui consiste à se focaliser sur un objet précis, et à maintenir l'attention dessus. Et, si

vous voulez passer du concept à la réalité, il vous faut utiliser *sati*, cette pleine conscience.

Sati, mindfulness, la pleine conscience veut dire que vous allez sélectionner un sujet utile, approprié, et vous allez demeurer dessus. Parfois, on peut dire que la pleine conscience consiste à poser son attention sur certaines sensations du corps, en remarquant comment ces sensations se manifestent, la façon dont elles fluctuent, changent, et d'en avoir pleinement conscience. Mais, ceci ne va pas forcément vous aider quand vous êtes dans le métro. C'est un aspect plus spécifique, qui est la pleine conscience aussi, d'être également conscient que je suis là dans le métro, je suis assis là, là où je vais, je n'y suis pas encore arrivé, là d'où je viens, j'en suis parti ; donc, je suis juste assis là, maintenant, et il n'y a rien que je puisse faire pour accélérer ce trajet, parce que c'est le train qui circule et pas moi. Je ne m'inquiète pas de la rapidité du métro, ou si je vais être en retard ou pas, simplement présent, assis dans ce train. Et c'est ainsi que vous éliminez un certain nombre de facteurs inutiles pour vous focaliser sur un facteur qui permet de vous stabiliser. C'est là le processus de *sati* qui va commencer par sélectionner un facteur utile et éliminer les facteurs perturbants comme l'anxiété, l'inquiétude, la peur, l'aversion etc. ; et vous vous rendez vite compte que si vous ne procédez pas ainsi et laissez agir l'esprit librement, il va très vite se poser sur des inquiétudes, des soucis, des anticipations qui ne vont pas vraiment vous aider.

On peut aussi maintenir la pleine conscience des préceptes, en particulier en ce qui concerne la parole. On a vu que ce qui est valide et utile, c'est ce qui ne nuit pas aux autres et à soi ; il s'agit d'être au clair avec cela et d'en garder la pleine conscience. Lorsque vous êtes en train de parler, que vous vous adressez à quelqu'un d'autre, être conscient de la façon dont ça l'affecte. Être conscient de ce que vous êtes en train de dire, de votre motivation, de votre attitude pendant que vous vous adressez à cette personne ; est-ce que vos paroles sont claires, utiles ; est-ce que cela se rapporte au sujet dont il est question ou est-ce juste un bavardage ? C'est vraiment un acte de bonté, de

bienveillance de ne pas charger l'esprit de quelqu'un d'autre avec notre propre confusion. On voit que *sati* est une qualité universelle que l'on peut utiliser de façon spécifique, parfois microscopique et aussi à une échelle beaucoup plus large. C'est associé à une forme de sagesse. Cette sagesse repose sur la compréhension que tout ce que nous faisons a un effet, et nous gardons cela à l'esprit. Cet effet peut générer de la souffrance, de l'agitation ou l'inverse.

Vous maintenez la pleine conscience aussi sur le *Dhamma*, les enseignements, que vous gardez à l'esprit. Le fait de garder la pleine conscience à l'esprit est en lien avec le « faire » d'une certaine façon ; ce n'est pas passif, c'est actif car vous êtes vraiment engagé. Vous devez utiliser votre compréhension, votre initiative, pour voir comment présenter les choses clairement, voir comment cela peut être exprimé de la meilleure façon au niveau de la parole, voir comment cela peut être utile pour vous, et pour les autres. En fait, on peut constater, dans notre société, comment la plupart des discours publics sont faux. Les publicités sont fausses, elles ne sont pas vraies. Les objets que vous allez acheter grâce à la publicité ne vont pas vous procurer un bonheur infini. C'est un non-sens. Tout ce que vous avez fait, c'est d'acheter un produit avec de l'argent. Imaginez une publicité où il n'y aurait pas la plus belle créature, mais une femme tout à fait ordinaire qui tiendrait un objet en disant « oui, c'est bien, ça » ! Ce serait probablement la réalité, mais personne ne l'achèterait bien sûr. Ou bien, un politicien qui dirait : « Bon, je ne suis pas parfait, je peux me tromper, mais je vais faire de mon mieux et surtout pardonnez-moi, offrez-moi votre compassion. Je suis quelqu'un qui peut faire des erreurs, donc dites-le-moi lorsque je me trompe ». Peut-être qu'on pourrait respecter quelqu'un comme cela. Mais la plupart du temps, le discours est trompeur, décevant, et cela crée énormément d'effets sur les gens – de blâmer les autres, de créer des rêves, de créer des ennemis. Lorsque vous parlez de quelqu'un avec qui vous avez des difficultés, voyez si vous diriez la même chose si cette personne était là, en face de vous. Alors ainsi, l'esprit s'adoucit un peu. Mais pourquoi avez-vous deux différents standards ? C'est une façon de créer une division en soi. Vous êtes en

train de dire que la vérité à deux aspects, voire trois aspects, selon la personne à qui vous vous adressez, ainsi vous vous trompez vous-même et vous ne faites pas confiance en votre propre esprit. Là aussi, c'est la pleine conscience des préceptes qui est une pratique très puissante. Vous pourrez remarquer à travers vos propres pensées, que s'exprime un certain degré de frustration, de déception, de colère ; et ainsi, au lieu de vous en prendre à la personne, vous pourrez regarder et prendre en compte ce qui se passe à l'intérieur de vous et vous dire « oui, ok, il y a de la frustration, de la colère, de la déception... ». Alors, il y a beaucoup de choses qui peuvent être faites à partir de là, mais déjà de reconnaître ce qui est ressenti à l'intérieur – cette déception, cette frustration, cette colère – et peut-être aller parler à la personne en lui disant ce que vous ressentez en vous. Ainsi, cela vous donne une bonne direction si vous gardez les préceptes à l'esprit.

Un facteur comme celui-ci, la pleine conscience, peut être appréhendé de différentes façons ; d'ores et déjà, il apporte un approfondissement qui va permettre la mise en place d'un deuxième facteur : l'investigation. On mettra beaucoup d'énergie à procéder à cette investigation, et justement, le troisième facteur d'Éveil est l'énergie. Je vais essayer de présenter les deux ensemble. Lorsque vous gardez quelque chose à l'esprit, avec *sati*, la pleine conscience, ensuite vous investiguez en vous demandant ce qui est en train de se passer, si cela amène du stress, si c'est utile ou pas. A partir de là, vous allez pouvoir faire le profil de la manière dont votre esprit opère : « Ah, oui, j'ai déjà entendu cette voix, et cette émotion s'est présentée un certain nombre de fois ». Ce peut être de l'auto-apitoiement ou un désir irrépressible. Car quand vous êtes dans la pleine conscience de l'esprit et que vous investiguez ainsi, vous pouvez reconnaître un certain nombre de schémas récurrents. Vous avez déjà entendu cette voix, et voilà que revient cette émotion, cette pensée ; vous commencez à mettre cela en évidence et vous vous posez la question : « Mais, quel est son fondement, sur quoi est-ce que cela repose ? » Pour donner un exemple concret, il y a une chose dont de nombreuses personnes font l'expérience, y compris moi-même, c'est l'autocritique. Vous avez fait quelque chose, et vous

remarquez qu'il y a un aspect qui n'est pas très correct. C'est comme si vous aviez écrit une page avec une centaine de mots, et la seule chose que vous remarquez, c'est qu'il y a une faute d'orthographe. Et les quatre-vingt-dix-neuf mots qui sont corrects, vous ne les remarquez pas. C'est un exemple simple qui montre que souvent, nous avons cette tendance à ne voir que les erreurs, et cela peut prendre des formes variées et compliquées. Un de ces aspects est d'imaginer un standard, un niveau de perfection que vous ne pouvez accomplir, donc une sorte de perfection infaillible que vous ne pourrez jamais atteindre ; mais vous imaginez que vous devez y accéder. En fait, à chaque fois que vous vous en approchez, vos critères de référence s'élèvent encore un peu plus. Le perfectionnisme est une forme de ce que j'appelle la tyrannie. Lors de la méditation ; par exemple, vous gardez bien les préceptes mais vous ne le voyez pas ; la seule chose que vous voyez, c'est que votre esprit vagabonde. Vous êtes dans l'assise, et votre vie se déroule plutôt bien, mais vous êtes malheureux parce que vous remarquez que votre esprit vagabonde. Alors vous êtes déçu, vous vous sentez mal, et vous commencez à vous dire : « Je suis un piètre méditant qui n'arrivera jamais à rien, c'est impossible, tout le monde y arrive, sauf moi ; je suis un raté » ; et vous rentrez dans une spirale négative : « Je dois avoir de gros problèmes, être perturbé psychologiquement ; c'est peut-être dû à mon *kamma*, à des vies antérieures, pour en arriver à une telle stupidité » Rien de tout cela ne va vous permettre un degré quelconque d'amélioration. Ça, c'est vraiment la caractéristique du critique intérieur : il vous punit uniquement, sans jamais vous offrir une possibilité d'amélioration. En fait, cela diminue cette possibilité, car vous perdez votre assurance. A partir de là, vous n'êtes plus absorbé dans ce qui est bon, mais dans ce qui est mauvais, dans l'échec. C'est ce qui devient votre personnalité, votre soi. Et ce syndrome devient la star de votre propre tragédie. Est-ce vraiment nécessaire ? Lorsqu'on est confronté à cela, alors on se rend compte qu'il va falloir procéder à l'investigation, en permettant à notre pleine conscience d'élargir le champ, afin de ne pas rentrer dans un schéma obsessionnel qui nous enfermerait dans ce problème ; ainsi, on pourra

voir tout ce qu'il y a autour pour pouvoir s'appuyer sur des aspects bénéfiques. Cet aspect de l'investigation implique justement cette dimension de pouvoir élargir le champ de conscience, de pouvoir explorer d'autres aspects tout autour, des aspects qui se trouvent là et qui vont être utiles. On emploie son énergie de cette façon, en l'orientant tout d'abord vers des aspects qui vont nous soutenir, qui vont être compatissants et qui vont nous nourrir. Par exemple, vous allez chercher des lieux, des situations, des personnes qui vont vous apporter un soutien, un réconfort, qui vont vous permettre de vous alléger. C'est ce que l'on appelle l'investigation, qui demande de l'énergie, et qui vous permet aussi de voir où vous allez pouvoir récupérer de l'énergie. Au sens large, toute forme d'énergie provient de votre force de vie, donc de votre propre corps. Donc, demeurez là. Ceci signifie de se restreindre au niveau des portes sensorielles qui, au contraire, nous font sortir vers l'extérieur. Là, il y a un élément essentiel *rāga*, que l'on traduit par passion. Cette passion est trompeuse car elle nous donne l'impression qu'elle va nous donner de l'énergie. Lorsque nous voyons quelque chose d'excitant, cela nous donne beaucoup d'énergie ; toutes les distractions, etc. nous procurent beaucoup d'énergie. Mais d'où pensez-vous qu'elle vienne cette énergie ? Est-ce que cela vient de la vision, de ce qui est vu, de vous ? Elle vient de votre force de vie. C'est de là qu'elle vient. Mais où se dirige-t-elle, où va-t-elle ? Il y a une forme d'expérience heureuse qui se manifeste sous une forme ou sous une autre, et ensuite ? Lorsque cela n'est pas contenu, cela va se répandre à l'extérieur et s'évaporer, alors que si vous la garder dans votre corps, cela va se recycler comme une dynamo. Pourquoi insiste-t-on sur ce point ? Justement, parce que cette passion est trompeuse, et d'autant plus qu'elle nous paraît très plaisante et agréable. On est plutôt dans l'ennui, dans une énergie stagnante, et quelque chose se présente, alors « Oui, allons voir un film ! » et donc l'énergie se mobilise et on se sent bien ; il n'y a rien de mal à cela. Vous pouvez aussi penser : « Oui, c'est mon droit, en tant qu'humain, de prendre du plaisir ». Je ne sais pas quoi penser de cette notion de droit, ici. On a la chance d'être libre de la faim, des guerres, pour être en mesure de faire cela ;

tout le monde ne le peut pas. Donc, il y a une forme de responsabilité à prendre là, à partir du moment où nous prenons conscience que nous avons cette chance, il y a cette opportunité de recycler plutôt que d'exploser à l'extérieur. Et alors, nous commençons à reconnaître pourquoi nous recherchions ce plaisir, cette forme d'excitation : c'est parce que nous étions dans un état stagnant et que nous ne nous sentions pas heureux. Mais si nous étions stagnants, malheureux, c'est parce que nous avons déjà consommé toute notre énergie dans cet aspect d'excitation extérieure. C'est ainsi que cela se produit, en cycles. En faisant ainsi l'expérience d'un état plutôt négatif, on peut se demander pourquoi en est-on arrivé là ? On ne le sait pas immédiatement, bien sûr, mais avec la méditation, nous pouvons explorer plus en profondeur, et voir que justement, nous n'avons pas pris le temps ou laissé suffisamment d'espace pour entrer en contact avec cela et le laisser s'alléger, s'éclaircir.

Ce n'est pas qu'il ne faut pas que les gens se réjouissent du plaisir, mais il s'agit vraiment d'en arriver à la perception que nous détenons un bonheur inné, une forme de légèreté innée, et que nous pouvons y accéder sans que nous dépendions de ces autres plaisirs, de toutes ces passions qui sont très partiales. Et ça, ce sont des choses que vous n'entendrez pas, si ce n'est de misérables personnes comme moi ! Donc, il me faut vous dire cela. Car vous recevez déjà tellement de messages qui vous disent le contraire. C'est juste intéressant de pouvoir reconnaître cela et de voir le cycle qui est en jeu. Ainsi, on peut en faire l'expérience pendant une retraite et le pratiquer, le maintenir, pour pouvoir accéder à cette énergie qui est beaucoup plus stable qu'une poussée ou une manifestation brutale de plaisir ou de passion.

Il s'agit vraiment d'arriver à un équilibre en essayant de diminuer tout ce qui est trop brillant, et de faire remonter tous les recoins sombres un peu négatifs ; donc, d'arriver à trouver un équilibre, une harmonie entre les deux. C'est une énorme transformation. C'est ce qui permet au quatrième facteur de s'élever, *pīti*, le ravissement, qui est le fruit d'une énergie habile. Ce qui veut dire que vous

commencez à faire l'expérience de cette légèreté, de cette luminosité qui réside au sein de votre expérience et de votre esprit. Cela va changer aussi la compréhension que vous avez de ce qu'est votre esprit. Car là, il ne s'agit plus de l'esprit pensant ; c'est plutôt le cœur, non pas au niveau émotionnel, mais on peut parler de conscience incarnée, car vous pouvez sentir que cela a un effet sur le corps. Et c'est vraiment transformateur, car vous allez pouvoir ressentir des effets corporels à partir de cette transformation et aussi au niveau du comportement C'est là où l'éponge commence à se remplir. Le Bouddha l'a dit directement : à ce stade, il n'y a pas de recoin de votre corps, pas un seul pore qui ne soit pas imprégné de cette félicité, de ce bonheur. Une forme de légèreté se met en place où le corps n'est plus perçu avec sa structure d'os et de chair, de lourdeur, mais il y a quelque chose de très léger au niveau de l'expérience que nous avons du corps, où sa structure semble avoir changé. Sa texture a changé et son aspect douloureux, terne, se dissout. Les états mentaux difficiles se dissolvent également et un état de légèreté, de luminosité et d'aise se mettent en place. Il se peut très bien que vous ne puissiez pas avoir l'expérience de cela de façon courante, cela ne va pas se manifester soudainement, par exemple, quand vous êtes dans le train. Mais gardez cela à l'esprit ; lorsque le Bouddha a cité ainsi ces différents facteurs, c'est justement parce qu'ils sont universels. Ils ne sont pas personnels mais transpersonnels. Ainsi, si vous établissez un processus continu de *sati*, de pleine conscience, et si vous apprenez à l'utiliser ainsi à tout moments, que ce soit au niveau de vos pensées, de vos paroles, de vos actions, des relations dans lesquelles vous vous engagez avec d'autres personnes, aussi bien que sur des points plus spécifiques, plus précis, petit à petit, cela prendra place dans votre vie. Pour cela, il faut que vous sachiez où regarder, où explorer. Et probablement, vous n'allez pas le trouver dans votre personnalité habituelle, ordinaire, parce que cette structure-là ne génère pas, n'est pas fondée sur l'éveil. En particulier, lorsque vous avez dans votre esprit cette structure autocritique, vous ne pouvez pas rentrer en contact avec cela. Au sens large, vous allez pouvoir le trouver lorsque vous

pourrez reconnaître des états approfondis, en remarquant, par exemple : « Oui, j'ai pu maintenir l'honnêteté aujourd'hui, j'ai pu maintenir une bonne volonté, alors qu'à diverses occasions, j'aurais pu avoir une attitude négative, mais j'ai pu rester dans cette bonne intention ». Et aussi, voir, — que délibérément, j'ai fait quelque chose de bien pour aider quelqu'un, j'ai pu aider quelqu'un à un niveau ou à un autre..., vraiment reconnaître cela. Ce n'est pas un questionnaire sur lequel on va venir cocher les bonnes cases, mais on peut vraiment ressentir à chaque fois la qualité de l'esprit qui effectue quelque chose de sage et d'habile, et de s'y absorber. « Le poison de la malveillance n'était pas présent, là ; quel soulagement ! Là, j'aurais pu me mettre en colère ou rentrer dans le désespoir » ...

C'est là, la présence de *muditā* qui est contenue dans les chants du matin, le fait de pouvoir se réjouir ; c'est le type de bonheur qui peut s'élever à partir du moment où l'on est au service, de façon habile. Et alors, cela nous aide à nous établir dans le bon ressenti de ce style de vie. Il se peut très bien que la plupart du temps, notre travail ne soit pas agréable, et même que ce soit dur, conflictuel, confrontant, pas comme je voudrais..., mais au bout du compte, si l'on peut contempler cela, et réaliser qu'on le fait aussi pour sa famille, pour que ses conditions de vie soient plaisantes, alors je peux en être heureux. C'est très important de faire cela, c'est un grand soutien. Maintenant que nous avons une connexion mondiale, où nous sommes en contact avec les guerres, les conflits, le terrorisme, toutes les horreurs du monde, il est facile de reconnaître toutes les choses que vous n'avez pas faites, tout ce que vous n'avez pas pu résoudre, en incapacité de le faire, et vous pouvez facilement vous sentir impuissant, inutile. Ainsi, il est important de reconnaître ce qui est bon et de le maintenir, de le reconnaître dans votre vie, de le renforcer, de le mettre en place afin de vous établir dans ce bonheur qui est là. Vous pouvez contempler aussi la raison pour laquelle vous vous engagez dans une telle action, justement parce qu'elle est sage et habile, sans pour autant être obsédé ou préoccupé par le résultat que l'on ne peut pas contrôler de toute façon. En particulier si vous êtes dans une relation de soin ou de relation d'aide, parce même si on

les aide, même si on les soigne, les gens vont mourir à un moment. Vous pouvez agir avec les moyens dont vous disposez, mais vous ne pouvez pas guérir le monde du *samsāra*, car c'est incurable. Si vous garder l'esprit fort et élevé, cela va permettre aussi à ce que l'énergie des autres puisse être en résonance, en gardant à l'esprit notre mortalité ; parce qu'effectivement, toutes ces formations physiques, vont par nature vieillir et faire l'expérience de la maladie et de la mort. Mais *citta* ne meurt pas, ça continue à fonctionner. Vous n'avez pas à croire cela, mais c'est quelque chose qui devient de plus en plus apparent au fil des années de pratique. Le ravissement, *pīti*, est un facteur similaire avec des notions d'aise et de confort, c'est un bien-être à long terme qui se maintient dans le contentement et cela mène à l'unification, *samādhi*.

Et finalement, le septième facteur est l'équanimité. J'aborde cette équanimité d'une façon légère, parce qu'en fait, c'est une sacrée étape. En fonction de ce que vous faites, ces qualités vont devenir vibrantes, et vont se manifester d'elles-mêmes. Vous utilisez *sati* dans tous les registres où vous pouvez l'appliquer, que ce soit de façon spécifique ou de façon plus large, vis-à-vis de vous ou des autres, dans les relations, ainsi dans toute votre vie. Et ça, c'est quelque chose qui est à votre portée, que vous pouvez faire. Vous pouvez vraiment procéder à l'investigation. Ainsi, cela vous amène à lire votre vie, vos schémas, vos habitudes. Et vous commencez à comprendre que ce n'est pas le Soi, mais qu'il s'agit là d'un programme, d'un schéma, d'une habitude, d'une caractéristique et alors, vous pouvez voir quels vont être les éléments qui vont permettre d'alléger, d'être aidants, quelle pourra être la réponse à apporter à cela. Cela va demander de la sagesse qui requiert cette qualité de discernement. Mais ce n'est pas une comparaison négative, c'est juste le fait d'évaluer les choses, de voir d'où cela vient et où cela nous mène. Quant à l'énergie, c'est quelque chose que vous pouvez voir, et en encourager l'accès, que ce soit l'énergie corporelle ou mentale. Vous laissez votre attention glisser – pour ne plus être attachés aux pensées et à tous les aspects sensoriels, conditionnés par les sens – pour la laisser se poser au niveau du corps qui en est le

fondement. C'est cette qualité d'énergie qui va faire avancer les choses, c'est une énergie fondamentale. Vous avez besoin d'investiguer cela, le ressentir.

Il est important de commencer à remarquer les changements d'énergie, par exemple lorsque vous êtes en train de parler ; remarquez le changement dans votre énergie intérieure lorsque vous parlez ou lorsque vous ne parlez pas ; qu'est-ce qui se manifeste en même temps que vos pensées ou vos paroles ; est-ce que l'énergie change lorsque vous êtes joyeux ou lorsque vous êtes déprimé ? Ainsi, vous pouvez remarquer cette énergie qui est sous-jacente, par exemple aux paroles que vous pouvez entendre dans votre esprit au niveau des pensées. C'est en vous connectant au niveau de l'énergie que cela aura un effet transformateur.

Lire aussi où se situe l'énergie dans votre corps. La plupart des gens sentent l'énergie de leur corps au niveau du visage ou des mains, mais rien au niveau du dos ; et davantage dans les mains que dans la partie supérieure des bras. Ceci nous montre que, la plupart du temps, notre énergie est condensée dans les zones qui nous mettent en contact avec le monde sensoriel, donc au niveau du toucher, dans les mains, et au niveau de ce qui est vu, entendu, goûté. On peut contempler cela pour trouver un plus grand équilibre, une plus grande harmonie. On peut se demander ce qui se passe au niveau de la poitrine, des épaules. Vous commencez ainsi à élargir, en vous reconnectant au corps tout entier, comme on le fait en posture debout ; et même si ce n'est pas un ressenti absolument clair, peu à peu, vous pouvez commencer à l'élargir et à l'unifier. Grâce à cette investigation, vous pouvez remarquer que, lorsqu'il y a une forte bouffée d'énergie qui monte dans la tête et que vous perdez tout le reste du corps, alors cela va vous amener à des comportements malhabiles et compulsifs. Car si c'est compulsif, c'est généralement associé à des aspects de panique, de peur, de colère, donc ça se précipite dehors.

Lorsque vous êtes dans une situation où vous êtes très passionné, par rapport à quelqu'un avec qui vous êtes en conflit par exemple,

notez ce qui se passe au niveau des pieds, ou dans les paumes des mains. Parce que, ce qui va se passer, c'est qu'elles vont se refermer comme des griffes. Cela ne se verra pas, elles auront le même aspect, mais intérieurement, il y aura une forme de rétraction qui va se produire et que vous pourrez sentir. Si vraiment vous êtes en colère, vous pourrez remarquer que les poings sont fermés, que l'énergie se tend à ce niveau. Alors, au lieu de justifier l'état d'esprit ou de blâmer, essayez juste de sentir les zones contractées et de les détendre, au niveau des bras et des mains ; et vous verrez qu'il est très difficile d'être en colère avec des bras détendus. On apprend ainsi à ajuster l'énergie.

Le développement de l'énergie ne consiste pas à la développer dans sa puissance mais plutôt dans son extension, de sorte qu'au lieu de se renforcer en un point, elle puisse s'élargir et inclure beaucoup plus, et c'est ce qui va permettre aussi de s'établir dans un plus grand calme. En la cultivant petit à petit, vous pourrez ressentir cette énergie comme dépassant les limites du corps, sentir un champ autour de vous, au sein duquel le corps physique se trouve. Lorsque nous sommes énervés contre quelque chose, nous nous rétrécissons, n'est-ce pas ? Et lorsque nous sommes détendus, nous ressentons une plus grande extension. Que se passe-t-il ? C'est votre corps énergétique qui change. Vous pouvez apprendre à ajuster cela ; et bien sûr, si vous voulez utiliser vos mains de façon précise et concentrée, vous pouvez le faire, mais consciemment. Si vous faites un travail détaillé ou dangereux même, vous êtes obligé d'avoir une focalisation précise, mais ce n'est pas sur un mode compulsif.

On peut remarquer aussi comment l'esprit, les états mentaux, sont associés à la bienveillance ou à des états habiles, avisés, en mettant de côté la malveillance ou le désespoir. C'est ainsi que ces facteurs peuvent nous mener vers une qualité qu'on appelle le bonheur dans le bouddhisme ; c'est ainsi qu'est décrit le bonheur du Bouddha. Essayez de vous souvenir de ces différents points : pleine conscience – mindfulness, investigation, énergie, bonheur, en essayant de les aligner. Vous pouvez accomplir certains aspects, manifestement ;

procéder à l'aspect de pleine conscience puis à l'aspect d'investigation, et finalement, arriver à un état où vous aurez de moins en moins besoin de faire, et où alors vous pourrez absorber, recevoir de plus en plus. Ce sera ainsi le fruit de votre travail.

Il est dit aussi que ce bonheur du Bouddha est en lien avec une forme de compréhension, de clarté et aussi de soin ; ce n'est pas un bonheur lié à une sorte d'indulgence ou d'apitoiement pour soi, mais au contraire un bonheur qui va servir au bien-être des autres, qui se soucie des autres.

Nous allons prendre un moment pour effectuer ensemble la pratique en posture debout.

Méditation debout

Sentez vos pieds. Laissez-leur le temps de s'éveiller jusqu'à ce qu'ils deviennent plus apparents dans votre conscience. Puis notez les différents types de sensations présentes dans vos pieds, au niveau de la plante des pieds, des talons. Puis bien sûr, les jambes, les mollets, les genoux, les cuisses, dans leur qualité de souplesse, de flexibilité.

Vous pouvez aussi effectuer quelques mouvements en sentant le relâchement des épaules tandis que vous effectuez une sorte de flexion, de rebondissement avec vos jambes, en sentant que vous pouvez utiliser l'énergie dans vos jambes tout en relâchant les épaules ; sans relâcher le fonctionnement musculaire de vos bras, voyez si vous pouvez laisser les bras en mouvement tandis que vous utilisez les jambes.

Sentez les épaules qui se relâchent, qui se déverrouillent et pour cela vous pouvez aussi travailler au niveau du dos, dans une extension de la colonne. Et là où vous pouvez sentir une zone qui est tendue ou figée, c'est que l'énergie est gelée dans cette zone. Et donc

il n'est pas utile d'y ajouter encore plus d'énergie car il y en a déjà beaucoup trop dans cette zone. En plus de cela, vous allez amener plus d'énergie dans d'autres parties du corps et connecter ainsi les parties tendues avec les parties relâchées.

Une fois que le corps est à peu près posé, vous allez, à partir de la conscience de la plante de vos pieds, sentir l'équilibre.

Vérifiez, évaluez si le ressenti est le même dans les deux jambes, s'il y en a une qui semble lourde ou forte, ou si c'est le même dans les deux. Pour faire de la sorte, vous placez d'abord votre attention sur une zone qui semble plutôt faible, puis vous passez à une zone où vous sentez une énergie qui est plus forte ; et ainsi, vous passez de l'une à l'autre.

C'est plutôt lent comme mouvement. Cela peut être d'une épaule à l'autre en traversant le corps de part et d'autre ou de la région thoracique à la région abdominale, en sentant là où il y a des zones affaiblies ou des zones plus fortes et ainsi vous avancez, vous passez d'une zone à une autre.

Ensuite vous établissez votre attention dans la zone plus faible, la plus légère, et en élargissant progressivement jusqu'à la zone qui est plus forte ; ainsi, si mon épaule gauche est plus faible que mon épaule droite, je vais focaliser sur l'épaule gauche et puis élargir jusqu'à inclure la partie gauche de ma poitrine, la partie gauche du coup, de la mâchoire ; et graduellement, me déplacer à travers le corps jusqu'à inclure le coté droit. Cela peut prendre quelques minutes pour trouver l'équilibre ; l'objectif étant de trouver une cohésion et une unification.

Une fois que les choses deviennent plus claires et que le corps est beaucoup plus présent et établi – cela n'a pas besoin d'être parfait – vous pouvez évoquer, laisser émaner un état mental en lien avec la bonne intention, la bonne volonté de quelqu'un qui a pu la prodiguer

Sagesse incarnée

soit à votre égard, soit vis-à-vis d'autres personnes, d'autres êtres, d'autres animaux ; ceci afin que puisse émerger un sentiment de gratitude et que vous puissiez sentir l'effet que cela produit sur votre corps.

Vous pouvez garder cette bonne attitude si vous le souhaitez, cet état mental habile tandis et que vous laissez votre corps se mettre en mouvement, et vous pouvez maintenant saisir l'opportunité qui nous est donnée pour effectuer une marche méditative ; puis nous reviendrons pour un temps d'assise ensemble.

Enseignement du soir - Questions

Il y a plusieurs questions à propos de la mort.

Question : Avec ce corps qui naît et qui meurt, quel est le sens de ce passage dans cette vie ?

Réponse : En fait, c'est une habitude, une sorte d'addiction qui s'est établie ! (Rires) C'est un peu comme tout le reste, on se dit celle-ci va être mieux. Vous avez envie d'y revenir, de recommencer, ou, vous ne savez quoi faire d'autre. C'est ce qu'on appelle *avijjā*, qui signifie : ne pas voir quelque chose. Et ce que l'on ne voit pas, c'est la nature inconditionnée ou immortelle. Si l'on ne voit pas et que l'on n'aboutit pas là, dans ce domaine, alors on revient dans ce cycle de naissances et de morts ; et ce, tant que l'on n'a pas intégré le plan de l'immortalité. L'encouragement est donc de profiter de ce processus pour apprendre et pour affiner notre compréhension afin de s'approcher de cette immortalité. Le plan humain est considéré comme une bonne porte d'accès pour cela. On commence à apprendre ainsi, en voyant que l'on répète les mêmes choses, encore et encore, sans aboutir à quoi que soit. Il y a cependant suffisamment de confort pour que vous puissiez le supporter. Vous êtes suffisamment à l'aise pour avoir du recul et pouvoir contempler les choses ; vous n'êtes pas en train de hurler dans l'agonie, dans la douleur. Et parallèlement, il y a suffisamment de souffrance associée, pour que vous ayez envie d'en sortir. Dans la cosmologie bouddhiste, il y a le plan existentiel de l'enfer, où il n'y a absolument aucune possibilité de pouvoir méditer. Et il y a les plans paradisiaques, si plaisants et si agréables que vous pouvez y rester pendant des millions d'années, ne vous préoccupant absolument pas de cette immortalité. C'était juste intéressant d'évoquer ces deux plans, ces deux royaumes – infernal et paradisiaque – pour que vous compreniez le point essentiel, quant à cette question.

Question : Que signifie la mort du corps, et où, vers quoi est-ce que cela nous mène ?

Réponse : Cela signifie la fin du futur. Donc, à partir de notre propre reconnaissance de cela – qu’il n’y a plus de futur – cela signifie que nous pouvons contempler ce qui est vraiment important. Il y a quelques années, lorsque j’étais au Tibet, je suis allé dans un charnier à ciel ouvert ; là-bas, ils n’ont pas assez de terrain pour enterrer les gens. Donc, on entrepose les corps à même le sol, afin que les vautours puissent venir se servir. On voit ainsi ces cadavres, qui ont l’air de personnes en train de dormir sur le sol ; on les découpe en morceaux avec de grands couteaux, pendant que les vautours regardent et attendent sur la colline, tout excités. Des rangées d’hommes font barrage et retiennent les vautours pendant cette opération, puis les vautours sont tellement excités qu’ils finissent par forcer le passage et se précipitent sur les cadavres ; c’est assez chaotique, on voit des plumes voler partout, on entend les cris d’excitation des vautours ; et en dix minutes, il n’y a plus rien. « Ouah ! C’est quoi tout ça ? C’est juste de la nourriture pour les oiseaux ou quoi ? ! » Ainsi, cela interpelle vraiment notre intérêt sensoriel. Ce corps, ce n’est ni plus ni moins comme des vêtements. Lorsqu’on le contemple vraiment, que l’on commence à moins s’en soucier, on peut le garder propre, comme on le fait pour les vêtements, mais sans pour autant s’en préoccuper trop.

Questions : Où va la conscience ou l’esprit au moment de la mort ou après la mort ?

Réponse : Ce n’est pas si facile à expliquer, ni même à concevoir en fait. Comme on l’a déjà dit, ce dont nous faisons l’expérience, c’est de l’existence – bien que cela ne soit pas la même chose que la réalité – et ce, à travers nos sens qui nous permettent de nous localiser physiquement et dans l’espace. Cette dimension spatiale, vous pouvez la voir et vous pouvez vous y déplacer. Nous avons aussi une conscience qui peut faire l’expérience du temps. Ces

expériences sont créées. Vous en avez une expérience très directe – disons par exemple que si vous voulez marcher d’ici jusqu’à la porte, c’est ce que vous disent vos yeux – mais la fonction réelle de la marche n’est pas cette expérience. C’est une expérience de sensations qui vont et viennent, changent, dans différentes zones. Il est bon de contempler toute la dimension de construction qui est en lien avec cela, et comment ceci est établi pour nous tous – nous sommes tous d’accord là-dessus – puisque nous sommes tous assis ici, dans cette pièce, et c’est ce que nous disent nos yeux. Mais si les yeux ne fonctionnent plus, alors où est cette salle ? Et si la conscience sensorielle cesse, alors où est le plan de l’espace. Où est-il parti ? Il n’est parti nulle part ; simplement, il a cessé d’être créé. Ce n’est pas créé à partir d’une décision, c’est simplement ce que font nos organes sensoriels. Et, notre esprit continue de synthétiser toutes ces informations pour créer un monde avec cette dimension d’espace. Et si vous ne faisiez que l’expérience de cela et que quelqu’un vous dise : « Où est passé hier ? Est-il sorti par la porte, par la fenêtre, où est-passé hier ? Est-il parti en Afrique ? Où est-il parti ? ». Non, cela ne se passe pas comme ça, il n’est parti nulle part. Mais si vous ne pouviez faire l’expérience que de l’espace, vous seriez complètement déconcerté. « Hier a bien dû partir quelque part, par la porte, par la fenêtre parce qu’il n’est plus là ! ». Cela indique qu’il y a cette autre dimension : le temps. Donc, hier est allé dans un endroit qui s’appelle le passé. C’est cette dimension que l’on appelle le temps, et le présent s’écoule du passé. C’est parce que nous en faisons l’expérience que nous comprenons cela, que nous faisons l’expérience de quelque chose qui s’appelle le passé. Comment faites-vous l’expérience de quelque chose qui est passé ? Si c’est passé, vous ne pouvez pas en faire l’expérience. Où est-il passé ? Alors vous pouvez dire : « oui, je m’en souviens ». Donc votre esprit est parti dans une zone qui s’appelle le passé et votre mémoire a ramené cet élément dans le présent, c’est cela ? Comment avez-vous fait ? Où est-il passé ? Je ne le vois pas. Ce n’est pas vu ainsi, c’est vu dans l’esprit, sur le plan de l’esprit. De façon plus précise, vous pouvez dire : « En ce moment, quelque chose génère une impression du passé ». Bien que l’on

puisse tous être d'accord sur le fait qu'il existe quelque chose que l'on appelle « hier », et si on pouvait relater avec détails ce qui s'est passé hier, on pourrait trouver des points communs, des éléments semblables, mais il y aurait aussi de nombreux points différents. Et sur quoi repose cette impression du passé ? Elle est basée sur des choses qui nous ont touchés, affectés, émus, des choses qui ont été significatives, plaisantes, drôles, fatigantes..., donc c'est le contact et le ressenti associé qui créent le passé, dans l'esprit. Et probablement le futur aussi. Lorsque nous imaginons le futur, nous imaginons quelque chose qui est généralement aligné avec un ressenti spécifique. C'est donc quelque chose qui est généré maintenant : c'est une construction dans le présent. Si cette construction cesse, si l'esprit pensant s'arrête, le monde du temps n'est plus créé.

Donc, où cela va après la mort ? Bien ! On se réfère au fait que la continuité s'effectue du point de vue du *kamma*. Comme vous avez pu le remarquer, les choses du passé sont le paysage dans lequel *citta* évolue. Pour être plus précis, ce ne sont pas les souvenirs, mais tout ce qui s'est constitué en habitudes, en tendances, qui va créer le paysage, le contexte de l'esprit. Je dirais donc que *citta* n'évolue pas en termes de temps et d'espace mais sur le plan du *kamma*. Les actions, activités et tendances qui se sont constituées, établies, deviennent les routes que va emprunter *citta*. Vous pouvez dire : « Ok, c'est la route ; mais quel est le territoire, si ce n'est ni l'espace, ni le temps » ? C'est un autre domaine : celui de l'esprit, de *citta*. Vous pourrez effectivement considérer et contempler cela, mais l'aspect le plus significatif de ce que j'évoque proviendra de l'expérience, de la pratique. Car les tendances qui sont continuellement établies continueront de se manifester, et elles vont déterminer la construction ou la manifestation d'une nouvelle expérience spatio-temporelle. Si vous avez une inclination certaine pour tout ce qui est de l'ordre du sensoriel, des plaisirs sensoriels – même si cette tendance est saine – c'est là où cela va aller. Si vous développez des qualités de bonne volonté, de bon cœur, de moralité, il est dit que vous aurez le privilège de revenir sous une forme humaine. Et si vous avez pu développer un état méditatif profond, en

étant moins préoccupé par le plan sensoriel, donc plus intéressé par des états méditatifs raffinés, la manifestation pourra alors se produire sur un plan d'existence subtile, et peut-être même sans forme physique. Et, si vous avez vraiment perdu toute passion pour tout cela, alors il n'y aura même pas de manifestation, de devenir. Cela peut paraître un peu négatif, mais c'est ce que disent les enseignements. J'espère que l'on peut au moins se dire : « Ok, j'ai compris ; si je fais des choses bonnes, alors j'ai une chance d'avoir un futur plutôt positif, quand tout cela va se terminer, et si je reste avec ces habitudes désagréables, que je les cultive, je pourrais bien les retrouver à nouveau ». Voilà, c'est juste la mesure de la chose.

Question : Comment traverser le moment de la mort ?

Réponse : Eh bien, c'est en pratiquant maintenant, en continuant à méditer sur ce qui n'est pas utile, sur toutes ces choses sans valeur, tout ce dont on peut se débarrasser, dès maintenant. Ne laissez pas tout cela vous alourdir, vous surcharger, vous avez besoin d'être léger et libre ; libre de regrets, de toutes ces choses négatives autant que possible. Vous pouvez ainsi pratiquer une répétition générale tous les soirs, en disant : « Voilà, c'est ma dernière nuit, au revoir ; au revoir à ce corps, merci beaucoup ; au revoir à mes amis, je suis content de vous avoir rencontrés » ; Dire « au revoir » à tout ce que vous pouvez avoir et lâcher ainsi tous les soirs, comme une sorte de répétition.

Question : Si on ne peut pas avoir d'avis, d'opinion, de jugement par rapport au non-soi, comment se positionner dans la société par rapport aux injustices et aux atrocités du monde ? Il est parfois nécessaire de s'impliquer en son nom. Merci pour votre réponse.

Réponse : Bien sûr, nous avons une intention et nous pouvons maintenir cette intention. Le sentiment du soi s'élève après l'intention et après l'action. L'esprit sent un mouvement et le processus d'identification commence à se mettre en place avec ce

mouvement. Donc, ce processus continue. Le sentiment de soi est en lien avec le fait de faire l'expérience de soi comme un objet. C'est moi, ici, qui se demande quoi faire par rapport à tout ce qui se passe là-bas. Nous nous concevons comme étant cette personne avec le monde à l'extérieur. Si on regarde plus profondément ce qui est ressenti, que ce soit un sentiment de déception, d'indignation, comment est ce ressenti ? Voyez si vous pouvez trouver votre stabilité en cela, être en contact avec cela, trouver la meilleure posture et voir comment, à partir de là, vous pouvez avoir une meilleure réponse, une réponse qui vienne du cœur. Il peut y avoir de nombreuses réponses, dont l'une peut être d'agir, et il y a de nombreuses façons d'agir. Vous pouvez en parler à quelqu'un, écrire une lettre à quelqu'un, créer un groupe d'action, ou diriger votre attention sur quelque chose d'autre, ou bien vous pouvez laisser la pensée passer. Il s'agit vraiment de sentir où est votre conscience, et quelles possibilités s'ouvrent à partir de là. Plus largement, il y a aussi la reconnaissance que c'est là le domaine humain de la division et vraiment souhaiter que son propre esprit ne soit pas dans cet état de division et de discorde.

Question : Qu'est-ce que la saisie égotique ?

Réponse : La saisie est un mécanisme qui génère le sentiment du soi. Il n'y a pas quelqu'un qui saisit ; c'est la saisie qui crée le sens du soi. La saisie est en général un mécanisme en lien avec le fait de tenir, de s'accrocher, ou de rejeter, ou de s'orienter vers quelque chose. Cela peut concerner une opinion, un dogme où l'on peut se dire : « Ça, c'est l'opinion correcte ». Nous le saisissons dans le sens où nous nous orientons vers cette opinion ; elle va nous donner un cadre de référence avec lequel nous nous orientons dans le monde, disant : « Je crois en cela », et c'est ce qui va conditionner le reste tout autour. Par exemple, vous pouvez avoir une croyance religieuse, et à partir de là, voir le monde à travers ce prisme et cette orientation. Cette saisie génère un sentiment de « moi » et du « monde ». Il y a aussi la saisie sur les nationalités : « Je suis français, ou allemand,

c'est vraiment ce que je suis et ce en quoi je crois », ce qui amène à voir le monde à partir de cette position et toutes les autres personnes sont alors des étrangers. C'est donc une façon de se positionner. Cette orientation vers un positionnement est vraiment un instinct très fort : « Je suis ici, et donc le reste est là-bas ». Une autre façon est : « Je ne crois pas en cela ». Là, c'est une orientation négative que nous utilisons : « Je suis un rebelle », « je suis athée », « je ne crois en aucune nationalité », une autre position à partir de laquelle vous allez évaluer, juger. Ce sont donc des orientations affirmatives ou négatives, mais si vous contemplez bien ce qui s'élève, il ne s'agit pas d'une religion ou d'une nationalité, mais d'un ressenti. Car ce qui s'élève, c'est le désir ou l'aversion. S'il n'y a pas de saisie sur cela, alors il n'y a pas la création d'une personne.

Continuez à travailler dessus.

Question : Lorsque vous posez le cycle d'excitation menant à un état négatif, est-il possible de déconstruire ce processus ? Comment se fait sa cessation ? Est-ce après nettoyage du négatif ? Et si je prends l'image du serpent qui bouge alors qu'on vient de lui couper la tête, quand a lieu la fin de ce mouvement post-décapitation ? En soi, comment mettre en place ou comment se passe la désaddiction au négatif ou quand le sevrage réussit-il ?

Réponse : Ce que je peux dire, c'est vraiment de méditer ! (Rires). Lorsque vous voyez du négatif, il est bon de s'en rendre compte afin d'y amener la conscience, d'éviter de s'y engouffrer en laissant de l'espace et en amenant de la bienveillance et de la compassion ; en même temps, lorsque trop d'excitation se manifeste, on peut essayer de la calmer en trouvant le chemin du milieu. Vous pouvez aussi déconnecter cet aspect négatif par le biais d'actions, en vous engageant peut-être dans le service, les bonnes actions, en aidant quelqu'un ou via d'autres actions d'aide qui ont vraiment un effet positif sur l'esprit. Et s'il y a vraiment trop d'excitation, alors vous

pouvez aussi penser à la mort, ou autre chose qui va un peu calmer et atténuer les bulles de votre limonade. (Rires).

Des questions plus techniques :

Question : Les 7 facteurs d'Eveil se manifestent-ils toujours dans le même ordre ? Quel est le facteur après pīti, le ravissement, et passaddhi, le calme profond, ou la sérénité, et le 6ème facteur samādhi, la pleine concentration unifiée qui va être un soutien et mener à l'équanimité ?

Réponse : Cela se produit plus ou moins dans cet ordre. Vous ne pouvez pas vraiment entrer en *samādhi*, si auparavant il n'y a pas eu les étapes de la pleine conscience, de l'investigation, de l'énergie, de l'aise, du ravissement ; tout cela doit se manifester avant pour accéder au *samādhi*. Cela nous montre que l'on ne peut pas juste décider d'atteindre l'état de *samādhi* ; c'est un long processus, qui va demander au préalable, de vraiment être établi dans la pleine conscience, profondément, et pas uniquement sur un point de détail, comme une sensation corporelle par exemple, mais dans tout l'éventail de ce que j'ai pu décrire, comme la pleine conscience du *Dhamma*, des enseignements, des préceptes, de tout ce qui constitue notre vie jusqu'à ce que cela devienne spontané, naturellement. Ensuite, cela pourra permettre l'accès à l'investigation. Et si *sati*, la pleine conscience, est véritablement établie alors l'investigation se manifestera sous forme d'une curiosité. Sinon, on va juste être en train de jouer avec des idées. Il s'agit vraiment de commencer par établir profondément la pleine conscience, en repérant ce qui est valide, et ce qui ne l'est pas ; et à partir de là, vous voyez comment cela résonne, ce qui se passe en vous par rapport à cela. Ceci vous permettra aussi d'avoir la compréhension de ce que sont les empêchements, et de les démanteler. Dès lors, le ravissement ou *pīti*, pourra s'élever, lorsque ces obstacles auront pu être démantelés. Il y a vraiment quelque chose de délibéré, en lien profond avec soi-même,

avec le ressenti intérieur ; ce n'est pas comme aller sur Wikipédia pour glaner des notions intéressantes.

Question : Est-ce que la conscience a nécessairement un objet ?

Réponse : En général, chez une personne ordinaire, la conscience dépend des *saṅkhāra*. Les *saṅkhāra* étant des tendances habituelles, la conscience mentale se manifeste spécifiquement avec un objectif particulier, à la recherche d'un objet, de quelque chose avec lequel elle peut s'engager pour calculer, investiguer, considérer ; donc, elle se manifeste avec ce type de motivation, et cela se produit avec la manifestation d'un objet. L'esprit n'a pas d'objet en dehors de ce qu'il crée. L'esprit fait l'expérience de ces perceptions et de ces ressentis, de ces impressions. Il ne voit rien, n'entend rien, mais il fait l'expérience des impressions de ce qui est vu, entendu, et il est à la recherche de cela. Est-ce que vous le croyez ? Que voyez-vous ? Est-ce que vous voyez tout ce qui est là, ou vous voyez quelque chose qui attire le regard ? Voyez-vous le bois sur le sol, la forme des pierres, les vêtements des personnes ici présentes, que voyez-vous ? Est-ce que vous voyez la lumière ? Ainsi, quelque chose happe le regard. C'est à la recherche de quelque chose de spécifique qui va créer une impression. *Saṅkhāra* est cette qualité de motivation qui pousse l'esprit à chercher quelque chose et cette qualité est assez mouvante, turbulente. Et, en se mouvant, elle va créer une spirale, un cercle qui tourne en rond, en croyant que ce cercle est là, alors qu'en fait il est son propre mouvement. Elle attribue cela au son ou à ce qui est vu, et c'est là la conscience conditionnée, la conscience mentale. Avec la cessation des *saṅkhāra*, on dit qu'il y a la cessation de la conscience. Lorsque l'esprit n'est plus à la recherche, d'un désir, d'une attente, ou en train de repousser ou toute autre inclination de la sorte, alors aucun objet n'est créé. Et de ce fait, la conscience ne s'élève plus avec un objet. Bien sûr, cela peut paraître lointain et ésotérique, mais c'est une question. Pouvez-vous imaginer une conscience qui soit sans objet ? Si vous contemplez vraiment, vous pouvez voir que votre esprit a un objet à la fois. En cet instant, peut-être que votre mère,

vosre maison, vosre voiture ont disparues, car elles ne sont pas créées par vosre esprit. La situation économique, la Syrie, la France, la guerre, tout cela n'est sans doute pas là. Qu'est-ce qui est là, en cet instant particulier ? Peut-être que ce qui est présent, c'est la mouche qui est en train de se poser sur vosre tête ? Et le reste du monde a disparu. La plupart de tout cela est déjà parti. Il reste un objet. Donc, la conscience est sans objet, mais il en reste encore un petit morceau. Bien sûr, comme le mouvement est très rapide, cela va très vite générer un nouvel objet. Donc, une fonction de la méditation est justement de maintenir l'esprit aussi stable et régulier que possible, sur un objet particulier, comme la respiration par exemple, en inspirant, et expirant. Et lorsque cela devient régulier, que l'esprit est profondément connecté à l'inspire et à l'expire, sans être trop en mouvement, alors les choses commencent à changer. On peut dire que la respiration est en train de devenir plus calme, mais il y a quand même quelque chose qui respire, sinon vous seriez mort. Maintenir la conscience sur ce type d'objet va amener l'esprit à cesser de créer d'autres objets. Et avec un processus approprié, cela va même commencer à arrêter de créer l'objet « respiration ». C'est comme si vous viviez à côté d'une rivière et que vous entendiez le son de l'eau qui s'écoule ; au bout d'un moment, vous pouvez perdre l'intérêt pour ce son particulier, ou vous pouvez en rester conscient, mais cela ne vous impacte plus, cela n'accapare plus l'esprit de la même façon. Plus vous vous rapprochez de quelque chose, moins l'esprit va créer de choses tout autour et ainsi, cela disparaît. Plus vous allez entrer profondément dans vosre corps, plus le corps va disparaître.

Pratiquez cela.

Question : Quelle est l'essence de la vue juste, et la clé de la libération ?

Réponse : La clé de la libération, c'est la vue juste. Et la vue juste est la libération. La vue juste commence par la réalisation que toutes les choses sont conditionnées, que l'existence est aussi conditionnée.

Ces conditions se soutiennent mutuellement, avec cette co-émergence. Ainsi, par exemple, pour pouvoir voir quelque chose, il faut qu'il y ait un objet et un organe sensoriel, l'œil, et la conscience qui permette la rencontre entre les deux. Ces trois aspects sont nécessaires et s'élèvent en même temps pour que quelque chose se passe, donc on parle de co-émergence. Si l'on prend cet exemple, on se rend compte qu'il n'y a pas une personne qui est en train d'effectuer la vision. Il n'y a personne à l'extérieur de cela en train de voir quelque chose. Il y a l'expérience de voir ce qui se produit, puis la qualité de l'attention, de l'intention, de l'interprétation, l'aspect mental ; cette expérience visuelle est considérée, pensée, et ce qui en résulte, c'est le sentiment du soi. Il n'y a pas l'idée d'un soi qui devrait être libéré, il n'y a pas un soi, ici, et le reste à l'extérieur, séparés ; c'est justement le principe de co-émergence, cette manifestation où différentes consciences s'élèvent ensemble et produisent des expériences. Pourquoi est-ce que cela est source de libération ? Il y a une certaine dynamique liée à ce désir irrépessible de vouloir que quelque chose de solide existe, qu'il s'agisse d'un objet ou d'un sujet ; il y a quelque chose qui est à la recherche de cela, et en même temps, il y a une compréhension, non-intellectuelle, où l'on réalise qu'il n'est pas possible d'avoir un objet final ; une fois que l'on a cette réalisation profonde, c'est la libération. On peut dire que la libération est la fin de ce désir irrépessible. Aussi vrai que cela puisse être, la plupart de ces désirs compulsifs ne sont pas remarqués. Jusqu'à ce que vous commenciez à mettre cela en question, au défi ; jusqu'à ce que quelque chose auquel vous vous accrochiez vous ait été enlevé. Car alors, vous en êtes perturbé. Un aspect de ce que vous êtes est absent ou est mis au défi, alors cela vous perturbe. Une habitude ou quelque chose de familier a été interrompu, et alors vous êtes désorienté. Vous avez du chagrin, c'est comme un deuil ; vous vous sentez perdu, vous êtes bouleversé. Car je ne sais plus qui je suis. Je me sens perdu. Que se passe-t-il ? Il y a toutes ces perturbations qui se manifestent.

En termes très simples, la compréhension vient lorsqu'on voit qu'il n'y a rien qui a été perdu ; car, rien ne dure, rien n'est

permanent, rien ne peut être gardé. Le problème était dans cette croyance que tout pouvait être gardé, définitif, permanent. Donc l'esprit apprend à se comporter de cette façon, à voir selon ses schémas et, même si ce n'est pas complètement satisfaisant, c'est ce qu'il fait. Cela peut même être extrêmement insatisfaisant. En outre, cela demande beaucoup d'efforts et beaucoup d'énergie pour maintenir cela, mais l'esprit a appris à le faire et a l'impression qu'il doit le faire ; il connaît ce domaine, c'est pourquoi c'est difficile. Le domaine du lâcher-prise lui est difficile parce qu'il ne lui est pas familier. C'est un peu comme apprendre à nager au début, où l'esprit dit : « non, je ne peux pas le faire ». C'est là la difficulté autour de la libération. Donc, vous commencez à vous familiariser avec un tout petit peu de lâcher-prise : lâchant-prise de quelques habitudes, de quelques schémas, de quelques croyances, d'attitudes, d'aspects assez négatifs par rapport à vous-même, dont vous pouvez voir qu'ils ne vous aident pas vraiment. Et alors, une forme d'assurance peut émerger ; et dès lors, vous savez nager. Un petit peu. Et progressivement, vous pouvez nager un peu plus. C'est pourquoi, c'est un processus très délicat. La méditation nous procure un moyen de pouvoir supporter le fait de laisser les choses s'écouler et changer, et encore s'écouler et changer ; et même si c'est désorientant au début, au bout d'un moment, vous vous rendez compte que vous pouvez rester avec cela. La méditation est donc indéniablement une clé importante vers la libération.

Dernière question :

Question : Quelle est la différence entre muditā, la joie altruiste et pīti, le ravissement ?

Réponse : Pīti est une énergie ou une qualité qui élève, qui a une certaine vitalité. Cela peut se produire dans l'inspire et l'expire. En fait, cette qualité commence à apparaître chaque fois que l'esprit est libre des empêchements. C'est une activité subtile, une énergie dans l'esprit. Muditā est une intention, une direction de l'esprit. On oriente, on cadre l'esprit, afin qu'il puisse capter et recueillir les signes de la bonté, de la bénédiction, de ce qui est sain, et s'accorder

à cela, ici, là, partout ; et cela peut engendrer *pīti*. *Mettā*, l'amour bienveillant et *karuṇā*, la compassion peuvent aussi donner naissance à *pīti*.

Bien ! J'espère qu'une chose ou deux vous ont été utiles et que vous pourrez les garder à l'esprit. Et tout ce qui ne l'était pas, cela n'a pas d'importance, ne vous inquiétez pas et laissez-le de côté. Nous allons rafraichir un peu notre corps et finir la soirée par une assise ensemble.

Sixième jour

Enseignement du matin

Nous allons commencer cette session avec quelques commentaires sur l'orientation, en trouvant cette orientation. J'imagine que pour la plupart d'entre nous, nous nous sommes trouvés dans une forme de désorientation. Espérons que nous avons pu donner du sens à la façon de trouver une orientation stable et comment elle peut être trouvée et ressentie. J'ai essayé d'exprimer cela de la façon la plus simple possible en me référant au ressenti d'être ici, de mettre le « je » avant le « suis » ; bien qu'il n'y ait pas beaucoup de détails dans cette instruction. Mais c'est une orientation, un lieu d'où partir et un lieu où revenir. Car à travers cela, ce que j'ai voulu souligner, c'est que c'est vraiment quelque chose auquel vous pouvez revenir, même si cela ne vous fournit pas toutes les réponses ; mais vous pouvez y revenir. Et à chaque fois que vous le faites, il y a une forme d'existence, d'expérience qui se manifeste vis-à-vis de laquelle vous pouvez ne pas être passionnés. La plus grande partie de votre pratique, à ce niveau, c'est la relation. Comment entrer en relation dans ce monde multidirectionnel, comment entrer en relation juste, avisée.

A nouveau, au sens large, au niveau éthique, il y a des pratiques qui sont associées à la compassion et la bienveillance, ainsi que des pratiques associées à la profonde contemplation. Tout cela demande d'entrer en relation. Et, c'est en établissant une relation juste que toute la complexité de ces conditionnements peut s'ouvrir. C'est comme une clé. Cela peut sembler être une porte extrêmement compliquée à ouvrir, mais en même temps, il y a une clé qui permet de l'ouvrir sans avoir à comprendre tous les rouages de cette conditionnalité. Cette clé, c'est l'aspect relationnel. Ce qui signifie que « je » m'engage avec ce qui se manifeste avec bonne volonté,

bienveillance et avec détachement, sans passion. Donc, tout ce qui s'élève dans l'expérience nécessite d'en faire l'expérience directe. C'est à peu près juste ce qui est possible. Ce qui est au-delà de cela devient beaucoup moins clair et moins possible. Si l'on n'est pas au clair avec cela, si l'on ne mobilise pas ces bonnes dispositions, cela rend les choses plus difficiles et plus complexes. Et si vous commencez à vous poser des questions de qui est ce « je » qui entre en relation avec les choses et où est ce « je », est-ce que c'est quelque chose de matériel, spirituel, d'où est-ce qu'il vient, où est-ce qu'il va lorsqu'il y a la mort, alors vous passez à côté de la question. Donc, enlevez ce « je » de la cible pour pouvoir ouvrir la porte. Il faut vraiment pénétrer, entrer sans commencer à se poser toutes sortes de questions qui tournent en rond, qui ne sont pas vraiment utiles et ne mènent nulle part. Car lorsque j'essaye de découvrir qui je suis ou ce que je suis, je ne suis pas en train de rentrer en relation avec l'expérience de façon correcte. Au lieu d'avoir une relation éthique ou bienveillante ou contemplative, je suis en train d'essayer de créer quelque chose. Je suis en train d'essayer de créer une personne et donc, je ne peux que m'orienter autour de cette personne. J'essaye de créer une carte métaphysique du cosmos et de me situer dedans.

Toutes ces questions, bien sûr, peuvent être intrigantes, mais elles n'ouvrent pas la porte. On va pouvoir écrire toutes sortes de choses sur la porte, mais on ne pourra pas l'ouvrir. Vous n'avez pas besoin de savoir qui vous êtes. Vous avez juste besoin d'entrer en relation avec ce qui s'élève, ce qui se manifeste. Car, vous ne pouvez pas savoir qui vous êtes ; tout ce que vous pouvez connaître, c'est un objet : un objet conceptuel de l'esprit. Or, vous êtes un sujet, vous ne pouvez pas être un objet. Et, en tant que sujet, vous avez un énorme potentiel dynamique. C'est vraiment important de le mettre en avant ; c'est vraiment nécessaire de faire ressortir ce potentiel car c'est vraiment tout ce que vous avez, tout ce qu'il y a. Si l'on peut vraiment faire ressortir ce potentiel, voir comment il se manifeste, les résultats qu'il donne, alors il y aura la possibilité d'ouvrir cette porte. Et, il est à peu près certain aussi, qu'en faisant de la sorte, vous allez faire un peu plus que juste ouvrir la porte de la libération ; vous

pourrez amener dans l'existence des qualités de bonne volonté, de bienveillance, de compréhension, d'honnêteté, de clarté. Ainsi, votre façon de vivre en vaudra la peine, elle sera appréciable et noble. C'est important de garder très fort cet état d'esprit. Et, si vous vous posez des questions en vous demandant si vous êtes capable de faire cela, ce n'est pas une façon habile d'utiliser votre potentiel. Cela ne vous dirige pas dans la bonne direction. De même, vous demander combien de temps cela prendra, si ça va être long, n'est pas utile non plus, et ce n'est pas une bonne utilisation de votre potentiel. Parce qu'avec le doute et l'anxiété, vous n'êtes pas dans une expérience directe. Tout le monde peut ressentir du doute ou de l'anxiété, et il est important de rentrer en relation avec ces expériences, lorsqu'elles s'élèvent ; et cela avec bon cœur, clarté, et avec une vision profonde et directe. C'est ainsi que nous allons renforcer notre potentiel, au lieu de le gaspiller dans tous ces courants de doute, de peur, d'anxiété, qui sont tout à fait naturels, mais c'est là où vous perdez votre énergie.

Ce qui est donc toujours disponible pour nous – et il est bon de l'utiliser – c'est *citta*, cette qualité de conscience. Cela a deux modes, deux phases : une, qui est juste d'être conscient, et l'autre, c'est qu'il peut avoir une attention dirigée. Donc, on peut dire qu'il y a un aspect actif, avoir l'intention de se diriger vers, et puis un aspect réceptif, qui reçoit les résultats de cette action, de cette intention. Ces deux aspects doivent être développés. Et, pour développer la conscience, nous devons la visiter de nombreuses fois. Elle se développera d'elle-même, donc continuons à lui rendre visite. N'hésitez pas à lui rendre visite car c'est un hôte très généreux. Elle ne repousse jamais rien. Vous pouvez ainsi rendre visite à votre douleur, à votre chagrin, à votre stupidité, à votre avidité, à votre peur ; et voilà, laisser entrer, ne soyez pas brutal. Nous avons vraiment besoin de faire cela, car la plupart du temps, notre intention n'est pas claire. Généralement, on essaye de se débarrasser de quelque chose, de réagir à ce qui s'élève parce que cela ne correspond pas à ce qu'on voudrait être, ou ce qu'on devrait être ; donc là, l'intention est très confuse. La loi fondamentale à appliquer à

vous-même est d'être conscient de cela, de l'amener à la conscience. La conscience va recevoir cela, va permettre à l'expérience de se manifester et de passer. Et vous allez apprendre beaucoup de cela. Tout d'abord, vous allez apprendre cette qualité d'ouverture, sans passion ; et ce qui va se produire merveilleusement au fil du temps, c'est que ces expériences sont un peu comme des conversations, comme un enchevêtrement d'émotions et de pensées. Elles vont commencer à se dissiper, à disparaître, parce qu'il n'y aura plus de nourriture à leur donner ; elles vont mourir. Car elles ont vraiment besoin d'être nourries avec plus d'agitation, sinon elles meurent. Puis, vous pouvez y amener aussi toutes les bonnes qualités que vous avez de votre potentiel : clarté, générosité, compassion, bonne intention. Ces qualités, qui vont tendre vers la sérénité, seront disponibles pour manifester votre attention, votre action. Parce qu'elles sont saines, et se maintiennent d'elles-mêmes. Nous avons tous cette force de vie – et c'est la beauté de la conscience humaine – qui va naturellement aller vers la bienveillance, vers une action claire et une intention pure. Et c'est vraiment la bénédiction que l'on a en tant qu'être humain.

Lorsque la confusion de la tristesse, de l'agitation, des peurs commence à se dissiper, on reste alors avec cette dimension pure de l'intention. La conscience soutient l'intention claire. Sa dimension réceptive ne s'oppose pas à l'activité. C'est simplement que cela dissout l'ignorance. Ce qui est réceptif n'est pas actif, par principe ; mais cela ne veut pas dire non plus que l'aspect réceptif va empêcher l'action de se mettre en place ; la seule chose, c'est que cela met fin à l'ignorance. L'intention implique que l'esprit s'intéresse à quelque chose, se dirige vers quelque chose ; et dans l'expérience contemplative, il se dirige sur les humeurs, émotions, pensées qui s'élèvent. Ainsi, lorsque vous êtes entraîné à la méditation, vous apprenez justement à gérer la façon dont vous répondez, dont vous réagissez à ce flot de pensées, de sensations, d'émotions qui s'élèvent. Et c'est vraiment la zone la plus précise, la plus juste, sur laquelle vous puissiez vous appuyer. Car vous pouvez ressentir, directement dans votre propre corps, comment ces pensées, ces

émotions, toutes ces énergies viennent affecter votre esprit incarné. Et ça ne peut pas vous tromper : cela vous indique très clairement si votre ressenti est d'être remué par quelque chose, d'être en déséquilibre, d'être agité ou d'être clair. A long terme, l'intention continue dans la méditation, doit être d'établir cette référence, là où nous pouvons connaître et reconnaître directement par l'expérience ce qu'est la réalité, la vérité. Donc, c'est ce que j'appelle la conscience incarnée, ou la présence incarnée, qui consiste à pouvoir ressentir les choses qui nous affectent.

Dans la méditation, c'est ce que nous devons rendre disponible : cette conscience stable, et en même temps, ouverte et vide, un peu comme un écran. Debout, dans l'assise ou dans la marche, c'est ce que nous sommes encouragés à générer et à clarifier. Et puis, il y a aussi l'aspect « nettoyage » de tous les enchevêtrements présents. Ce peut être vécu comme un gros travail lorsque vous êtes en contact avec cela pour la première fois, mais en même temps, vous êtes vraiment doté de ce pouvoir extraordinaire de l'esprit ; car la nature de l'esprit est ce sur quoi vous prenez appui, là où vous résidez. Quel que soit l'aspect sur lequel vous posez votre esprit, cela a tendance à s'élargir et à devenir le sujet dominant présent dans l'esprit. Nous le savons tous, de par nos expériences : si nous avons mal aux dents ou si nous avons une écharde dans le doigt, cette expérience qui se produit dans une partie minuscule de votre corps devient l'expérience totale. Et cela fonctionne aussi dans le sens inverse : si vous pouvez trouver, ne serait-ce qu'un tout petit espace au sein de cette roue de confusion et que vous puissiez y pénétrer, alors votre esprit va pouvoir complètement s'y ouvrir aussi. Il va ainsi s'en absorber et plus vous allez vous y connecter et vous en absorber, plus vous allez gagner en assurance et en paix. Du fait que votre esprit n'est plus absorbé par la confusion, il ne donne plus d'énergie à cette confusion ; et alors, elle meure.

C'est la stratégie du *samādhi*. Grâce à cela, nous avons accès à une bénédiction extraordinaire, qui est la déconstruction ou la libération, le relâchement du soi. Tout est dynamique et tout à besoin

d'une énergie pour être soutenue, donc si vous ne produisez pas d'énergie, cela va cesser, mourir ; c'est là la stratégie du *samādhi*. Vous pouvez vous dire que tout cela sonne bien, à l'air très bien, mais cela veut dire que je vais rester en *samādhi* toute la journée, et que je ne vais pas pouvoir gérer ma vie ? Est-ce que quelqu'un a un problème avec le fait de rester en *samādhi*, dans l'assise, toute la journée ? (rires) Ne vous inquiétez pas, cela ne va pas se produire ! Le *samsāra* est très loyal et il va revenir vous chercher ; il va venir vous sortir du *samādhi*. Donc, à chaque fois que vous en aurez l'opportunité, l'idée est de vous connecter avec ce petit espace au sein de la confusion, de venir vous y nicher, de vous y absorber, et cela va vous soulager de tout le poids que vous pouviez porter ; et cela rend les choses plus simples, plus claires. Ce n'est pas un processus qui est anesthésiant ou qui va créer une sorte de torpeur ou d'endormissement puisque justement cela demande une certaine dynamique de pointer, de diriger, de mettre de côté, de séparer, etc.

C'est ce qui va soutenir l'accès à la vision profonde. Quand on parle de cette vision profonde – ou de *vipassanā* le terme qui est utilisé couramment dans la méditation – on évoque différentes techniques. Mais dans les enseignements du Bouddha qui sont disponibles, il ne se réfère pas vraiment à une technique en tant que telle, il s'agit plus d'un développement qui consiste en un désengagement, de ne plus être si engagé avec les pensées, les phénomènes, et donc de faire un pas en arrière. Et cela ouvre le champ relationnel, puisqu'à partir de ce moment-là, vous allez pouvoir entrer en relation avec vos pensées plutôt que d'être vos pensées. Lorsque cela devient possible, cela donne aussi la possibilité d'un détachement, de perdre en passion ; et on commence à reconnaître que si nous sommes brassés, désespérés ou fascinés par tout cela, cela va nous y propulser à nouveau. Maintenir, revenir et prendre ce recul est le fondement de la vision pénétrante. Cette vision profonde peut s'exprimer par le fait que tout ceci, ce sont des conditions qui sont changeantes, qui ne sont pas moi-même, qui sont juste des conditions. Et ça n'implique pas d'être d'accord, pas d'accord, d'approuver ou de désapprouver. Cela signifie que l'on a

un choix. Ainsi, ce que l'on ressent comme stable et clair, nous pouvons alors nous y engager, que ce soit au niveau d'une pensée ou d'une action. Ou, si ça semble irréal, ou fou, ou sans aucun sens, alors nous pouvons laisser passer. C'est le tout début de l'action qui se trouve là. Et c'est ainsi que cette vision pénétrante nous donne la possibilité de reconnaître si c'est là la bonne intention, la bonne action à poser, en cet instant. Il nous faut réaliser aussi que ceci est à entretenir comme un enfant. C'est bien de lui avoir donné naissance, mais ensuite il faut aussi le maintenir, le nourrir et l'aider à grandir. Cela va nécessiter aussi d'être guidé, soutenu. Un ou deux aspects peuvent être suffisants ; mais il s'agit de vraiment voir ce que vous pouvez gérer, de voir ce qui est à votre portée, et ainsi de le guider et de l'entretenir. C'est à la fois au niveau de l'intention et des enfants. Nous sommes déjà très nombreux et c'est tout à fait ok de ne pas avoir d'enfant (rire), mais, on devrait avoir une intention. C'est un vaste sujet pour nous, car nous nous ouvrons à un monde expérientiel qui nous submerge. Nous sommes maintenant des milliards et avec énormément de problèmes dans l'ensemble. Nous sommes réceptifs de façon massive à tout cela : nous le lisons, nous le voyons, nous l'entendons, le recevons, du fait de l'interconnexion qui existe entre nos systèmes et nos pays ; et même si nous ne le lisons pas ou l'entendons pas, cela va quand même nous affecter. Les choses comme le changement climatique, la surpopulation, les conflits entre nations... juste pour donner quelques exemples ; mais c'est déjà bien assez.

Et si l'on s'ouvre un tant soit peu à cela, on peut se retrouver complètement submergé. Mais que peut-on vraiment faire par rapport à cela ? Rentrer en *samādhi* ? Peut-être ? (rires) En tout cas, ne laissez pas de côté cette possibilité. Car il y a beaucoup de choses dans le monde que vous ne pouvez pas vraiment gérer. En fait, j'aimerais bien que ce soit différent, j'aimerais bien qu'on puisse contribuer ; mais j'ai le sentiment qu'il y a trop d'ignorance pour imaginer que chacun, au niveau individuel ou nous tous ici en tant que groupe, nous puissions vraiment agir. Donc, il nous faut peut-être reconnaître que nous n'avons que dix pour cent de solutions et

j'aimerais vraiment que ce soit autrement. Mais mon ressenti personnel est que l'ignorance est maintenant tellement répandue et tellement ancrée dans notre société, dans nos styles de vie que cent pour cent devient impossible ; et peut-être que dix pour cent est possible. Quand même, dix pour cent, c'est mieux que zéro pour cent. Donc continuez à travailler et prouvez-moi le contraire, cela me réjouirait. Si on arrivait à cinquante pour cent, ce serait merveilleux. Mais bien sûr, tout ce qu'on peut dire et souhaiter, c'est que vous puissiez générer tout ce qui est possible dans votre potentiel pour votre bien-être et aussi pour générer autour de vous le plus de bonnes choses, de bien, et ne pas nuire.

Nous avons cette possibilité de chérir et de faire grandir cet esprit magnifique que nous détenons, mais pour le reste, nous ne savons pas. Il n'y a rien d'autre à faire dans cette vie, puisque nous avons ce corps et cet esprit, que nous pouvons utiliser au mieux pour le bien-être de tous. Et cela, à la mesure de nos vies individuelles et de nos capacités, de ce que nous pouvons atteindre.

D'une manière générale, en dehors de donner ses enseignements aux individus, le Bouddha a indiqué de développer une bonne intention, de rentrer en contact avec les expériences, les phénomènes. L'autre aspect principal de son action dans sa vie a été de générer une communauté. Sans rentrer dans les détails à ce niveau, mais un des aspects primordiaux de son enseignement a été de guider les êtres dans leurs relations les uns aux autres et de créer une communauté de coopération, d'entraide. Bien sûr, c'était dans le contexte de l'Inde du cinquième siècle avant J.C., avec les structures sociales de cette époque ; mais globalement, je ne vois pas pourquoi cela ne pourrait pas être appliqué maintenant. La structure humaine est ce qui peut maintenir cet esprit d'éveil. Et cela, c'est vraiment le véhicule de son enseignement : les êtres humains, nous. Donc, ce n'est pas juste un projet social, bien que cela en détienne la possibilité, mais le Bouddha a considéré que ce qui était nécessaire aussi pour son propre Éveil, c'est l'importance d'avoir des compagnons avec lesquels on puisse échanger, que l'on puisse écouter et par lesquels on puisse être

guidés. On a aussi besoin de personnes avec lesquelles on va travailler, que l'on va pouvoir soutenir, et où l'on va engager notre énergie pour qu'elle porte ses fruits. C'est cela, l'esprit d'un bon *sangha*.

Ce sont des points à garder à l'esprit : tout d'abord est-ce que j'ai une clarté éthique ? Il ne s'agit pas d'avoir tout un livret avec beaucoup de pages, mais simplement cinq ou six points que l'on peut appliquer. Et cela, vous les avez déjà dans les cinq préceptes. Bien sûr, on peut ensuite les détailler, mais il est bon de garder ces cinq choses à l'esprit et de les maintenir dans votre vie. Est-ce que j'ai quelque chose pour guider mes actions vis-à-vis des autres ? Oui, vous avez les quatre points : le premier est une bonne volonté, pouvoir soutenir les autres, c'est ce que l'on appelle *mettā* ; le deuxième est d'avoir l'intention de protéger ou de soutenir ceux qui ont subi des souffrances, c'est ce qu'on appelle *karuṇā*, ou compassion. Le troisième aspect, c'est de célébrer, de mettre en évidence ou d'encourager ce qui est bon en nous ou chez les autres, et c'est ce qu'on appelle *muditā*. Cela aide à garder son esprit élevé, et il est certain qu'on en a besoin. Cela nous aide à maintenir une forme de dynamisme, de force, de vitalité. Le quatrième, *upekkhā*, est la qualité d'équanimité, la capacité à demeurer serein en traversant les hauts et les bas, où l'on ne rentre pas dans une panique ou dans une forme d'excitation trop forte. L'équanimité est similaire à l'expression « être sans passion » qui consiste à donner beaucoup d'espace et à être confiant. Et ainsi, nous sommes de bons amis. Nous n'abandonnons pas les gens lorsqu'ils s'effondrent ou créent un désastre. Nous sommes proches et concernés par leurs douleurs et leurs inconforts. Donc, ce sont les conseils pour de bonnes relations. Est-ce possible ? C'est quelque chose sur laquelle vous pouvez travailler. Si c'est le cas, c'est bien. Ce n'est pas parfait mais vous pouvez au moins y travailler. C'est ce que vous pouvez continuer à faire. Le troisième point, c'est la contemplation, la méditation. Est-ce qu'il est possible de découvrir cette qualité de présence qui est innée en nous ? Est-ce accessible ? Peut-on la rendre accessible ? Au moins dix pour cent du temps, ou cinq ? Et si vous arrivez à y consacrer

cinq pour cent du temps et à vous y maintenir, alors ça va grandir. Est-ce possible ? C'est ce que vous faites également. Ces aspects ne rentrent pas en conflits les uns avec les autres car ils vont tous dans la même direction. Et cela permet d'ouvrir la porte, même si vous ne savez pas vraiment ce qui se trouve au bout de la route. Mais vous ouvrez la porte et vous continuez à avancer.

Vous savez, dans mon expérience, j'ai rencontré quelques montagnes et quelques inondations qu'il m'a fallu traverser. Il n'y a pas de regret à avoir ; vous rencontrez aussi beaucoup d'amis, de guides et de compagnons sur ce chemin, et réalisez que c'est ainsi. Ce n'est pas un pique-nique. Cela vous mène aussi dans des lieux de grande beauté et de bonheur.

On va maintenant prendre un temps pour cette dernière pratique.

Merci à tous.

Prise des préceptes et des trois Refuges

Essayez de garder à l'esprit ces consignes, en tout cas de rester dans cet entraînement le soir. Pour s'entraîner il est bon d'avoir ce cadre, ces indications, puis de répéter, de s'entraîner, de façon à arriver à les accomplir. Et si l'on n'a pas été en accord ou aligné avec cette direction, on peut alors voir comment corriger cela.

Cela inclut le fait de ne pas mettre fin à la vie de créatures qui respirent, ce qui inclut les insectes. Évitez de prendre ce qui n'est pas donné - mais, vous pouvez continuer d'inspirer et expirer car l'air vous est donné (rires). Et puis, évitez les conduites sexuelles inappropriées ; ainsi, évitez d'utiliser des personnes comme des objets dans un contexte sexuel, car ce type d'abus et de non-respect est aussi un non-respect et un abus pour soi. Et puis évitez d'avoir des paroles dures, ce qui inclut aussi de dire des choses qui ne sont pas vraies, de dire des choses fausses. Cela concerne aussi les commérages, les insultes et toutes sortes de bavardages. Le point des commérages est particulièrement important : lorsqu'on commence à parler de quelqu'un, de juger quelqu'un, d'en parler avec quelqu'un d'autre, se poser la question de vraiment voir si c'est utile, bénéfique, ce que ça apporte. Lorsque l'on parle de mensonge, il faut aussi inclure tout ce qui est de l'ordre d'une exagération où il peut y avoir un élément qui est vrai, bien sûr, mais du fait de cette exagération cela va donner une impression qui est fausse, c'est pourquoi on parle de fausseté.

Là, ça demande une clarté assez précise et le cinquième précepte, c'est de soutenir cette clarté, en évitant notamment de s'adonner à des substances qui vont diminuer cette clarté. De façon évidente, c'est le cas de tous les intoxicants, particulièrement tout ce qui est de l'ordre des drogues, des narcotiques et aussi de l'alcool. Et pour ce cinquième précepte, je pense en particulier à la culture européenne qui est basée sur la bière et le vin. C'est le lubrifiant de la société occidentale. Mais parfois ça va la lubrifier à un point où ça devient très glissant et trop lubrifié. Cela demande vraiment un effort car ça peut représenter un défi social. Vous pouvez vous demander à titre

personnel « mais qu'est-ce que ça a de bon ? » peut-être que ça soutient l'économie. Il y a beaucoup de mal qui provient de l'intoxication – des crimes sont produits sous l'effet d'intoxicants – car ça diminue notre capacité à être clair et aussi notre sens des responsabilités, notamment au niveau de la parole. En tout cas, ce qui est certain, c'est qu'au niveau de la méditation, ça n'aide pas du tout !

Donc telles sont les consignes, les indications, et de vraiment s'y appliquer avec effort. Dans le bouddhisme, il n'y a pas de pêché, de pêché mortel, mais nous avons des obstacles. Vous pouvez imaginer que si tous les êtres sur cette planète arrêtaient d'en tuer d'autres, ce serait très bien : en tout cas, ce serait déjà un précepte qui serait accompli. Et si les gens s'appliquaient à ne boire qu'un verre de vin par jour, ça serait nettement mieux que d'être complètement éclatés (rires).

Merci de faire un effort, et même si on n'arrive jamais à atteindre les cent pour cent, si on arrive au moins à soixante-dix ou quatre-vingt pour cent, ce serait déjà bien. Comme il est dit, cela est là pour notre propre bonheur, notre propre bien-être et pour faciliter la clarté de l'esprit. Et si vous pouvez effectivement accomplir les cinq préceptes et les maintenir alors vous pouvez aussi considérer que les gens, peuvent faire confiance à votre parole, et peuvent avoir confiance aussi en votre esprit ; votre esprit est clair, la parole est juste et vous êtes digne de confiance, complètement ; et ça, c'est quelque chose de magnifique. Les gens n'ont pas à vous redouter ou à avoir peur de vous.

C'est la fin de l'exhortation morale et maintenant on peut passer à la photo.

Table des matières

Premier jour	7
Enseignement.....	7
Deuxième jour	21
Enseignement du matin.....	21
Enseignement.....	28
Enseignement.....	38
Enseignement du soir.....	40
Troisième jour.....	53
Enseignement du matin.....	53
Enseignement.....	56
Enseignement.....	67
Enseignement du soir - Questions	71
Quatrième jour	83
Enseignement du matin.....	83
Enseignement.....	87
Méditation.....	100
Enseignement du soir - Questions	103
Cinquième jour	117
Enseignement du matin.....	117
Méditation debout.....	130
Enseignement du soir - Questions	133
Sixième jour.....	147
Enseignement du matin.....	147
Table des matières	159

Enseignements du Refuge n° 22

Sagesse incarnée

Ajahn Sucitto Bhikkhu

Les Livrets du Refuge

proposent deux collections :

Enseignements du Refuge

Transcriptions et traductions d'enseignements donnés
au Refuge lors de week-ends ou de retraites.

Textes choisis

Sélections de textes de la tradition *Theravāda*, principalement
de l'École de la Forêt, dans des traductions souvent inédites.

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par

Le Refuge

Tél : 06 95 85 83 87

Courriel : lerefugebouddhique@gmail.com

www.refugebouddhique.com

ISBN : 978-2-37533-044-9