Les Livrets du Refuge

Le refuge et les huit vents profanes

Ajahn Khemasiri

Kovida

Enseignements du Refuge n°23

Le refuge et les huit vents profanes

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

www.refugebouddhique.com

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

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

© Les Éditions du Refuge
Première édition – Juillet 2020

Ajahn Khemasiri

Le premier contact d'Ajahn Khemasiri avec le bouddhisme en 1977 fut à travers la Tradition Tibétaine. Mais en 1978 il rencontra, en Angleterre, Ajahn Chah et Ajahn Sumedho, deux Maîtres Theravada de l'Ecole des Moines de la Forêt et commencèrent alors les premières retraites et séjours dans les monastères.

En 1984, il entra comme novice au Monastère d'Amaravati au nord de Londres et c'est en 1986 à Chithurst, qu'il reçut l'ordination de Bhikkhu. De 1995 à 1999, il fait plusieurs séjours en Thaïlande et en Birmanie dans différents monastères et ermitages.

Depuis 2000, il réside au Monastère Dhammapala en Suisse dont il est l'abbé depuis 2005

Kovida

Kovida ordonnée Siladhara avec Ajahn Sumedho en 1995, a résidé aux monastères d'Amaravati et Chithurst pendant dix-huit ans, jusqu'à ce qu'elle quitte le monastère en 2010 pour vivre comme nonne solitaire. Au cours des dix dernières années, elle a passé de longues périodes de temps avec le maître birman Sayadaw U Tejaniya.

En 2015 Kovida a laissé la tradition monastique afin de continuer sa pratique de vipassana dans la vie laïque et poursuivre le chemin spirituel Diamond Heart (Ridhwan).

Les Livrets du Refuge

Le refuge et les huit vents profanes

Ajahn Khemasiri
Kovida

Retraite du 9 au 15 octobre 2017
Au monastère de Ségries à Moustier Sainte-Marie

Traduit de l'anglais par Anna Roizenberg
Transcriptions réalisées par Jean-Charles Chambraud

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

Enseignements du Refuge n°23

Premier jour

Enseignement du soir

Ajahn Khemasiri

Bonsoir à tous et bienvenue. C'est très agréable de se retrouver ici tous ensemble avec Kovida. Il y a beaucoup de visages que je reconnais et aussi de nouvelles personnes, donc bienvenue aussi à vous.

J'étais en train de regarder par la fenêtre cet après-midi et je me suis dit que beaucoup d'entre vous se connaissent et aiment bien bavarder et passer du temps ensemble. J'ai réalisé que beaucoup d'entre vous vivent dans des endroits différents en France et que c'est l'occasion de se retrouver puis ensuite arrive le noble silence.

Chaque chose a son propre rythme. C'est vraiment bien et agréable de pouvoir, par une si belle journée, se retrouver et revivifier les liens du *Sangha*, les liens d'amitiés spirituelles que l'on a les uns avec les autres.

Maintenant nous avons un travail qui nous attend. Cette retraite comporte un thème qui est la relation qui existe entre les trois refuges et les huit *dhamma* mondains. Je vais en parler un petit peu ce soir pour introduire ce thème. Avant de commencer il est bon de procéder à des offrandes symboliques à l'autel au Bouddha. Nous allons effectuer ces offrandes et vous pouvez vous joindre aux chants des louanges au Bouddha qui commencent par *namo tassa*, que pratiquement tout le monde connaît. Après les louanges et les offrandes au Bouddha, nous aurons un temps de silence pour nous poser dans ce lieu magnifique qu'est Ségriès où nous sommes pour la troisième fois avec Kovida. Elle préfère maintenant s'appeler par son nom Laura, mais bien sûr si nous l'appelons Kovida, elle ne va pas nous ignorer, elle saura que l'on parle d'elle. L'année dernière

Laura a repris sa vie de laïque. L'année précédente, le processus était déjà en cours. Avant c'était plus Kovida et maintenant c'est plus Laura.

Je ne vais pas donner beaucoup d'instructions détaillées maintenant, juste quelques mots pour les nouveaux venus, afin qu'ils aient des explications pour pouvoir s'établir dans cet espace paisible et tranquille.

Etablissez-vous dans une posture droite et détendue, de façon à être dans une posture confortable, mais pas trop confortable. La personne qui est allongée, doit être plus particulièrement attentive pour garder la pleine conscience. Gardez à l'esprit que le corps est notre véhicule de façon à conserver cette rectitude pour être présent et dans une bonne énergie. On peut le sentir et le percevoir rapidement. Nous n'avons pas besoin de chercher à être parfait le premier soir. Juste être ici, présent et éveillé. Notez comment vous sentez l'état de votre corps. Notez également ce qui se produit dans votre cœur, les pensées qui s'élèvent dans votre esprit. Il n'y a rien de spécial à faire quant à ce qui est perçu comme les impressions que nous avons. Simplement essayer d'être le plus immobile, le plus calme possible, sans être dans aucune contrainte ou pression. Notez les mouvements, les impressions, ce qui s'élève en cet instant même. Ne cherchez pas à combattre, à vous contraindre ou à vous attacher à quoi que ce soit.

Nous nous établissons immédiatement dans ce qu'on appelle dans le bouddhisme la voie du milieu, c'est-à-dire que l'on ne tombe pas dans un extrême ou dans l'autre. On peut garder les yeux ouverts ou fermés, ce qui convient le mieux à notre état intérieur. Si l'on est un peu fatigué, je recommande d'avoir les yeux légèrement ouverts et fixés en un point. Le plus important est d'être le plus conscient possible, d'être ici présent en ce moment. Quoi qui s'élève, la paix peut coexister. Nous allons pratiquer en silence pendant quelques instants.

Si vous en sentez le besoin vous pouvez vous lever pour vous

étirer. Après ce merveilleux moment de silence, nous allons revenir aux mots. Les mots sont nécessaires n'est-ce pas ? Le silence est tellement agréable, car il n'y a pas de conflit les uns envers les autres. Mais dans le silence il peut y avoir des conflits à l'intérieur de nous. C'est ce que nous voulons durant cette retraite, aller au-delà de tous les conflits à l'intérieur de nous-mêmes. Il y a de nombreuses façons d'entrer dans ce domaine des enseignements, le *Dhamma* du Bouddha. Il existe de nombreuses portes d'accès pour explorer ces thèmes. Nous avons choisi ce thème des huit *dhamma* mondains, que l'on appelle aussi les huit vents mondains dans leurs relations avec les trois refuges. C'est Laura qui a suggéré ce thème. J'ai immédiatement acquiescé. La plupart des choses qu'elle suggère, je suis pratiquement toujours d'accord avec elle. Donc voilà le thème : les huit *dhamma* mondains ou les huit vents mondains que l'on appelle en pali *lokiya dhamma*. *Lokiya* vient du mot *loka* qui signifie le monde ou bien un endroit. Par exemple il y a un petit ermitage en Italie qui s'appelle Santa Loka, cela signifie le lieu de la paix. Voilà une façon d'approcher de cette notion. Maintenant *dhamma* ici ce n'est pas le *Dhamma* avec un D majuscule qui dans ce cas signifie enseignement. Généralement le mot *dhamma* peut avoir le sens des choses mondaines et usuelles, des phénomènes.

Dans un de ses enseignements le Bouddha a dit ceci : « Le moteur du monde sont les huit *dhamma* mondains et en même temps le monde tourne autour de ces huit *dhamma* mondains. Une personne ignorante de cela, qui n'a pas conscience de cette dynamique sera prise dans l'énergie de ces termes opposés que sont. »

le gain ou la perte,
la louange ou le blâme,
la bonne ou la mauvaise réputation,
la douleur ou le plaisir ou bien le malheur ou le plaisir.

Chacun de nous a expérimenté tout ceci dans sa propre vie. Bien sûr, chacun de nous a une part plus ou moins importante dans ses différents aspects, mais en tout cas, chacun les rencontre à un

moment ou à un autre dans sa propre vie. Contrairement à une personne ignorante de ces phénomènes, une personne instruite de ces phénomènes n'est pas prise, n'est pas emportée par la dynamique de ces termes opposés. Pour la plupart d'entre nous, nous sommes entre les deux, nous ne sommes pas complètement inconscients et en même temps nous ne sommes pas complètement conscients de cette dynamique.

Quand nous parlons du gain et de la perte, nous pensons en général aux choses matérielles, comme la richesse, un appartement plus confortable, des objets techniquement plus avancés. Parfois nous pouvons être à l'opposé comme la perte de son travail, alors on est obligé de quitter son logement pour se retrouver dans un plus petit logement, voire une caravane. Personnellement je ne trouverais pas ça aussi dur comme dans une région aussi belle que le sud de la France ou les hivers ne sont pas si rudes. Maintenant je pourrais réagir en me sentant inapte, sans valeur, j'ai raté ma vie, je suis vraiment un échec tout va de travers, rien ne va.

Il est vrai que nous n'avons pas de contrôle sur les événements, ils suivent leur propre cours. Ce qu'il faut noter c'est qu'il y a continuellement ce commentaire sur ce qui se produit. Ces commentaires intérieurs rendent les choses bien pires qu'elles ne sont dans les faits. Alors c'est ce qui nous fait souffrir n'est-ce pas ? Peut-être que de perdre son travail et de se retrouver dans une caravane dans le sud de la France ce n'est peut-être pas si mauvais que ça finalement. A moins que notre esprit ne fasse tout un drame à propos de cela.

Nous n'avons pas besoin d'être dans une telle situation extrême. Le gain, la perte se produisent dans des choses plus petites, des choses quotidiennes comme dans nos relations les uns avec les autres. Il y a un besoin naturel chez l'être humain d'être reconnu, apprécié. Jusqu'à un certain degré c'est tout à fait naturel. Quand ce besoin devient exagéré cela prend des proportions inappropriées parce que nous allons réaliser que ce besoin ne sera jamais comblé. Il provient d'un déficit en nous-mêmes, dans notre propre cœur qui vient de loin, peut-être de notre propre enfance, peut-être que nous

n'avons pas reçu suffisamment d'attention et de soin pendant notre enfance, je dis bien pas suffisamment, je ne parle pas de perfection. Cette situation intérieure de l'enfance va ressurgir continuellement au cours de notre vie par ce besoin exagéré de reconnaissance. Même si les personnes essaient de combler ce besoin d'appréciation et de reconnaissance ils n'y parviendront pas. Ce besoin ne peut pas être résolu depuis une source extérieure mais au sein de notre propre cœur. La meilleure chose qui puisse nous arriver dans ce cas, c'est de rencontrer une autre personne pleine de compassion qui nous aide à reconnaître ce besoin exagéré. Nous avons surement entendu au cours des enseignements bouddhistes que ce besoin continuel de reconnaissance n'aboutit qu'à la frustration. Même si on l'a entendu, cela n'a pas été forcément intégré par le cœur. Une autre personne peut le faire pour nous aider, à partir de sa propre compassion. Mais si nous n'avons pas l'opportunité de rencontrer une telle personne aidante et compassionnée alors nous pourrons le faire nous-mêmes. Nous ouvrir à ce processus de nous rendre compte, de prendre acte de notre besoin inassouvi, de prendre conscience de ce qui s'élève dans notre esprit, des phénomènes mentaux et affectifs. Il ne s'agit pas seulement d'une investigation intellectuelle, ceci étant néanmoins nécessaire. Il s'agit d'aller plus loin que cette compréhension, d'aller vraiment à la source qui est plus profondément en nous-mêmes.

C'est pourquoi dans ce contexte, pratiquant ici ensemble nous mettons en pratique les méthodes enseignées par le Bouddha. La plupart de ces pratiques tournent autour du cœur qui est la pleine conscience, la présence, l'attention éveillée. Lorsqu'on se rend compte que l'on est ainsi balloté par les huit vents mondains que sont la louange ou le blâme, le bonheur ou la souffrance, la mauvaise ou la bonne réputation, le gain ou la perte, cela peut être une bonne indication de nous demander qu'est-ce qui se passe ? Pourquoi ceci a lieu ? Si la question demeure au niveau du mental cela va être très limité. On peut avoir une impulsion pour en prendre conscience. Ce que je veux dire c'est qu'en prenant conscience de cela on peut prendre la direction de ressasser ces choses et

d'élaborer des constructions à propos de notre identité autour de cette dynamique. Il s'agit de le sentir de façon plus profonde, car il y a un aspect émotionnel et c'est à ce niveau que nous sommes piégés. Pourquoi sommes-nous coincés ? Parce que nous n'aimons pas perdre, nous n'aimons pas la mauvaise réputation, nous n'aimons pas la souffrance etc.

Il est important de ne pas rester limité à ces huit aspects, c'est juste une base. Parce que la résistance se manifeste de nombreuses manières. Si on écoute attentivement ce qui se passe, on peut percevoir nos pensées : je n'aime pas cela, je déteste cela, je ne veux pas de cela, pas maintenant, peut-être plus tard mais pas maintenant. Nous posons des conditions aux phénomènes qui s'élèvent actuellement dans notre conscience. En tant qu'occidentaux nous avons tendance à nous croire des êtres rationnels n'est-ce pas ? Dans ce registre-là nous réagissons de façon totalement irrationnelle. On pourrait même dire c'est de la folie, car on refuse, on se bat avec ce qui est vraiment là, de toute façon c'est là ! C'est comme ce bol, il est dans ma main, alors si je dis : « Je ne veux pas de ce bol », c'est complètement fou car il est dans ma main. Maintenant le bol je peux toujours le jeter dans le Rhône, il finira dans la mer Méditerranée, mais on ne peut pas le faire avec ce qui est à l'intérieur de soi, avec nos expériences intérieures car elles ont toujours tendance à revenir, à ressurgir continuellement. C'est un peu comme si ce bol revenait constamment dans mes mains. Le fait que cela ressurgisse sans arrêt est une indication, même une invitation à nous arrêter, à regarder profondément et se poser la question : « Est-ce vraiment si mauvais ? Est-ce vraiment si douloureux pour l'image de moi-même ? Puis-je être encore un instant présent à cela ? »

J'ai déjà raconté cette histoire ; c'est une femme qui a eu deux accidents graves à la suite. Le bas de son dos était vraiment abimé. Elle était en permanence, jour et nuit dans la douleur. Les calmants étaient sans effet. Ils adoucissaient à peine sa douleur intolérable. Une nuit elle était allongée. La douleur était tellement intense qu’elle se dit : « Si je pouvais simplement tenir cette nuit ce serait bien. » En même temps qu'elle se disait cela, elle a remarqué que la

tension qu'elle avait en elle rendait la douleur encore plus intolérable. Tout d'un coup elle a eu cette intuition − je pense qu'elle était déjà une pratiquante du *Dhamma* − de se poser la question : « Qui parle ? Qui est en train de dire que je dois tenir toute la nuit ? » Alors elle s'est dit, je me donne simplement à ce moment présent, puis au moment suivant, sans aucune volonté d'espérer que la douleur disparaisse ou qu'elle devienne plus supportable, sans aucun espoir autrement que cela est, d'instant en instant. La plupart d'entre nous ont entendu ce genre de mantra dans le bouddhisme, d'accepter le moment présent tel qu'il est, de lâcher prise, mais cela peut être juste des mots. Pour qu'ils soient efficients cela doit venir du plus profond de nous-mêmes. C'est sans doute ce qui s'est passé pour cette femme. A ce moment-là elle a eu cette intuition profonde qui a fait que toute cette situation a changé pour elle.

Ceci est un exemple un peu extrême. Je ne souhaite à personne d'avoir à endurer cela. Je ne pense pas qu'il soit nécessaire d'en arriver là pour expérimenter la souffrance et le mal-être. Ceci peut être appliqué non seulement aux douleurs physiques, mais également aux douleurs intérieures, émotionnelles. Une douleur émotionnelle est toujours plus intense lorsqu'on s'y oppose, que l'on y résiste. Vous pouvez le vérifier par vous-mêmes.

Depuis quelques minutes j'ai parlé de cette polarité du côté déplaisant. Quand on passe du côté plaisant comme le gain, la bonne réputation, le bien-être, nous en voulons toujours davantage n'est-ce pas ? C'est la culture dans laquelle nous baignons. Elle survalorise le fait d'être célèbre, d'avoir plein de personnes qui nous suivent, apparemment il y a même des présidents, sans prononcer de nom, de certains états. Cela ressemble à des jeux d'enfants n'est-ce pas ? Mais voilà c'est le monde adulte actuel. C'est l'aspect très mondain de notre vie n'est-ce pas ? Quand on regarde comme ça, on se rend compte que c'est complètement absurde. C'est tellement évident de voir ces egos enflés, ce narcissisme exacerbé. Mais nous, nous ne sommes pas concernés n'est-ce pas ? Nous ne sommes pas des présidents. Nous sommes juste des gens normaux. Mais nous aimons bien recevoir des louanges. Nous aimons bien être

appréciés. Souvent à la fin d'une retraite on reçoit plutôt des louanges. Les blâmes on ne les reçoit pas directement. C'est toujours un moment pour nous de regarder ce qui se passe, comment les louanges nous affectent. Le plus simple c'est de dire merci. Nous n'avons rien à élaborer là-dessus, il n'y a rien à ajouter. Par contre si nous avions ce besoin de reconnaissance alors nous ferions tout ce que nous pouvons pour recevoir cette appréciation. Nous serions là à attendre la fin de la retraite pour être remerciés et félicités. Peut-être que dans ce cas vous partiriez tranquillement à la maison.

Nous pouvons voir au travers de cette approche de ces huit *dhamma* mondains que c'est la façon dont on perçoit le soi, que l'on se perçoit soi-même et la façon dont on souhaite être perçu. Cela renvoie au plus profond de l'enseignement du Bouddha qui concerne le soi et comment tous ces éléments sont reliés à ce cœur du sujet qui est le soi. C'est une exploration à laquelle nous allons pouvoir nous livrer durant les quelques jours que nous allons passer ensemble. Parce que cette exploration peut mener à de grands fruits. Notre maitre Ajahn Chah, qui est en photo sur l'autel, a dit que le thème des huit *dhamma* mondains est une exploration tellement importante pour approfondir le *Dhamma*, au lieu de penser que nous ne devrions pas faire leur exploration. C'est un matériel excellent pour nous servir de base jusqu'à l'éveil. Si nous ne l'avions pas, sur quoi pourrions-nous travailler ? Cela peut sembler étrange, mais cela a le mérite que nous y réfléchissions un moment. Si nous n'étions pas sous le pouvoir de ces huit *dhamma* mondains nous ne serions même pas ici. Nous ne serions peut-être même pas nés. Nous pourrions penser ainsi. Ce n'est pas en dehors du sujet. Pour pénétrer avec sagesse et compréhension ces huit *dhamma* mondains il faut aller au-delà de ces huit *dhamma* mondains.

Il y a une autre expression *lokuttara dhamma* qui se traduit par les *dhamma* qui ne sont pas mondains. Ce qui signifie que nous avons la capacité de transcender le monde par la sagesse. C'est une façon de parler d'un cœur et d'un esprit éveillé.

Ce qu'Ajahn Chah voulait dire c'est que si vous avez expérimenté ces huit *dhamma* mondains alors faites en le meilleur

usage et mettez-vous au travail. Eventuellement générez une intention réellement puissante de vous rendre libre de leur influence. Cette intention de nous libérer de l'emprise de ces huit *dhamma* mondains ne doit jamais être basée sur l'aversion et la résistance mais sur une claire compréhension. Ce qui nous meut dans cette dynamique des huit *dhamma* mondains ce sont les tendances habituelles, tous les conditionnements qui se sont formés au cours du temps. Nous pouvons voir par nous-mêmes jusqu'où nous pouvons aller dans cette exploration. Nous pouvons nous poser la question : « Est-ce que cette libération de ces huit *dhamma* mondains est juste une idée ou quelque chose dans laquelle nous pouvons placer notre énergie et notre confiance ? »

Il s'agit d'un pratiquant chinois, qui était aussi poète, qui s'appelait Dangpo. Un jour il a dû avoir une intuition profonde et il a écrit un poème. Il voulait envoyer ce poème à son maître qui vivait de l'autre côté d'une large rivière. Le poème dit à peu près ceci : « Je rends hommage à mon maître le parfait Bouddha établi au-delà des huit *dhamma* mondains, assis sur un lotus doré et complètement épanoui. » Le lotus totalement épanoui symbolise l'éveil. Il a demandé à un serviteur d'emmener le poème à son maître. Le serviteur a peiné pour apporter le poème au maître Chán. « Je vous apporte un poème que Dangpo a écrit. Voulez-vous le lire ? » Il répondit : « Oui d'accord. » Après l'avoir lu, il écrivit juste un mot en réponse. Cela c'est le style des maîtres Chán de répondre de façon brève. Dangpo était impatient de savoir ce que son maître allait lui répondre. Après avoir lu la réponse il était très en colère. Il n'y avait qu'un seul mot qui était "un pet". Dangpo partit voir son maître et lui dit : « Maître avec tout le respect, nous avons eu toujours une bonne relation, parfois avec des défis entre nous mais cette fois-ci cela va trop loin, je ne peux pas l'accepter. » Le maître : « Mais qu'as-tu ? Que se passe-t-il ? Tu m'écris un poème et juste à cause de ça tu traverses la rivière pour me rencontrer et tu es dans tous tes états. Quel est ton problème ? Regarde ton poème ! Tu as écrit au-delà des huit *dhamma* mondains. » Cela signifie que ce pratiquant avait encore besoin d'apprendre, au vu de la réaction à ce

simple mot. Le maître rigolait en lui disant cela. Le disciple a compris et il avait un peu honte. Sans doute que le disciple a eu un moment d'ouverture, un moment où l'esprit est très lumineux et très paisible. Il l'a pris pour un état d'éveil mais l'éveil n'est pas un état.

Cela illustre bien que si l'on prend ces phénomènes qui s'élèvent puis disparaissent, qu'ils soient plaisants ou déplaisants, si on les saisit, si on s'y accroche alors on ouvre la porte à de grands problèmes et de troubles avec nous-mêmes, nos compagnons, nos compagnes et avec toute la société. Si au cours de la retraite il vous arrive d'expérimenter des états d'esprits agréables, heureux, n'investissez pas trop en ceux-ci, bien que ce ne soit pas du tout interdit d'avoir des états paisibles et lumineux, mais ne vous y accrochez pas. Il vaut mieux avoir présent à l'esprit dès le tout début de la retraite et continuellement, l'état tout à fait limité de tous ces phénomènes qui s'élèvent et qui passent. Nous ne sommes pas ici pour faire l'expérience de certains états particuliers mais bien plutôt pour se détacher de tous les états qui s'élèvent et qui apparaissent. De telle sorte que nous puissions expérimenter la totalité de ce qui se produit dans nos vies avec une grande équanimité. L'équanimité ne signifie pas que l'on est indifférent, que l'on ne ressent rien mais bien plutôt que l'on n'est pas ligotés, noués par l'une ou l'autre de ces polarités.

Je suis conscient du temps qui passe ce soir. Il y aura d'autres sujets qui seront développés sur ce thème. Je pense qu'il serait bénéfique maintenant de donner un contenant à cette retraite au travers d'une petite cérémonie de prise de refuge.

Ici le contenant c'est le refuge c'est-à-dire que de façon formelle on s'engage dans cette voie en prenant refuge. Dans le titre on a *tisarana* qui signifie les trois refuges, ensuite nous prendrons les préceptes qui concernent la conduite éthique. Après cette longue présentation, pour résumer nous allons prendre les huit préceptes qui concernent la conduite éthique. Ils parlent tous d'eux-mêmes, ils n'ont pas besoin d'être commentés en détail.

Evidement nous allons respecter la vie, ne pas nuire à autrui.

Nous n'allons pas voler. Nous allons avoir une abstinence sexuelle. Concernant la parole, en dehors des moments d'interviews avec Laura ou avec moi, il est très vivement demandé de ne pas parler, de respecter le noble silence, car cette semaine est consacrée à notre exploration. La meilleure façon de la pratiquer est de garder le noble silence, afin de ne pas laisser l'énergie se disperser à l'extérieur. Si on perçoit que nous avons envie de parler avec quelqu'un, en fait on va nuire à cette exploration. Je vous demande instamment à ce que nous puissions respecter ce noble silence qui est tellement bénéfique. Concernant le dernier précepte, il s'agit de ne pas s'embellir à dessein pour plaire à autrui, cela concerne aussi les distractions. Dans notre situation la relation que nous avons avec nos smartphones et avec toutes les connexions que l'on peut avoir. Il s'agit vraiment de couper le contact avec tout ceci. Si on ne l'a pas encore fait, nous pouvons envoyer un SMS aux personnes qui seraient susceptibles de nous joindre, pour leur dire que nous sommes complètement hors d'atteinte cette semaine, puis d'éteindre le téléphone pour toute la semaine. Cette attitude de respect de ces indications, est très importante non seulement pour nous-mêmes pour supporter notre propre pratique mais également pour cette énergie du groupe, parce que la moindre attitude qui donne prise à une distraction, ou fait sortir de cette exploration essentielle, est quelque chose qui affecte les autres. Donc ces moments où nous sommes dans nos chambres où nous ne nous sentons pas observés, garder cette attitude intègre de façon à être vraiment dans cette énergie du groupe extrêmement bénéfique. Les livres sont également une source de distraction, donc évitons de lire.

On ne veut pas trop contraindre les personnes, même si évidemment la lecture n'est pas recommandée, néanmoins si vous voulez lire, limitez-vous à la lecture des textes qui sont sur les tables, proposés par le Refuge. Evitez toutes les littératures profanes ou en dehors des sujets dans lesquels nous sommes impliqués durant cette retraite. Concernant les lectures des autres traditions bouddhistes il s'agit de les éviter pour rester concentrés dans le contexte dans lequel nous sommes. Ce n'est pas que la lecture des

autres traditions soit mauvaise, au contraire elles ont chacune leur propre valeur dans leur propre contexte. Efforçons-nous de rester sur le contexte dans lequel nous sommes et de s'y tenir.

Pour le précepte qui consiste à ne pas dormir dans des lits élevés et luxueux, il ne faut pas le prendre à la lettre. L'idée de ce précepte est de ne pas s'adonner au plaisir de trop de sommeil. Cela peut être une tentation quand nous sommes fatigués. Quant au bout de quelques jours nous sommes un peu las, nous pouvons être tentés de rester allongés dans notre lit. Nous pouvons nous examiner. Est-ce que je suis vraiment fatigué ou est-ce juste une fuite, un état d'évitement ?

Pour la prise de vœux, je vais d'abord réciter les versets en pali puis également en français. S'il vous plaît veuillez excuser ma prononciation approximative, mais je pense que je serai compréhensible quand même. La tradition demande qu'une personne de l'assemblée fasse la requête de demande de prise des préceptes. Est-ce que quelqu'un veut faire la requête ? Laura va la faire.

On peut se joindre à Laura. On commence par rendre hommage, puis la prise des huit préceptes.

Ces préceptes quand on les regarde, il est vraiment évident que nous n'avons pas envie de tuer ou de voler durant cette retraite. En fait c'est pour pointer plus clairement l'intention qui s'élève en notre esprit.

Les derniers versets ci-après renvoient à la joie. C'est un état d'esprit.

- La vertu est la source de la joie.
- La vertu est la véritable richesse.
- La vertu est la source de la sérénité.
- Par conséquent, laissez la vertu purifier.

Le dernier verset : « Par conséquent laissez la vertu purifier » signifie qu’on offre cet espace pour que le processus à travers l'investigation, la méditation, la contemplation, permette la purification du cœur. Ainsi nous pouvons faire l'expérience de la

pureté du cœur, qui est reconnue dans la voie bouddhiste comme étant une pureté originelle. Au cours de notre vie des poussières, des voiles se sont accumulés sur cette pureté originelle. C'est pourquoi actuellement nous ne pouvons pas l'apercevoir directement. Actuellement nous sommes en train de nettoyer, de polir, de façon à ce que cette clarté, cette lumière naturelle de l'esprit, cette vacuité lumineuse puisse se manifester naturellement à nous. Ne frottez pas trop fort. Ne soyez pas non plus trop complaisant, trop paresseux. La régularité, la continuité est vraiment importante. Cette pratique de polissage, de nettoyage de l'esprit doit se faire dans un état très détendu. N'ayez pas peur non plus de l'intensité. Elle est bonne. Cela n'a pas d'importance si c'est agréable ou pas agréable, bon ou mauvais, l'intensité est une bonne énergie. Nous pouvons toujours apprendre de notre expérience immédiate. En ce sens je vous souhaite et je nous souhaite à tous une très fructueuse semaine afin que nous puissions mettre à profit ce temps de la façon la plus excellente possible. N'oublions pas que ce que nous faisons ici n'est pas juste pour vous-mêmes, c'est quelque chose que nous apportons également au monde. Ce changement, cette évolution des consciences dont tout le monde parle, auquel tout le monde aspire intensément où est-ce que cela prend place ? Est-ce dans le monde politique ou dans les meetings ou les conférences ? Ou bien est-ce que cela prend place au sein du cœur de chacun et de chacune ?

C'est quelque chose aussi que nous pouvons garder présent à l'esprit, ce travail que nous faisons ici, cette activité que nous déployons, ce n'est pas seulement au service de nous-mêmes car sinon cela pourrait sembler très égocentré. Nous dédions toute cette activité bénéfique au profit de tous les êtres et pas seulement à nos proches, à notre famille, à nos enfants, à nos parents mais aussi envers tous les êtres. Concernant tous les êtres il ne s'agit pas seulement du monde des humains mais également du monde animal, tous les animaux et des êtres invisibles à nos yeux. Ne sous-estimons pas la capacité de notre cœur qui est libre d'obscurcissement. Il a un pouvoir immense pour apporter le bien-être aux autres créatures. Il est très important de se souvenir du

contexte dans lequel notre expérience se déploie, il s'agit de nous-mêmes en tant qu'individu au sein du groupe, dans le monde et de façon extrêmement vaste dans cet univers.

Nous finissons ici pour ce soir sur ces vastes pensées.

Deuxième jour

Méditation guidée – Laura

Nous allons avoir ensemble une pratique de méditation ce matin pour environ quarante minutes.

Je vais vous offrir une méditation guidée pour le début de cette pratique spécialement pour ceux qui sont nouveaux. Le matin est un moment un peu particulier où l'on peut encore sentir la fatigue alors ça peut être vraiment une aide de sentir la posture assise. Cela peut être utile de vraiment prendre note de la façon dont se tient notre corps, de la façon dont notre dos se tient, comment se tient toute la posture de notre corps.

On peut peut-être remarquer des zones de tension dans le corps. Essayez de voir si vous pouvez permettre à ces sensations d'être présentes sans chercher à faire quoi que ce soit. Si au cours de l'assise vous éprouvez de la douleur et que cela devient difficile à supporter, et bien il est tout à fait naturel d'ajuster la posture doucement et le plus consciemment possible. Si vous constatez que le corps a tendance à être attiré par la torpeur ou la fatigue, alors ramenez le juste un petit peu dans la verticalité. Simplement prenez note de tout votre corps, alors que vous êtes assis maintenant ici même. Vous sentez le corps présent dans cette pièce dans cet espace, permettant à ce qui est présent ici avec le corps, avec l'esprit d'être là. Le corps est toujours dans le moment présent. Sentez la présence du corps au sein de cet espace ainsi que la présence des autres corps au sein de cet espace.

Prenez également note de l'état de votre esprit quelle que soit la nature de son état.

Si vous êtes encore un peu pris par la fatigue, alors simplement ouvrez un peu les yeux et posez le regard en face de vous légèrement vers le bas.

Si votre esprit a tendance à se disperser, doucement ramenez-le à

la présence au corps.

Si vous constatez que votre esprit est absorbé par des pensées, alors essayez de revenir à la sensation même de ce fait de penser et ainsi de quitter le contenu de ces pensées, de basculer du contenu au simple fait de penser.

Les phénomènes qui se produisent en nous-mêmes comme les pensées, voyons si l'on peut ne pas se perdre dedans sans cependant les rejeter et également sans les juger.

A nouveau si vous voyez que votre esprit se disperse, alors simplement ramenez-le sur la présence au corps qui est ici, assis dans cette pièce.

On prend un peu de temps pour s'étirer.

On va effectuer le chant de bienveillance *Metta*. Ce chant est à propos des quatre qualités qui sont appelées les quatre qualités incommensurables qui concernent tous les êtres et nous-mêmes. Maintenant réjouissez-vous, soit de chanter tous ensemble, soit si ce n'est pas familier pour vous de simplement écouter.

Enseignement du matin – Laura

J'ai déjà mentionné le fait qu'en début de retraite on peut éprouver de la fatigue, avoir l'esprit qui se disperse et toutes sortes de choses. D'autres phénomènes peuvent s'élever dans l'esprit au cours d'une retraite comme l'incertitude, le doute, que probablement vous avez dû rencontrer.

Que ce soit en méditation assise ou en méditation en marchant on peut avoir des pensées comme : « Que suis-je en train de faire ? Que suis-je supposer faire ? »

Pour tous ces phénomènes, l'attitude la meilleure consiste à les reconnaitre, à en prendre note, à se dire simplement qu'il y a actuellement de l'incertitude, qu'il y a actuellement cet état en moi. Avec tous les états mentaux quels qu'ils soient, tous les états intérieurs, l'attitude sera la même : reconnaître ce qui est en train de se passer tel que c'est, le reconnaître, en prendre note et permettre à ce qui est là d'être là, tel que c'est.

Cela va nous permettre de relâcher les tensions, les efforts trop importants afin de se placer dans cette attitude d'ouverture, de curiosité qui nous ouvre à cette expérience. Voir qu'est-ce que c'est cette fatigue ? Qu'est-ce que c'est cet état intérieur que je suis en train d'éprouver, comment est-ce ?

L'attention que l'on porte ainsi à l'expérience en pāḷi cela s'appelle *sati* et l'intérêt, la curiosité que l'on porte à l'expérience c'est *dhammavicaya*. Ces deux qualités naturellement procurent l'esprit de l'énergie. Elles sont naturellement des antidotes à la fatigue, encore plus important c'est qu'elles permettent cette connexion dans l'instant avec le corps tel qu'il est, avec l'esprit tel qu'il est.

Je mentionne cela pour vous aider simplement à rencontrer ces expériences de somnolence, de fatigue, d'incertitude, telles qu'elles sont. Pour vous permettre de rencontrer aussi cet esprit qui continue constamment à faire des bulles comme l'eau qui est dans les remous, dans la dynamique de cette constante activité.

Nous ne sommes pas ici pour faire en sorte que ces états

mentaux soient éliminés, ce n'est pas du tout notre but. Si but il y a, il s'agit plutôt de présence, d'être présent à cette part en nous qui a besoin d'émerger. Cette présence, cette attention, cette attitude qui consiste à ne pas suivre les contenus de l'expérience, à ne pas les rejeter, à simplement les reconnaitre. De nous permettre de les éprouver tels qu'ils sont sans les juger. Ainsi nous apprenons une nouvelle façon de nous relier à l'expérience.

J'ai encore quelque chose à ajouter, c'est de lâcher, relâcher toute saisie d'un programme, d'une intention définitive quant à notre pratique de la méditation, toute idée préconçue de comment cela devrait se passer. L'attitude consiste simplement à se connecter à ce qui est afin de l'éprouver et de le connaître clairement. Nous allons avoir une assise silencieuse d'une vingtaine de minutes, pour simplement se relier avec notre corps et notre esprit tel qu'ils sont.

Question : Pourriez-vous rappeler les moyens habiles pour lutter contre la somnolence ?

Réponse : Dans cette façon spécifique de pratiquer, il s'agit d'être présent à ce qui est. On ne peut pas demeurer dans ce contact si l'on éprouve de l'aversion envers ce qui est.

Ce qui aide vraiment c'est d'être en contact avec le fait qu'il il y a ces sentiments : je n'aime pas ceci, je ne veux pas ceci.

Bien que la somnolence ne soit pas douloureuse en soi, en elle-même, elle peut être la cause qui fait s'élever beaucoup de frustration, d'aversion. Il y a quelque temps en arrière, quand je commençais à pratiquer et qu'il y avait des états comme la torpeur et la somnolence, je pouvais remarquer qu'il y avait de la colère et de l'aversion. Du coup l'expérience est un mélange de contractions, de tensions. Alors l'attitude ne consiste pas à se positionner ainsi : est-ce que je peux accueillir tout cela ?

Lorsqu'il y a cette impression, ce sentiment, ces états dans la pratique, j'aime ouvrir les yeux et contempler le Bouddha tout en gardant l'attention au corps et à l'esprit, toujours avec cette ouverture, cette curiosité. Ce que j'ai pu remarquer avec ces états de torpeur, de fatigue, de somnolence c'est que l'énergie est lourde,

dans le haut du corps, dans la poitrine, dans la tête. En même temps je ne me sens pas enraciné au niveau du bassin, au niveau du sol. La tendance c'est que le corps s'affaisse vers l'avant. Je porte donc mon intérêt sur le désir, sur cette tendance d'avoir ce corps qui se penche vers l'avant et parfois je permets même au corps de prendre cette posture et dans cette position le questionnement est comment j'éprouve cela ?

A ce moment-là ce que je peux constater c'est qu'il y a une tendance naturelle en nous à revenir au centre, naturellement nous avons ce besoin d'être centrés.

Ce mouvement se produit lorsque je suis réellement connecté avec mon corps, avec l'état de mon corps, lorsque je le ressens et que je lui permets d'être ainsi. Ce que je peux remarquer à ce moment-là c'est qu'il y a ce processus où l'énergie est bloquée, crispée sur le haut du corps. Elle va peu à peu se dénouer et descendre vers le bas et se répandre ainsi. C'est comme permettre à cette énergie d'avoir le mouvement qu'elle a naturellement. C'est l'intérêt et l'attention, s*ati*, que l'on porte à tout cela, qui procure l'énergie. Lorsque j'adopte cette attitude, cela permet à cette énergie de se mouvoir naturellement vers le bas, c'est un peu comme si elle venait s'enraciner jusque dans le sol. L'énergie à ce moment-là s'équilibre et se répartit harmonieusement dans le corps. C'est très différent de l'attitude qui consisterait à évaluer, à juger l'affaissement du corps puis à se remettre droit. La qualité de la volonté et de l'effort dans ce cas est très différente. Etre à l'écoute, ne pas juger, se mettre en accord et permettre à ce qui à ce moment-là apparaît, d'apparaître.

Ajahn Khemasiri – Kum Nyé

Peut-être que vous avez vu sur le programme qu'il y a maintenant une pratique qui s'appelle Kum Nyé ?

Kum Nyé c'est peut-être un mot que vous n'avez pas entendu auparavant, vous ne savez peut-être pas ce que c'est. Je vais donc en parler un petit peu.

Avant de présenter la pratique de Kum Nyé, je voudrais préciser

pourquoi dans le cadre de cette retraite nous mettons tellement l'accent sur l'importance de l'attention au corps tant Laura que moi-même, nous sommes en accord avec cela.

Le Bouddha dans son enseignement sur les fondements de l'attention, le *Satipaṭṭhāna Sutta*, donne la première place à l'attention au corps en pali, *kāyānupassanā*. Les trois autres développements de l'attention sont :

- l'attention aux sensations corporelles et affectives
- l'attention aux états mentaux
- l'attention au contenu de l'esprit; ceci étant choisi comme thème de contemplation dans le cadre de la voix Bouddhiste.

La contemplation du corps est vraiment mise en avant de façon extensive dans la voie bouddhiste. Il y a une approche de cette contemplation qui va être une contemplation analytique où l'on va considérer le corps dans ses différents éléments, dans son processus de vieillissement. Les éléments étant la terre, le feu, l'air et l'eau, on contemple le corps ainsi dans sa composition, dans sa manière d'être.

Au cours de cette retraite on mettra plutôt l'accent sur la partie du corps, qui est l'attention à la respiration.

L'attention au corps dans les différentes positions, et puis enfin l'attention au corps dans toutes ces activités, ce qui veut dire dans tout ce qui est accompli au travers du corps. Ce qui signifie que l'attention au corps se déploie dans tous les aspects de notre vie, qu'il n'y a rien qui est exclu mais au contraire que cela inclut absolument tout.

L'attention au corps est considérée comme un moyen excellent pour développer la vision pénétrante ou la vision profonde. Afin que le corps devienne ainsi cet outil excellent, cette méthode suprême, pour accéder à cette vision profonde, il est nécessaire que ce ne soit pas seulement le corps transitoire tel que nous le connaissons avec cette expérience transitoire que l'on a, mais plutôt une expérience plus précise, plus fine, plus sensible, du corps donc cela requiert une qualité d'attention particulière.

Ainsi que l'a exposé Laura ce matin, il apparaît nécessaire de

développer, de cultiver cette présence fine, attentive au corps de façon à établir un enracinement plus profond en nous.

Alors que l'on s'enracine dans la présence corporelle ou la présence au corps cela permet en même temps d'affiner la précision de l'attention à toutes les expériences dans les autres domaines de notre vie quotidienne et favorise la présence.

Le mot pali pour cette attitude méditative est *satipaṭṭhāna*. *Paṭṭhāna* signifie placé très proche de soi. De telle sorte que nous puissions voir clairement, précisément ce avec quoi nous sommes en relation, alors que dans la vie ordinaire nous sommes tout à fait superficiels quant à cela. Pour nous qui sommes ici, nous sommes familiers pour la plupart d'entre nous avec le terme *vipassanā*. *Passanā* signifie simplement voir, observer et *vi* signifie avec précision, avec netteté, avec acuité. Cette vision précise, profonde ne peut se produire que lorsque les contenus mentaux, les histoires pour nous-mêmes et ce discours intérieur sont temporairement mis de côté.

Je dis cela afin d'aider à comprendre dans quel contexte les exercices, les pratiques corporelles que l'on fait vont venir soutenir cela et sont orientés dans la même direction. Ces pratiques corporelles ne sont pas juste là pour que nous nous sentions bien, bien qu'il n'y ait rien d'erroné au fait de se sentir bien, c'est ce qu'on appelle un effet secondaire qui est tout à fait satisfaisant. Le but plus profond, l'idée plus profonde de cette pratique c'est de cultiver, d'enrichir une énergie physique, mentale, émotionnelle qui soit plus prégnante.

Quant à la question qui a été posée avant le repas concernant la somnolence, la torpeur, la lourdeur c'est quelque chose que certains parmi vous ont ressentis un petit peu. La réponse que Laura a donnée est très subtile quant à comment traiter ce phénomène et comment l'appréhender de façon habile en lui-même. C'est définitivement une façon valable et pertinente de traiter ces soi-disant obstacles.

Plus spécialement à ce moment de la journée nous avons remarqué communément que le corps a un peu moins d'énergie,

justement parce que l'énergie est utilisée à la digestion de la nourriture, donc il peut y avoir un peu de lourdeur, il est tout à fait judicieux à ce moment-là de générer l'énergie. Contrairement à d'habitude où l'on va la chercher à l'extérieur, là on va plutôt la générer de l'intérieur, en fait chacun de nous est un générateur d'énergie.

Maintenant on en arrive au Kum Nyé. Kum Nyé est une pratique qui nous vient du Tibet. Le mot Kum signifie corps, le corps dans sa dimension plus énergétique, plus subtile, le corps d'énergie, et Nyé pourrait signifier massage ou comme une manipulation que l'on fait sur son corps. On travaille avec le corps d'énergie. Ce système de pratique a été introduit en Occident quelques décennies auparavant par Tarthang Tulku. Dans ses livres, il y a deux ou trois tomes, Tarthang Tulku expose la source du Kum Nyé. Apparemment il y a trois sources, l'une est la médecine tibétaine. Elle est très proche de la médecine chinoise. Elles partagent une connaissance très fine des canaux d'énergies subtils, des méridiens, du QI (tchi) de l'énergie subtile qui se déplace dans ces canaux subtils. Ces deux médecines mettent également l'accent sur la prévention des maladies, pour renforcer le système. Quand on travaille avec ces énergies subtiles, alors bien sûr il n'y a pas de garantie, rien n'est garanti, mais en tout cas on fait quelque chose qui est extrêmement bénéfique.

La deuxième source ce sont les pratiques du yoga tibétain qui travaillent sur les énergies appelées *Lum*. *Lum* étant équivalent de QI.

La troisième source s'appelle *vinaya*. *Vinaya* d'un certain côté c'est de façon explicite le code de conduite pour les moines et les nonnes. Ce qu'il faut entendre par *vinaya* c'est la façon dont nous concevons les choses. La façon dont nos pensées et nos émotions jaillissent en nous, la façon dont nous les traitons avant qu'elles ne se transforment en paroles et en actions, là on voit bien que c'est cet aspect de l'esprit où justement le corps et l'esprit se rencontrent.

En Asie, au Tibet et en Chine et également ici en Occident on est tout à fait conscient de l'impact que des pensées négatives répétées

continuellement vont avoir sur le corps ; ainsi peuvent se développer des ulcères à l'estomac, des problèmes de cœur ou toutes sortes de choses qui peuvent provenir de cette façon de générer des pensées négatives.

Voilà une longue présentation et pour en faire quelque chose d'immédiat et bien on va commencer. La pratique que l'on va faire aujourd'hui est appelée par Tarthang Tulku "se réjouir de l'espace". On parle de l'espace intérieur. On va donc tous se lever.

Il est très judicieux de commencer toute pratique, avec une conscience de l'établissement du corps, on s'applique, on est soigneux. On va commencer par établir cette posture debout avec les jambes écartées de la largeur des épaules.

La façon de respirer dans Kum Nyé consiste à placer le bout de la langue derrière les dents sur le palais puis on respire par le nez et la bouche légèrement entrouverte. N'y pensez pas, juste faites-le.

Un aspect encore important, c'est de ne pas bloquer les genoux, c'est-à-dire de ne pas tendre complètement les jambes, d'avoir une très légère flexion au niveau des genoux de façon à ce que l'énergie circule.

On va maintenant faire un balayage (scan) du corps, que certains peut-être d'entre vous connaissent. Ici on ne va pas commencer par le sommet de la tête, mais bien par la plante des pieds. Si vous le sentez mieux, fermez les yeux, à votre guise et sentez, éprouvez vraiment la plante des pieds. Relâchez bien les bras et les épaules de chaque côté du corps, tirez légèrement le sommet de la tête vers le haut.

On va effectuer ce balayage du corps depuis la plante des pieds en déplaçant l'attention de façon fluide sans s'arrêter sur aucune des parties du corps, on va remonter doucement depuis la plante des pieds, les chevilles, les jambes, etc. On monte le long du corps sans s'arrêter.

Quand on arrive au niveau des genoux on vérifie qu'ils sont toujours légèrement relâchés ensuite on remonte le long des cuisses. On continue ainsi à monter, quand on arrive au plancher pelvien, au fessier, on revient vers l'avant en ressentant l'atmosphère on peut

dire de l'abdomen, idéalement l'abdomen est détendu. Ne pas forcer l'abdomen à être détendu, si c'est un petit peu tendu c'est ok.

On continue de remonter sur la face antérieure du corps, depuis l'abdomen, le plexus solaire, toute la zone de l'estomac, juste en remontant ainsi, le cœur, jusqu'en haut de la cage thoracique, jusqu'à la base du cou, alors que l'attention est posée sur la rencontre du cou et de la cage thoracique, on peut se rendre compte si notre posture est bien verticale, on peut simplement étirer d'un millimètre ou deux.

On va balayer de notre conscience la zone de la tête en vérifiant que la tête est bien posée souplement sur la colonne vertébrale, qu'elle ne penche pas vers l'avant. Ainsi on monte jusqu'au sommet du crâne, la partie la plus haute du corps. Ceci est l'établissement de la posture de base.

Cette posture debout peut-être très utile en cas de fatigue dans la position assise, ou bien si l'on souhaite pratiquer la méditation en posture debout. C'est une posture qui est facile à maintenir longtemps.

Je vais montrer la posture vous pouvez le faire en même temps que moi.

Les mains, à la hauteur des épaules, se tiennent l'une à l'autre en crochet, il y a une pression que l'on étire, que l'on ressent au niveau des épaules. On va tourner doucement avec le souffle équilibré entre la bouche et le nez, on tourne doucement et lorsque l'on est arrivé au bout, on reste durant quelques respirations puis quand on le sent, on revient doucement et on va aller dans l'autre direction. Lorsque l'on a fait chaque côté, on relâche les bras doucement puis on les laisses se déposer le long du corps. On se relaxe, on se détend dans la posture debout.

Ce ne sont pas des postures qui sont à tenir longtemps, donc c'est facile à accomplir, il n'y a pas à forcer. Aussi longtemps que vous le pouvez, demeurez dans la posture ensuite vous revenez à votre rythme lentement. Aussi important que le mouvement est le fait de rétablir la posture dans les différents aspects que l'on a vus précédemment. Maintenant on refait le même mouvement mais on

change le côté des mains, à nouveau on étire depuis les mains jusqu'aux épaules puis on commence à tourner vers la droite. Essayez de maintenir l'abdomen très relâché dans cette torsion. Donc aller du plus lentement vers le plus intense est la pratique.

Lorsque vous êtes revenus au centre, relâchez doucement les bras le long du corps, rétablissez la posture. Vérifier que la langue est toujours en contact avec le palais. Vous respirez par la bouche et le nez de façon équilibrée. Relâchez bien les épaules.

Une troisième fois, vous replacez les mains en crochet l'une à l'autre, avec une légère tension entre les mains et les épaules, puis vous tournez doucement vers la droite, ensuite revenez au centre et tourner vers la gauche. Revenez au centre et lâcher doucement vos bras, pour vous remettre en position droite.

On peut revenir à la respiration naturelle, telle que l'on a l'habitude de la pratiquer. Un des effets de la pratique que l'on vient de faire est une invitation à l'accroissement de l'attention, de la présence. S'il y a un apport d'énergie qui découle de la pratique, il s'agit de faire attention de ne pas s'embarquer dans le domaine mental, des idées, des pensées et des émotions mais de vraiment placer cette énergie et la contenir dans le domaine du corps.

Dans ma propre expérience, je maintiens cette attention sur la zone de l'abdomen, ainsi l'énergie est maintenue à cet endroit. Cela nous permet de rester en contact avec un support, un objet, avec quelque chose au lieu de nous laisser embarquer dans un état vague, flou ; on reste enraciné dans la présence au travers de ce contact.

Enseignement du soir – Laura

Contemplons les expériences au sein d'une communauté, d'une Sangha. Parmi nous certains se connaissent, d'autres sont nouveaux et ne connaissent pas d'autres personnes, quoi qu'il en soit pour le temps que nous avons à passer ensemble, nous sommes une communauté. En référence aux expériences que j'ai pu avoir de communauté monastique, ou simplement les expériences de *saṅgha*, de personnes qui sont reliées par une pratique spirituelle, comme ici, en ce lieu, chacun de nous approche la pratique, selon son propre cheminement, mais il y a néanmoins quelque chose de fondamentalement commun à nous tous, quelque chose qui nous unit.

Ces expériences communes que nous avons tous, la souffrance, la perte, le fait d'être mal compris ou incompris, tout ceci nous le connaissons.

Le Bouddha a décrit les états mentaux, les états émotionnels que les êtres humains éprouvent. Tout cela il l'a décrit il y a 2500 ans et c'est encore tout à fait d'actualité.

On peut voir qu'on est tous, à un moment ou à un autre, pris par des conditionnements, des schémas habituels de l'esprit, ceci est commun à tous. On peut noter que lorsqu'on est pris par ces états mentaux, quand on est par exemple, en ce qui concerne les *dhamma* mondains, pris par le gain ou la perte, la bonne ou mauvaise réputation, le bien-être ou le mal-être, la louange ou le blâme et bien c'est toujours dans un état d'esprit divisé.

On peut constater la source de problèmes que cela représente dans nos familles, dans nos sociétés et dans le monde. Nous sommes tous piégés par ces attitudes, il n'y a rien à juger ici. Lorsque nous sommes capables de reconnaître ces fonctionnements en nous-mêmes et chez les autres sans jugement mais justement avec compassion alors de cette manière nous créons, en quelque sorte, en ce lieu un endroit plein de sécurité au sein duquel nous pouvons à loisir explorer ces fonctionnements.

Aujourd'hui j'ai constaté que j'ai pas mal contemplé la louange et

le blâme. J'ai constaté que lorsque je choisis un thème pour une retraite, les événements intérieurs avant et pendant la retraite sont fortement en lien avec le thème. C'est alors une opportunité pour le comprendre plus clairement et le contempler plus profondément. J'ai pu remarquer que bien que j'enseigne depuis de nombreuses années, avant et au début d'une retraite, il y a cette appréhension en moi, qui consiste à penser : est-ce que cela va être ok ? Est-ce que je vais trouver les indications qui vont-être utiles ?

Comme je vais partager avec vous cette attitude qui consiste à être présent avec ce qui est, il y a la sensation du corps, une contraction dans le plexus solaire et d'autres ressentis. Il s'agit vraiment de juste rencontrer ses sensations, ses impressions avec pleine conscience. Par exemple le jugement peut s'élever concernant la vulnérabilité dans cette situation, alors là il s'agira d'être en contact et d'explorer ce facteur qu'est le jugement. J'ai réalisé à ce moment-là que je projetais sur vous, le fait que cela soit ok ou pas, que la valeur de ce que j'ai exprimé soit appréciée par vous, de cela dépendait mon appréciation de suis-je claire ou pas ?

Ainsi j'ai pu me rendre compte ou reconnaître comment tout ceci a été créé par moi-même, cette virtualité qui semblait pourtant si réelle. On peut voir que cette qualité de pleine conscience, de cette conscience éveillée, attentive, cette qualité n'est jamais prise dans les conditions qui s'élèvent, elle n'est jamais piégée, elle est toujours libre.

En voyant ce mécanisme, ce fonctionnement à l'œuvre j'ai pu trouver cette zone d'autonomie et ainsi me sentir séparée de cet état conditionné. J'ai pu reconnaître ce besoin d'être appréciée, approuvée, c'est quelque chose qui débute dans l'enfance. En tant qu'enfant on a besoin d'être apprécié, approuvé, soutenu, en grandissant dans notre vie, on va continuellement agir sur cette base, faire de nombreuses choses en vue d'être approuvé et de se sentir appartenir à quelque chose.

Cela a à voir avec le fait de comment les autres nous perçoivent ? Comment les autres nous considèrent ?

On aime être reconnu. Quand quelqu'un vient et pointe une

erreur que l'on a faite, comment on se sent ?

C'est une histoire qui se passe en Thaïlande, que le maître Ajahn Chah a racontée. En Thaïlande si on appelle quelqu'un de chien, c'est vraiment une insulte. Si vous marchez le long de la route et que vous rencontrez quelqu'un et qu'il vous appelle chien, regardez derrière vous et voyez si vous avez une queue, si vous n'en avez pas, continuez juste à marcher.

C'est un bon niveau d'équanimité quand on se sent insulté. Quand quelqu'un nous dit quelque chose et que l'on se sent touché, cela déclenche un processus, ou tout simplement même le fait d'être remarqué ou pas.

Je me rappelle il y a un certain nombre d'années, j'étais emplie de la plus grande dévotion devant un certain maître. J'étais toujours au courant où il était, je le suivais à la trace. Si j'avais l'impression qu'il m'ignorait, ce qui n'était pas forcément le cas, mais voilà comment les choses étaient perçues, alors je m'écroulais intérieurement. Parce que pour moi il représentait quelque chose de vraiment essentiel dans ma vie. Au fil des années j'ai pu percevoir plus clairement cette dynamique, de cette tendance à vouloir capter l'attention, d'avoir besoin de cette reconnaissance, de cette considération et j'ai pu aussi percevoir plus clairement le moteur de tout ce mouvement.

J'ai compris que cela se réfère au sens du moi, de notre identité, et qu'en dessous de ça il y a ce sentiment d'insécurité quant à ce moi. Cela reflète bien la tendance que l'on a à chercher une base, un enracinement dans un objet extérieur. Alors quand cet enseignant me regardait et me souriait alors là c'était super. S'il me regardait autrement avec une tête différente c'était moins sympa. Cette personne quand elle était tendue, son visage avait un air pas sympathique du tout, alors les gens se sentaient un peu atteints par cette apparence.

Mon frère est un travailleur social. Il a pu remarquer avec ces étudiants que lorsque l'enseignant était à gauche, les étudiants ne souriaient pas. Lorsqu'il était à droite ils souriaient, alors il a plutôt été sur le côté droit. Tout ça pour dire que l'on est gouverné par ces

choses la plupart du temps.

Le besoin d'être approuvé est quelque chose de très instinctif, de très fondamental dans notre structure et c'est en lien avec le besoin d'appartenance. C'est presque instinctif le besoin d'être accepté pour pouvoir survivre. C'est pourquoi cela provoque des réactions extrêmement fortes lorsque nous faisons l'expérience du blâme. On préfère mettre le blâme sur les autres personnes et penser que nous ça va bien.

A partir de cela sont créées les perceptions qui vont conduire à des réactions. On va évaluer les choses en matière de ce qui est bon ou ce qui n'est pas bon, ce qui est juste ou ce qui n'est pas juste, ce qui est correct ou ce qui n'est pas correct, ce qui devrait se passer ou ce qui ne devrait pas se passer. Il y a un consensus au niveau de la société de la perception partagée quant à ces valeurs.

Comme l'a dit Ajahn Mun ces huit *dhamma* mondains agitent le monde. Ils tournent autour du monde et le monde fait s'agiter et met en action ces huit *dhamma* mondains.

Si vous me jugez alors que je n'ai pas la même perception de moi-même que ce jugement que vous me portez, il ne va pas m'affecter de la même façon, il ne va pas déclencher ce tourbillon. S'il y a ce jugement en nous-mêmes il y a encore la possibilité d'être juste conscient que cela se produit sans y croire, sans y accorder une réalité.

La chose à propos de la louange ou du blâme, c’est que lorsque je ressens le besoin de louange, je suis consciente en même temps de la vulnérabilité de l'autre polarité qu’est le blâme.

Quand on est conscient que la valeur que l'on s'accorde vient de l'extérieur alors quand on comprend ce processus, il y a quelque chose qui se transforme. Ainsi peut être développée une certaine sensibilité aux autres et être ouvert aux retours qui nous sont donnés. Le cœur peut ainsi intégrer ce qui peut être compris ou appris au travers de cela.

En tant qu'enfant nous avons été éduqués, pour la plupart, à ces injonctions parentales, ceci est bien, ceci n'est pas bien. Nous avons reçu des louanges et des blâmes, ainsi nous avons été formés. C'est

un processus nécessaire que nos parents nous permettent de fonctionner dans ce monde, d'avoir des relations sociales adaptées. Ils font du mieux qu'ils peuvent sur la base de leur amour et aussi sur la base de leur propre conditionnement. En tant qu'enfant on s'adapte à ce qui est attendu de nous, on supprime certaines choses, on favorise d'autres choses. On peut remarquer avec les enfants qui sont entiers que quand ils font une expérience, ils sont complètement habités par l'expérience, puis quand le processus se termine c'est complètement fini.

Lorsque l'enfant est désapprouvé il ressent qu'il est inapproprié, qu'il est une erreur, et que ce n'est pas juste l'action qu'il a fait. Quand nous devenons adultes nous développons la capacité de séparer, de discerner l'action qui est faite, de l'identité ou de l'identification, et de faire cette différence, d'avoir cette nuance. Il y a encore logée quelque part en nous cette attitude qui fait que lorsque nous sommes critiqués, nous sentons que c'est nous qui sommes critiqués et pas seulement le comportement que nous avons eu. On peut voir à ce moment-là combien le sens du soi, du moi est tellement vulnérable.

Le cadre de la pratique nous permet de contempler la structure de tous nos conditionnements. Alors que je contemplais cette projection que je faisais sur vous en tant que groupe, j'ai pu vraiment voir le sentiment d'identification.

Ce processus d'identification est, sans sentir que c'est erroné, inapproprié, simplement voir tel que c'est sans juger, le contempler avec compassion. Contempler cette croyance, cette perspective que je pourrais être d'une certaine manière, pour être apprécié, tout simplement j'ai besoin d'être accepté. Lorsqu'on est à même de reconnaître et d'accueillir les états intérieurs quels qu'ils soient, alors c'est cela même l'acceptation.

Lorsqu'on est dans un environnement où l'on se sent en sécurité, accueilli en pleine bienveillance, il y a quelque chose en nous qui peut se détendre. La louange et le blâme sont tout à fait en lien avec toutes nos références et toutes nos croyances quant à ce qui est acceptable et à ce qui ne l'est pas. On projette également ce schéma

sur les autres, par exemple si l'on pense qu'on est une bonne personne bouddhiste puis que tout d'un coup on se sent envahi de colère, on pense que les autres vont nous évaluer, nous juger. La pratique c'est toujours une attitude, c'est être avec ce qui est dans le corps, dans l'esprit, dans l'instant présent tel que c'est. Alors quand nous faisons cela, nous allons peu à peu prendre conscience des croyances sous-jacentes qui vont peu à peu se révéler quant à ce qui est valide et ce qui ne l'est pas. On peut constater que lorsqu'on est attaché à ces croyances, à ces histoires, l'esprit continue de tourner en rond et à être attaché.

Lorsque c'est la pleine conscience, une vision qui est révélée, qui se manifeste alors, on va pouvoir enfin percevoir que ceci n'est pas toute la réalité mais juste un pan virtuel dans lequel nous sommes emmêlés.

Nous allons faire une pause. Nous sommes restés assis un bon moment, je propose une méditation marchée.

Avant d'aller méditer en marchant, j'ai envie de vous rappeler la qualité extrêmement bénéfique de cette composante de la pratique qu’est le noble silence. Ce n'est pas toujours très facile lorsqu'on ne voit pas nos amis, nos compagnons pendant un certain temps de ne pas partager. C'est tout à fait à l’opposé de ce qui se passe habituellement. Naturellement cela va à l'encontre d'une certaine tendance. Pour ceux qui sont nouveaux cela demande beaucoup, c'est tellement inhabituel. Le but essentiellement du noble silence c'est de nous permettre d'être très proche de nous-mêmes. C'est une opportunité tellement rare.

Si vous ressentez cette impulsion à échanger, partager, soyez réceptif à ce sentiment, cette sensation, sentez-la pleinement sans la suivre, sans réagir par l'action, par la parole.

Merci.

Troisième jour

Enseignement du matin – Ajahn Khemasiri

Nous voilà au début d'une nouvelle journée toute fraiche. Il n'est pas nécessaire d'amener dans cette nouvelle journée des bagages inutiles, tous les états mentaux, émotionnels de la journée d'hier, toutes ses mémoires, tous ses souvenirs. Commencez la journée comme s'il n'y avait pas eu d'hier. Laisser derrière soit tout ce qui est de l'ordre du passé. Lorsque l'on remarque la tendance à être attiré, pris par le passé, immédiatement il s'agit de l'abandonner, de s'en détacher. C'est le sens de ce chant de *mettā*, qui nous incite à nous tourner vers nous-mêmes dans un esprit de bienveillance et de compassion. Quand on parle de ces qualités il s'agit toujours d'une expérience immédiate de ce qui se passe ici et maintenant.

Durant cette retraite, il y a le souhait, l'intention d'explorer le fait que nous avons ce triple refuge, le Bouddha, le *Dhamma*, et le s*angha*. Ce triple refuge, ce n'est pas quelque chose que nous voulons conserver comme une chose sacro-sainte que l'on place devant soi, mais bien au contraire, de l'intégrer dans notre vie quotidienne, quelque chose que l'on applique à nous-mêmes.

En ce qui concerne le Bouddha, cela représente l'esprit connaissant, le cœur connaissant, ce qui en nous connaît. Dans la tradition thaïlandaise le mot Bouddha est utilisé en tant que mantra, comme un rappel de nous tourner vers cette source, cette qualité connaissante du cœur et de l'esprit. Ce cœur esprit connaissant n'est jamais déçu par les activités qui s'élèvent.

Le second thème du refuge le *Dhamma* est considéré la plupart du temps comme le corpus de l'enseignement donné par le Bouddha. On peut aussi le considérer comme il a été mentionné hier soir dans le chant, le *Dhamma* qui est l'immédiateté de la connaissance qui s'applique dans notre expérience ici et maintenant. Le *Dhamma* est visible, expérimentable ici et maintenant pour autant que l'on prenne

soin de se tourner et de regarder attentivement notre expérience. Pour autant que l'on ne se laisse pas constamment entrainer par les émotions, les états affectifs perturbateurs, que l'on sache se tenir légèrement en retrait par rapport à ceci. Ce sont nos premières conditions nécessaires pour sortir de nos schémas mentaux émotionnels habituels. Ainsi nous pourrons nous tenir dans l'immédiateté de notre expérience et percevoir ce qui s'élève. Bien évidemment cela nécessite un entrainement et un développement, de cultiver cela. Nous avons besoin de commencer quelque part là où nous sommes, pourquoi pas maintenant ? Pourquoi pas nous ? En se tenant légèrement en retrait de nos tendances habituelles nous pouvons nous tenir dans le moment présent et nous tourner vers cette qualité de connaissance qui réside en nous. Bien sûr on n’a pas la prétention d'être comme le Bouddha. Néanmoins on applique cette qualité d'esprit éveillé.

Le troisième aspect du refuge est le Sangha. Comme il a été mentionné hier soir, à travers la présence de chacun de nous dans cette activité, nous sommes un support les uns pour les autres. Essayons d'imaginer si nous devions nous tenir assis dans cette église complètement seuls durant une semaine, comment ce serait ? Peut-être certain apprécierait ou apprécierait l'idée, la pensée qu'ils s'en font spécialement si quelqu'un a été perturbé tourmenté hier. Il nous faut bien reconnaitre au sein d'une telle assemblée de personnes, même s'il y a quelques irritations néanmoins que c'est un environnement extrêmement soutenant.

Ce matin pour cette première méditation, tenez-vous dans la fraicheur, soyez frais et dispos comme un nouveau-né. Dans cet état de fraicheur, d'innocence, d'ouverture qui nous permet à ce moment-là de voir d'instant en instant la qualité, la caractéristique de notre expérience. Il est important de pratiquer dans cet esprit de débutant toujours avec fraicheur avec un esprit de nouveauté, même si l'on a pratiqué des centaines de fois. C'est l'application, le soin que l'on apporte à cette pratique et rien d'autre. A ce moment-là le refuge sera quelque chose de plus en plus intégré, intériorisé au lieu de demeurer quelque chose d'extérieur à soi.

Enseignement – Ajahn Khemasiri

Ce matin j'aimerais parler des sensations, des sentiments et des émotions qui sont tous une grande partie de nos expériences n'est-ce pas ? Ce sujet est évident, dès le début d'une retraite, car sans cesse nous faisons l'expérience des sensations, des sentiments et des émotions. Ce qui est intéressant à noter c'est que le Bouddha a traité le sujet des sensations, des émotions et des sentiments dans une section entièrement à part, une des quatre sections du s*utta* de la présence attentive qui est le *satipaṭṭhāna sutta*. Le mot pali est *vedanā anupassanā*. *Vedanā* veut dire sensations affectives, *anupassanā* veut dire regarder de façon proche, clairement, attentivement. Le sens du mot *vedanā* contient une racine qui signifie en même temps sentir et connaître, c'est-à-dire quand on connaît quelque chose on essaie de le ressentir intimement.

L'idée est de connaître ces ressentis sans être emporté par eux, qu'ils soient négatifs ou positifs, ne pas se laisser prendre dedans d'une façon positive en étant complètement exalté ou de façon négative en étant dans ces commentaires et sous commentaires d'évaluation comme je suis mauvais, comme je suis ceci et cela. Essayer de rester proche de l'expérience sans commenter.

Dans le contexte dans lequel nous sommes, la compréhension juste consiste à voir qu'il y a des ressentis ou des sensations plaisantes, déplaisantes et neutres. En dehors de cela il n'y a rien d'autre. Si l'on peut s'en tenir là simplement en prenant note de l'aspect plaisant, déplaisant ou neutre de l'expérience cela seul suffit.

Dans un discours du Bouddha qui s'appelle à peu près : « la pointe de la flèche », le Bouddha parle de quelqu'un qui a reçu une flèche dans la jambe. Le Bouddha compare ceci à une personne complètement ignorante de l'impact que cela a, par rapport au disciple instruit, qui lui comprend. La personne ignorante va commencer par crier manifester son désespoir et en faire toute une histoire. On peut dire que cette personne est en train de dramatiser toute la scène, d'en faire quelque chose de tellement dramatique,

que cela se transforme en émotion extrêmement douloureuse. Cette personne est touchée par une deuxième flèche, immédiatement après la première.

Cette deuxième flèche symbolise la dramatisation, la souffrance qui est rajoutée à la douleur, par l'aspect émotionnel de la situation. Quant au noble disciple, le disciple instruit, lui n'est touché que par la seule première flèche. Les deux personnes font l'expérience d'une situation déplaisante. La première personne souffre vraiment. La deuxième personne n'expérimente que la sensation déplaisante. Ceci est un exemple très clair, très parlant, pour montrer quel est le comportement approprié quant aux sensations déplaisantes qui se manifestent. Si l'on n'est pas attentif, la réaction s'élève extrêmement rapidement et l'on est emporté par les commentaires et l'évaluation de la douleur ou de la joie ou de toutes les autres sensations qui se présente. Le Bouddha a exposé les phénomènes sous-jacents lorsqu'il y a des sensations plaisantes, déplaisantes ou neutres.

Ce qui est sous-jacent et entretenu continuellement est soit l'aversion pour les sensations déplaisantes, soit le désir pour posséder ou pour les sensations plaisantes, soit l'ignorance ou la confusion pour ce qui est neutre. C'est une forme d'aveuglement, d'opacité dans la conscience sous-jacente qui est cristallisée dans l'esprit qui n'est pas encore éveillé. Il n'y a pas quelque chose de personnel, on n'a pas à le prendre de façon personnelle. Dès lors que nous sommes inattentifs, ces sensations vont susciter, réveiller en nous ces tendances inconscientes sous-jacentes. Ce que le Bouddha a montré dans cet enseignement, c'est que lorsque l'esprit n'est pas entrainé à la conscience attentive, à la pleine conscience, la tendance qui est entretenue à ce moment-là c'est de vouloir qu'une sensation plaisante dure, se reproduise ce qui va susciter ensuite une volonté de saisie, de s'agripper donc l'attachement. S'attacher, s'agripper c'est vouloir se saisir de quelque chose, c'est vraiment de se saisir avec le poing. La volonté de se défaire de quelque chose qui est déplaisant, de vouloir s'en débarrasser, c'est l'aversion, le rejet. De vouloir relâcher l'emprise ou la saisie sur un objet intérieur c'est

quelque chose qui n'est pas facile à faire. C'est si difficile parce que l'on parle de quelque chose qui est tellement rapide, tellement instantané, on parle de moments de conscience, qui sont très ténus, c'est pourquoi il est difficile de ne pas s'attacher, de relâcher la saisie. C'est également pourquoi il est difficile de suivre la trace du processus.

Le Bouddha dans l'enseignement sur l'origine de l'interdépendance montre l'enchainement des causes et des effets de la saisie, de l'agrippement et de l'attachement, qui provoquent immédiatement le devenir. Parce qu'en fait dès lors que l'on ne les a pas vu et que l'on est déjà dans le processus, on est déjà en train de poursuivre le processus en devenant quelque chose d'autre. Dans ce flux du devenir, le mini-moment qui suit le moment de la saisie, on prend renaissance en quelque sorte dans un nouvel état de conscience qui est basé sur l'instant précédant qui était soit de vouloir repousser, soit de vouloir conserver, ainsi le processus de devenir continu. Le résultat de tout cela c'est la souffrance. C'est un cycle sans fin, car cela se perpétue encore et encore et encore.

La personne qui a reçu deux flèches va recevoir deux flèches continuellement. C'est tellement réactif, on est tellement inconscient, quand c'est plaisant on en veut encore, encore et encore. Alors que la personne instruite, consciente, va recevoir la première flèche, elle va savoir ce qui se passe, elle ne va pas donner suite. Est-ce que cela pour autant signifie que les personnes éveillées sont émotionnellement insensibles ? Vivent-elles dans une espèce de mode de vide émotionnel, continuellement sans rien ressentir ? Ce n'est pas le cas car même le Bouddha lui-même éprouvait des sensations douloureuses, difficiles, il a eu des maladies, des maux de tête, des problèmes physiques de toutes sortes. Par contre il savait comment être en relation avec cela. Personne n'est épargné.

Quand est-il pour nous ? Est-ce que nous voulons attendre d'être touchés par les maladies intenses, pour agir de façon appropriée ? L'idée c'est plutôt d'entrer en relation juste avec nos ressentis ici et maintenant au cours de cette retraite et de noter quelle est la réaction

immédiate que je perçois, l'impulsion immédiate instantanée qui s'élève quand j'éprouve ceci ou cela et de le regarder avec une entière attention. On peut même se soutenir par une résolution, une intention en tout cas en se disant je ne rajouterai aucun commentaire quant à ce que j'éprouve. Bien sûr on va se surprendre entrainé par nos tendances habituelles à réagir, mais on aura en tout cas sous-jacent le soutien de cette intention, de cet engagement.

Il est vrai que continuellement la dramatisation, le commentaire se fait et alors nous en souffrons. Dans la vie bouddhiste une distinction est opérée entre les sentiments, les sensations affectives et les émotions alors que dans le langage courant en tout cas en anglais et en allemand, sentiment et émotion sont interchangeables.

On peut développer l'intention de demeurer le plus attentif possible au premier instant de perception, prendre note immédiatement avant que se crée le processus de commentaire, de sentir comment l'impact de l'impression de ressenti est, puis de rester en contact avec cela et plus spécialement dans le corps comment est vécue l'expérience. C'est pourquoi on met l'accent sur la présence au corps. Il s'agit de ralentir, de vraiment ralentir. C'est pour cette raison que nous pratiquons la marche méditative très lente de façon à être constamment le plus possible en contact avec l'écran de nos projections et être au courant de ce qui se passe d'instant en instant.

L'idée est de nous entrainer, de nous éduquer nous-mêmes à cette nouvelle attitude, à cette perception immédiate, de façon à ne pas être entrainé par le courant du commentaire et de la dramatisation, qui est cette tendance habituelle que nous avons. Bien sûr cela ne s'applique pas uniquement aux sensations déplaisantes, aux impulsions puissantes, aux ressentis intérieurs puissants. Cela peut s'appliquer à la perception que nous avons de nous-mêmes. Toutes les bases d'identification, toutes les croyances que nous avons de nous-mêmes, pensant que l'on est une personne jalouse, une personne mauvaise, toutes ces façons que l'on a de se percevoir.

C'est une tendance habituelle, c'est quelque chose dont nous

n'avons même pas conscience qui s'élève habituellement dans notre esprit. On peut se poser la question, comment j'éprouve cela ? Comment c'est ressenti ? Ça peut nous éviter de continuer à solidifier les choses en leur imposant un sceau comme le fait que cela soit valide et qu'on approuve ou désapprouve. En adoptant cette attitude de vigilance, de présence cela va nous donner la possibilité de nous mouvoir de façon plus libre plutôt que d'être constamment emportés par nos habitudes.

Si on constate que l'on a la tendance habituelle à commenter les choses de façon négative, alors on peut choisir un antidote, une façon d'apporter une information positive dans le processus. Dans la voie bouddhiste on va parler de la bienveillance, *mettā* et de la compassion, *karuṇa* qui sont ces qualités qui vont inverser le processus.

Ce sont des indications, des directions, des intentions de diriger l'esprit. Ce n'est pas que cela va nous libérer immédiatement comme ça d'un coup, d'une tendance négative mais cela donne un esprit, une indication du souhait de se libérer de ces tendances habituelles négatives. Bien sûr cela ne doit pas s'effectuer sur la base de l'aversion, il ne s'agit pas de rejeter l'aversion vers ces négativités, mais plutôt par la claire reconnaissance de leur nature. Comme on l'a vu *vedanā* c'est à la fois connaître clairement et ressentir, donc par cette claire reconnaissance effectuer cette réorientation.

On va dire encore quelques mots pour nous rendre plus familier avec ce sujet particulier qu'est la sensation, pour avoir une vue d'ensemble sur la façon dont s'élèvent les sensations, les ressentis et ce qui vient par-dessus la dramatisation, l'exagération. Notre expérience ici est plus organique, il y a beaucoup de choses qui se passent en même temps. Parce qu'il y a des flèches qui nous arrivent dessus, qui nous touchent si souvent et si facilement que ça vaut vraiment la peine de prendre ce sujet à cœur.

Cette deuxième flèche, il faut la considérer attentivement. On peut prendre par exemple ce sujet pour la journée et se dire comment ça me touche quand les choses sont plaisantes,

déplaisantes ou neutres ? Comment se déroule mon expérience ? Il ne s'agit pas de mettre notre expérience dans des boîtes avec des étiquettes et de les ranger dans des cases. On fait confiance au flot naturel de l'expérience, on constate comment les expériences se déclenchent.

Quelle est notre réponse à ces expériences ? En général on pense que l'on répond consciemment à ce qui se produit. Alors qu'une réaction c'est quelque chose qui se produit sans que nous en ayons conscience, nous pouvons éventuellement en prendre conscience après coup, et même si on s'en rend compte après coup, ce n'est pas une raison pour s'en vouloir. C'est là que notre attention, notre orientation positive va être le soutien. On peut retourner immédiatement à cela et s'y adonner soigneusement. On peut voir par nous-mêmes le résultat de cette application à cette orientation.

S'il y a quoique ce soit sur ce propos, on peut en parler. C'est pourquoi il y a les entretiens de groupes de paroles, car certaines fois des nœuds se produisent en nous. Le fait d'en parler permet de les dénouer, même les nœuds très serrés.

Maintenant on va s'appliquer pour les vingt dernières minutes de cette session à plonger dans cela. Si ce sujet vous a parlé, profitez-en pour l'explorer, et si aucune flèche ne vous touche, alors réjouissez-vous.

Ajahn Khemasiri – Kum Nyé

Bon après-midi. Etes-vous prêt pour un nouvel exercice de Kum Nyé ?

Ce que j'essaie de faire chaque jour, c'est de trouver un exercice qui concerne une partie différente du corps. Aujourd'hui je propose un travail sur les côtés du corps, cela permet de soulager de nombreuses tensions, surtout pour les personnes qui ne sont pas habituées à rester longtemps assises.

Mettez-vous debout. A nouveau, on établit la posture de base, les pieds écartés de la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis.

Pour un court instant, sentez que vous êtes debout, bien étirés mais pas tendus. Rappel de la respiration de Kum Nyé, la bouche est légèrement entrouverte, on respire par le nez et la bouche, la langue légèrement collée contre le palais, elle n'est pas tendue, elle est juste posée sur le palais. Cette façon de respirer favorise la circulation de l'énergie selon les chinois et les tibétains.

Ne pas bloquer les genoux, mais les fléchir légèrement, en faisant attention à la plante des pieds. Sentez, éprouvez le contact de la plante des pieds avec le sol, le poids du corps, les points de contact en cette zone. Une fois que nous sommes établis dans cette posture, nous pouvons commencer depuis la plante des pieds à scanner le corps, à remonter le long des jambes, un balayage du corps d'une façon ininterrompue, comme un flot, s'en s'arrêter, sans stopper.

S'il y a des zones d'inconfort, simplement notez, puis vous continuez le balayage du corps de votre conscience. Ayant remonté le long des jambes, on va remonter en conscience, le long de notre colonne vertébrale, puis on passe sur la face antérieure du tronc, le plancher pelvien, les hanches, l'abdomen, on trouve les sensations qui découlent de la respiration.

On arrive au plexus solaire, à l'estomac, on remonte jusqu'au haut de la poitrine, jusqu'à la base du cou. Pour soulager toutes les tensions qui seraient localisées en cet endroit, on peut s'agrandir de

quelques millimètres et doucement rouler des épaules deux, trois fois. Cela permet de créer un peu plus d'espace dans cette région du corps. On s'assure que la tête est bien posée sur le sommet de la colonne vertébrale, que la gorge est bien dégagée. On arrive au sommet du crâne, après avoir parcouru tout le visage, et ainsi on a la perception de tout le corps.

Remontez les bras jusqu'à un étirement. Jusqu'à ce que les deux bras soient parallèles. Les bras restent parallèles et c'est le souffle qui va guider le mouvement. Sur l'expiration, on descend vers la droite. Sur l'inspiration vous revenez au centre, sur l'expiration vous passez de l'autre côté, il n'y a pas d'arrêt, tout se fait de façon continue. Laissez-vous vraiment porter par la posture et sentir l'étirement sur les côtés. Gardez les bras parallèles, ne laisser pas tomber davantage un bras, plus que l'autre. Après quelques mouvements laisser les bras descendre doucement devant vous. On peut peut-être remarquer que les genoux se bloquent ou que l'abdomen se tend, avec la pratique on va petit à petit apprendre à ce que ces zones restent relâchées.

Revenez à votre posture de base, en vous assurant que tous les différents points sont bien respectés. Lorsque l'on fait ce mouvement, on pratique l'attention sur l'expiration, expirez totalement, videz-vous de tout votre souffle. A ce moment-là vous pouvez revenir et continuer de l'autre côté. Ne vous poussez pas trop. C'est plus de se laisser aller, de se laisser tomber dans le mouvement.

Rappelez-vous de respirer par le nez et la bouche de façon équilibrée. Fin de l'exercice.

Enseignement – Laura

Je pense que les premiers jours de la retraite demandent beaucoup de capacité d'adaptation, d'ajustement, comme de ne pas manger le soir, de garder le silence, avec le temps on s'adapte, on s'ajuste et cela devient plus facile.

Aujourd'hui je veux parler de ce couple de polarité le dernier de la liste des huit vents mondains que sont *dukkha* et *sukha* souvent traduit par peine et plaisir ou bien douleur et bien-être ou malheur et bonheur. Ces termes couvrent un large spectre de notre expérience.

Dès notre naissance en tant que nourrisson, nous avons cette impulsion de nous défaire de tous les inconforts, toutes les difficultés et de trouver le bien-être.

C'est la même chose sur le plan émotionnel nous cherchons toujours un confort et à nous défaire de l'inconfort. Pour illustrer cela je vais vous faire partager une histoire de ma propre expérience.

Plusieurs années en arrière, c'était à Amavarati en Angleterre. Un soir j'ai décidé de pratiquer la méditation marchée dans le champ derrière le monastère. C'était après la méditation du soir. Ce champ est très vaste avec cette ouverture sur le ciel. Au milieu du champ il y a un stupa blanc. J'ai commencé à marcher, à faire des allers et retours sur mon chemin de méditation. Tout d'un coup j'ai réalisé que ça allait être une marche méditative plaisante. Alors que ce désir se manifestait, il s'est mis à pleuvoir. Je n'avais pas d'imperméable. J'ai tout de suite pensé, je vais aller à l'intérieur, dans ma chambre pour méditer.

Quand j'ai eu cette idée, en même temps je me suis souvenue des encouragements de mon maître, d'observer tranquillement ces impulsions qui s'élèvent. J'ai pu sentir la contraction puis l'aversion. J'ai senti ainsi est-ce que je peux supporter cela ? Est-ce que je peux rester au contact avec cette aversion ?

Ce questionnement c'était vraiment quelque chose d'authentique, cette investigation, cette curiosité, quant au fait de pouvoir rester en présence de cette pluie et de cette frustration, en voyant que la réaction était de partir. Cette impulsion comporte beaucoup

d'énergie et c'est quelque chose de très fort.

Alors que s'opérait ce questionnement un peu d'espace s'est créé en tout cela. J'ai continué à marcher doucement dans un sens puis dans l'autre en contemplant les idées, l'état d'esprit, les sensations et tout ce qui se produisait. Au bout d'un moment je me suis rendu compte que j'étais perdue dans des pensées imaginaires qui étaient en l'occurrence d'être assise dans ma chambre, bien au chaud, bien au sec avec une boisson chaude. Bien que le corps soit resté à l'extérieur, l'esprit s'était échappé à l'intérieur.

A ce moment-là j'ai pu sentir que l'humidité et le froid étaient encore plus désagréables.

Cela a réveillé ma curiosité et alors je me suis dit : finalement la pluie c'est la même qu'il y a quelques instants. Mon expérience suggestive de cette pluie avait changé.

C'est ce qui se passe quand nous nous laissons guider par nos préférences, nous créons la façon dont nous faisons notre expérience. En comprenant tout ce qui se déroulait, une goutte de pluie est tombée sur ma joue, elle était froide. Peu à peu elle s'est réchauffée tout en glissant doucement, à ce moment-là il y a eu ce sentiment de connexion. J'ai pu remarquer que lorsque je suis mes préférences sur la base de mes habitudes alors bien sûres il y a un peu plus de confort et en même temps un peu moins de vivacité, un peu plus de lourdeur dans l'expérience. Ça ne veut pas dire qu'il n'est pas bon de suivre nos préférences. Quand est posée la question : est-ce que je peux rester avec ceci ? Cela ouvre un espace de possibilité, ce qui peut être la réponse du moment, mais en tout cas cela permet cet espace.

Pour aborder le thème de la compassion, *karuṇa*, obtenir ce qui nous apporte du bien-être c'est aussi la compassion.

Il y a aussi la compréhension de ce que c'est que d’être un être humain en prise au défi de l'existence. Cela permet une attitude de non-jugement et de sentir que chaque être humain est en prise avec ces difficultés, ; c'est une expérience humaine.

Quant à la qualité de bienveillance, *mettā,* le Bouddha l'a d'écrite comme étant une qualité qui inclut toute chose. Qui inclut la

louange et le blâme, le bonheur et le malheur, la renommée et la mauvaise réputation, le gain et la perte. Ce qui signifie qu'il n'y a pas un côté qui est vrai, qui est correct et que l'autre ne le serait pas.

Toutes ces circonstances sont des conditions qui vont et qui viennent. Elles ne sont pas sous notre contrôle. Lorsque l'on est pris par ces vents mondains dans notre énergie, c'est beaucoup de turbulences, de perturbations. Ce que nous faisons ici c'est d'encourager, de cultiver des qualités du *Dhamma* qui sont en chacun de nous. C'est ce que nous faisons cette semaine ensemble. C'est ce que font des personnes depuis de nombreuses années.

Pour en revenir au corps, de quelle manière est utilisé le corps ? C’est comme un point d'ancrage pour notre pratique. Le corps c'est toujours ici et maintenant. Le défi se présente à nous quand il y a beaucoup d'inconfort et de mal être. A chaque assise, à chaque marche méditative on ne sait pas ce qui va se passer. A chaque fois il faut aller à la rencontre de ce qui n'est pas connu, de ce qui est inconnu. Plutôt que d'avoir une attente ou une idée de ce qui pourrait se produire, simplement je ferme les yeux, je tourne mon regard vers l'intérieur, vers la sensation corporelle. Lorsque je sens de la contraction, de la réactivité, alors je vais poser mon attention sur la périphérie du corps, les jambes, les bras. Cette posture permet cette ouverture et cette présence en sentant l'énergie qui circule dans la poitrine, le flot du souffle doucement. C'est une attitude de non faire, de rien à faire, rien à chercher. Naturellement en cet espace s'élèvent les formations des danses habituelles, les *saṅkhāra*.

Quand on a pratiqué depuis un moment, on va constater que c'est bien souvent les mêmes choses qui reviennent encore et encore, les mêmes souvenirs, les mêmes préoccupations, les mêmes sentiments. Il y a cette dimension du discours intérieur avec toutes ces histoires qu'on se raconte et qui sont un des aspects des *saṅkhāra*.

En fonction de la nature de ces pensées, il va se former un état intérieur, une atmosphère intérieure, qui découle de ces pensées, qui entre en résonance avec la nature, l'atmosphère de ces pensées. Si les pensées sont en relation avec des choses tristes par exemple, notre humeur va être plutôt teintée de tristesse. S'il y a des pensées

d'ennui alors à ce moment-là, on va voir qu'il se produit un état mental qui a envie de baisser le rideau.

Certains états positifs comme la joie vont découler de pensées pleines de vivacité, de cette énergie vive, ceux-ci sont les *citta saṅkhāra*, les formations mentales, du cœur esprit. Si ces processus se répètent un certain temps, il y a une résonance au niveau du corps. Si l'on éprouve de l'aversion on va sentir dans le corps une contraction, comme quelque chose qui se tend, qui se serre. Si on n'est pas conscient de tout cela, si on n'a pas vu le processus à l'œuvre alors on va être pris dans ce circuit qui se répète encore et encore, l'un entrainant l'autre, les *saṅkhāra* du corps, les *saṅkhāra* du cœur esprit, les *saṅkhāra* des pensées, tout ceci se perpétue. Avec la pratique de la présence on peut voir ces fabrications, ces phénomènes au travers de notre corps, de notre esprit, de nos sensations. Si l'on est dans l'inconscience par rapport à ces mouvements, ces fabrications, ces *saṅkhāra*, alors on va être pris dedans, on va être pris dans ces énergies, piégé, coincé dedans.

Alors que nous sommes assis, nous pouvons commencer par établir la conscience appliquée, l'attention au corps en sentant la périphérie du corps, les sensations du corps dans sa globalité, les bras, les jambes, tout en ayant intérieurement l'attitude de détachement telle que le propose l'image d'être légèrement au bord de la rivière, les pieds dans l'eau. Si vous avez vraiment des douleurs, de l'inconfort au niveau du corps alors il faut utiliser votre discernement en sentant ce qui vous convient le mieux. Peut-être que le plus confortable pour certaines personnes, ou à certains moments c'est de méditer dans la posture allongée.

Comme sur une balance, sur un des plateaux il y a tout ce qui apparaît un peu comme sur notre écran mental, tout ce que l'on porte en nous et qui remonte à la surface. Sur l'autre plateau de la balance, il y a notre qualité de réceptivité, de sensibilité, les qualités de témoins qui nous permettent de tout percevoir dans un accord très fin avec toutes ces choses sans se laisser prendre dedans.

Il y a cette capacité de prendre note de savoir ce qui se passe. L'intention n'est jamais de juger ni de rejeter quoi que ce soit. C'est

simplement de savoir ce qui se produit dans l'instant présent, tout ceci sans aucun but particulier, sans aucun programme, puis naturellement l'acceptation et l'accueil proviennent de ce discernement de cette présence juste dans le moment présent.

Puja

Ce soir nous allons dédier les chants à une personne qui vient de décéder. La plupart d'entre nous ne connaissent pas cette personne. Lui dédier ces chants c'est ce que nous pouvons faire de mieux pour l'aider.

Enseignement du soir – Ajahn Khemasiri

Tout d'abord je voudrais mentionner concernant les questions qui ont été déposées dans le bol, qu'après consultation, nous avons tenté de les intégrer dans les instructions et les enseignements qui ont été donnés. On a tenté d'y répondre pour certaines d'entre elles, pour d'autres elles sont un peu en avance. Elles seront traitées dans la suite de la retraite. Il y a une question qui convient tout à fait pour débuter l'enseignement de ce soir qui est :

Question : J'ai toujours du mal avec l'expression "laisser les choses telles qu'elles sont", que je comprends lorsqu'il s'agit d'un problème physique ou mental grave, mais que je ne comprends pas lorsqu'il s'agit d'une pensée ou d'une émotion banale ou habituelle. Car n'essaie-t-on pas de remplacer des pensées malhabiles par des pensées habiles, des pensées négatives par des pensées positives ? Dans ce cas on ne laisse pas les choses telles qu'elles sont.

Cette formule "laisser les choses être telles qu'elles sont" est un standard dans la pensée bouddhiste. Ce n'est pas quelque chose qui a été mis sous cette forme actuellement, de nos jours, mais c'est quelque chose qui remonte au temps du Bouddha, qu'il utilisait lui-même et qu'il a formulé ainsi.

C'est quelque chose que l'on peut voir dans notre expérience. Si l'on veut connaître quelque chose profondément, intimement, alors il nous faut tout d'abord, préalablement laisser ces choses être telles qu'elles sont.

C'est un peu comme quand on regarde une peinture ou une

photographie, si l'on veut vraiment entrer en contact avec le tableau ou la photo alors on a besoin de s'accorder du temps, suffisamment de temps pour pouvoir percevoir tous les détails et ainsi prendre tout le temps nécessaire pour connaitre tout le tableau.

Aussi il ne faut pas mal comprendre lorsque l'on dit "laisser les choses être telles qu'elles sont", cela n'implique pas qu'on va mettre sur le même niveau de valeur des choses incorrectes sur le plan moral, les choses qui sont mauvaises, qui font du mal, qui nuisent à autrui, qui sont cruelles, qui sont sources de malveillance et qui manquent de compassion. Ce n'est pas du tout de cela dont il s'agit. Cette formule "laisser les choses être telles qu'elles sont" implique que l'on ne va rien ajouter dessus, cela va nous permettre de vraiment entrer en contact avec ces choses pour ce qu'elles sont.

Dans les voies spirituelles, il y a toujours ces idéaux élevés, ici on est dans la voie bouddhiste. Les personnes peuvent être très attirées par ces idéaux élevés. Le bouddhisme étant une de ces voies spirituelles qui présente de telles possibilités. Les idéaux spirituels élevés peuvent être une source d'inspiration très favorables, c'est sans doute pour cette raison que nous sommes tous là, nous sommes là mus par cette inspiration.

On peut remarquer que l'inspiration va nous soutenir jusqu'à un certain point sur le chemin, mais pas au-delà c'est quelque chose qui a ses propres limites. Pour certaines personnes, il y a un gout pour cette inspiration, et elles vont aller d'une inspiration à une autre. Quand l'inspiration commence à décliner, naturellement elles vont se mettre à la recherche d'un nouvel enseignant ou d'un nouveau maître ou d'un nouvel enseignement ou d'une nouvelle voie spirituelle. Ces personnes ne se rendent pas compte de la limitation inhérente à l'inspiration. En Thaïlande, il y a des moines qui cherchent le monastère absolument parfait, celui ou le climat va être juste comme il faut pour adoucir la chaleur ou la nourriture est parfaitement délicieuse, équilibrée juste comme il faut ou le maitre est tellement plein de compassion avec toutes ces conditions réunies. Ils passent des années à chercher cet endroit idéal. Cette errance de monastère en monastère fait qu'au fil du temps

l'inspiration décroît. La déception est de plus en plus rapide, à chaque fois il y a quelque chose qui ne va pas, soit le climat ou soit le lieu ou les autres moines, etc. La déception arrive de plus en plus rapidement dans cette expérience.

Ajahn Chah qui aimait les formules très imagées disait : « Cela ressemble à un moine qui irait avec son sac de moine de monastère en monastère et dans son sac il y aurait des fientes de poulet. Partout où il va il se dit mais cela ne sent pas bon ici, il vaut mieux que j'aille ailleurs. Il va au prochain monastère avec son sac alors la même chose se produit encore et encore. Jusqu'à ce que quelqu'un finalement avec compassion lui dise : 'Regarde un peu ce que tu as dans ton sac' » Cette image nous parle non pas parce qu'on transporte un sac plein de fientes de poulet, mais oui quelque part cela nous parle. Parce que bien souvent nos réactions face à ce qui se produit c'est le refus, le rejet, on ne veut pas voir, on ne veut pas reconnaître, on dénie, on ne veut pas accepter. Parfois on n'a même pas l'idée qu'on pourrait accepter un simple déni avec tous nos états mentaux. On agit ainsi avec nos états intérieurs, ou encore je ne souhaite pas faire cette expérience car c'est en contradiction avec mes idées spirituelles. On a aussi souvent ces voix intérieures qui nous susurrent : je devrais être plus concentré, plus attentif, plus conscient, être plus compassionné, je ne devrais pas critiquer telle ou telle personne etc.

On voit dès qu'il y a la notion de devoir, je devrais, je ne devrais pas alors on complique tout le processus et on interfère et on rend les choses très compliquées. C'est pourquoi il est très important de comprendre cette phrase, cette formule "Laisser les choses être telles qu'elles sont", pour avoir une vision claire de ce qui se passe, il faut tout d'abord laisser la situation être ce qu'elle est, et en même temps ne pas s'identifier, ne pas le prendre au niveau personnel en pensant c'est ce que je suis, je suis comme cela, mais plutôt comprendre que ce n'est pas ce que je suis. A partir de ce moment-là, on peut mesurer ce qui est en train de se produire. Cette façon de mesurer, de sous peser ce qui est en train de se passer le Bouddha en a parlé en déclinant de cinq manières ce qui est relatif aux pensées malhabiles.

La première méthode consiste à remplacer une pensée malhabile ou malsaine par une pensée habile ou saine. Par exemple si l'on a une pensée malveillante ou une mauvaise pensée alors on va tâcher de la remplacer par une pensée bienveillante.

La seconde attitude, s'il s'élève une pensée qui n'est pas en accord avec la conduite éthique juste, *sīla,* alors il s'agira de la remplacer par une pensée ou une attitude qui va être en accord avec la conduite éthique juste. Par exemple si l'on a tout d'un coup envie de casser la figure à quelqu'un, on va y réfléchir, ça c'est vraiment une pensée désastreuse qui mène moi-même et l'autre personne dans la misère, dans les tourments, dans la souffrance. Donc je ne vais pas me soumettre à cette pensée. Au contraire je vais m'abstenir d'accomplir cet acte. Ce ne sera pas le moment tout de suite d'avoir une pensée d'amour et de bienveillance mais à tout le moins on va se restreindre ou refreiner une action aussi négative.

La troisième attitude que le Bouddha préconise est dans le cas d'une pensée maladroite qui s'élève, c'est de s'en détourner de ne pas y prêter attention et de diriger l'esprit dans une autre direction.

La quatrième approche consiste à se placer à la source de la pensée, à ce moment-là la pensée ne prend pas son plein essor, on est près de la source avant que la pensée soit puissante.

Il faut comprendre ces différentes méthodes comme étant des manières de procéder, si l'une ne fonctionne pas on essaie l'autre, et ainsi de suite. Si aucune des méthodes précédentes n'a fonctionné alors la cinquième attitude consiste avec force à coller sa langue contre le palais et maintenir l'esprit sous le joug de la volonté de l'esprit avec une certaine intensité, une contrainte.

La dernière attitude ce n'est pas ce que je recommande particulièrement parce que cela comporte une certaine violence, à moins que vous ayez vraiment envie de casser la figure à quelqu'un durant cette retraite, abstenez-vous d’utiliser cette dernière méthode assez radicale.

Personnellement je ne poursuis pas ces différentes étapes parce que je traite avec mon processus mental, avec mes pensées, je ne vais pas faire la méthode numéro un puis la deux, trois, quatre et la

cinq. Mais il y a des points saillants, quand on a des pensées récurrentes qui reviennent sans arrêt, toujours le même train de pensées, au bout d'un moment on se dit que cela ne va jamais s'arrêter.

La réaction habituelle que l'on a est de repousser ces pensées, on les considère sous un aspect négatif alors on veut s'en défaire. Continuellement on résiste, on résiste alors que nous n'avons même pas pris le temps d'entrer en contact avec elles, et de se poser la question : pourquoi ces pensées sont-elles là constamment ?

Finalement quelle est la nature de la pensée ? Qu'est-ce qu'une pensée ?

Pour revenir à la formule "laisser les choses être telles qu'elles sont", cela donne la possibilité de considérer la pensée comme quelque chose qui apparaît, qui s'élève, qui n'a aucune substance, il n'y a rien à faire, il n'y a même pas à s'en occuper, il n'y a pas besoin de la rejeter, c'est juste une pensée pas plus.

Il est important de ne pas lutter contre nos pensées mais bien au contraire d’essayer de les connaitre pour ce qu'elles sont.

Ce que j'ai oublié de dire auparavant c'est qu'une pensée n'est qu'une pensée pour autant qu'on ne lui donne pas de substance, parce qu'elle n'a pas de substance. Quand ces pensées s'élèvent alors il faut juste les considérer comme des phénomènes transitoires qui ne font que passer. C'est quelque chose qui s'élève, qui apparaît puis qui va disparaître, qui va demeurer quelques micros-instants et qui va disparaître. Tant que l'on ne s'attache pas à la pensée comme étant ma pensée, elle n'a pas de propriétaire alors elle ne va faire que passer.

Dans le *sutta* qui fait référence à toute cette investigation, on voit une personne qui est tout à fait capable de ne penser qu'aux choses qu'elle choisit de penser. Dans ce cas on a affaire à quelqu'un qui est éveillé et libre. En même temps on ne connaît pas les pensées d'un maître éveillé. Nous n'avons pas la capacité de zoomer dans leur esprit, de voir ce qui se passe. Il y a toujours cette argumentation, ce débat, est-ce qu'une personne éveillée n'a plus du tout de pensées négatives ? Ou bien est-ce que ces pensées négatives

au moment même où elles se produisent, sont-elles immédiatement libérées ? Alors il faut s'adresser à un maître éveillé qui va pouvoir répondre à ces points délicats, ces questions.

Nous avons des pensées que l'on ne choisit pas et qui sont comme des pop-corn qui émergent, c'est comme cela pour nous. C'est après coup lorsque la pensée s'est formée et qu'elle a disparu que l'on se dit j'aurais aimé avoir une meilleure pensée. Ce n'était pas une super pensée, je ne pensais pas que j'aurais encore des pensées aussi stupides. Voilà je suis un moine depuis longtemps et j'ai toujours ce style de pensées. Je suis vraiment un cas désespéré (rires). C'est quelque chose dans lequel je pourrais plonger mais je ne le fais pas parce que depuis tant d'années que je traite avec le processus de la pensée, je ne leur accorde pas autant de valeur.

Spécialement la notion de propriétaire, de penser que ce sont nos pensées, cette notion-là quand elle commence à se défaire alors les choses s'arrangent.

C'est un territoire vraiment dangereux que celui de la propriété des pensées. Il serait salutaire pour nous tous d'éviter ce territoire. Même s'il y a des pensées continuelles, répétées qui s'enchainent avec de l'aversion ou ce genre de sentiment, ne vous identifiez pas, ne vous considérez pas, ne vous définissez pas comme quelqu'un qui est rempli d'aversion.

Le fait que ces pensées soient là comme des trains de pensées, cela signifie simplement que nos tendances latentes ont été stimulées par une situation ou une autre, évidemment avec notre soutien. Il s'agit de tendances latentes qui se manifestent. On peut à ce moment-là se poser la question : qu'est-ce que c'est qui me propulse dans cette direction encore, encore et encore ? Est-ce quelqu'un d'autre ou est-ce moi-même ?

Dans ces cas-là on se sent comme une victime, on n'a aucun espace de liberté par rapport à ces pensées obsédantes. Chercher pourquoi c'est comme cela ? Est-ce que nous-mêmes d'une certaine façon nous ne participons pas à ce processus ? Ainsi on peut voir que l'on créé continuellement notre propre réalité.

Avec la façon dont nous pensons à propos de nous-mêmes, nos

confirmations, nos dévaluations, nous créons nos mondes, chacun créé son propre monde.

Une des épithètes du Bouddha c'est *lokavidū*, qui signifie connaisseur des mondes. Cela ne signifie pas qu'il connaissait les systèmes planétaires, les systèmes cosmiques mais qu'il avait totalement exploré le monde intérieur. C'est ce qui était en son pouvoir d'explorer à cette époque de toute façon. On peut nous-mêmes connaître notre monde intérieur et connaître ainsi quand on parle des *dhamma* mondains, cela signifie se connaître, comment cela fonctionne. En connaissant notre monde intérieur, on peut aller au-delà du monde. Ces mondes limités, que nous connaissons qui sont basés sur le désir, la haine, l'aversion et la confusion une fois que ceci a été exploré on peut aller au-delà.

C'est tout l'enjeu de ces pratiques, de ces enseignements que nous faisons ici, c'est de connaître de l'intérieur par l'expérience le fonctionnement, intimement, de façon très proche le fonctionnement de nos mondes intérieurs afin de pouvoir éventuellement aller au-delà.

Quand on dit au-delà, il ne s'agit pas de quitter notre monde, il n'e s'agit pas d'attendre le moment de la mort pour être libre de ce monde ni non plus que l'on va disparaître en fumée. Ce que cela signifie c'est que nous vivons dans le monde et que nous ne sommes pas limités par le monde.

Voilà c'est tout pour ce soir.

Quatrième jour

Enseignement du matin – Laura

Je voudrais commencer ce matin en partageant avec vous ce que l'on trouve dans le principal *sutta* qui parle du sujet que nous explorons : les huit *dhamma* mondains. Dans ce *sutta* le Bouddha expose ces huit *dhamma* mondains qui sont le gain et la perte, la mauvaise et bonne réputation, le bonheur et le malheur, la louange et le blâme. Ils sont expérimentés par les nobles disciples aussi bien que par les personnes ordinaires. Ceci arrive à tout le monde.

Le bouddha pose la question : « Quelle est la différence en tant qu'expérience entre ces deux catégories de personnes, les personnes instruites et les personnes ordinaires ? »

Les personnes non instruites, celles qui n'ont pas apporté de réflexion quant à cela, vont être prises dans des réactions de tourments et de douleurs lorsque se manifeste la perte, la mauvaise réputation, etc.

Sous ces aspects déplaisants, elles vont être emportées ou impactées profondément par ces événements.

Quant aux personnes avisées qui ont une réflexion, lorsque le gain se manifeste par exemple, elles vont simplement le reconnaître sans y réagir, sans être impactées et voir ce phénomène qui est présent. Il y a cette reconnaissance, alors ces personnes ne seront pas emportées ou ligotées par la peur de la perte. De cette façon ces personnes sont totalement libres de cet enchaînement de tourments, de souffrances de lamentations, de désespoirs.

Lorsqu'on expérimente par exemple la louange ou le blâme, la réaction est tout à fait automatique, cela vient extrêmement rapidement, un peu comme si un bouton avait été pressé, alors automatiquement la réaction est là. Comme je l'ai mentionné hier, il y a toute cette réactivité dans la sphère mentale et également dans le corps, continuellement.

Je me rappelle il y a plusieurs années, j'avais posé la question à Ajahn Sumedho : « Comment contemplez-vous la vue de la personnalité, ce thème étant l'un des trois premiers facteurs qui vont être transformés sur le chemin ? »

Il a dit : « Comment on se sent quand un bouton est pressé ? Quand quelqu'un que vous estimez, à qui vous accordez de la valeur, du respect, quand cette personne vous critique. Comment vous sentez-vous ? »

Ou alors si vous êtes un pratiquant de la voix bouddhiste Zen, et qu'un pratiquant de la voix bouddhiste Theravada critique la voix bouddhiste Zen.

Ces points sont stimulés à ce moment-là. Ils sont provoqués. Il y a tout un enchaînement de réactions tant au niveau du mental, que des émotions, que du corps. Ceci même c'est le cœur de *dukkha*, du mal-être. Ce qui se passe d'ordinaire, c'est que nous portons un jugement sur cette réaction et nous la prenons comme une réaction personnelle. Cette réaction qui s'élève comme un soi nous le prenons comme quelque chose de personnel.

Ce que le Bouddha a clairement exposé c'est que tous ces phénomènes sont des manifestations, des aspects de la nature et quand quelque chose se produit, alors quelque chose d'autre apparaît c'est la loi de cause à effet. C'est juste une expression de la loi de cause à effet qui se manifeste dans la nature.

Cependant en nous, il y a toujours cet aspect qui s'élève qui est le jugement de soi qui consiste à penser qu'il devrait en être autrement. Cela tourne toujours autour du soi, du moi. Cela donne ces pensées : je devrais pouvoir contrôler ceci, je devrais pouvoir faire cela.

Si les conditions présentes ou passées ont provoqué un tel effet et bien, il ne peut pas en être autrement, cela est comme c'est. Pour ma part, j'ai toujours trouvé une grande aide lorsque les enseignants me donnaient ce rappel : c'est simplement l'expression de la nature, c'est la façon dont les choses sont.

Sur cette base de compréhension de vue, même s'il s'agit d'avoir une vue claire, s'élève la compassion naturelle pour la souffrance

humaine. Cette orientation de l'esprit procure un espace au sein duquel les choses peuvent se manifester telles qu'elles sont. Ceci est la condition nécessaire pour que l'on puisse vraiment connaître l'expérience, c'est-à-dire être présent dans cet espace disponible. Comme Ajahn Khemasiri le disait hier, on ne peut vraiment en faire l'expérience que lorsque l'on est présent totalement à cette expérience. Plutôt que le jugement, la qualité va être celle du discernement, qui nous permet de voir ce qui est présent.

Lorsque la qualité d'attention, de présence n'est pas assez aiguisée par moment, alors on peut nommer ce qui est là. Par exemple on peut évoquer, ceci est un esprit touché, affecté par le doute. Au lieu de penser ceci est mon doute, je suis en train de douter, la formulation ceci est un esprit affecté par le doute est beaucoup plus près de la réalité, beaucoup plus vrai, beaucoup plus proche de la loi de la nature.

Dans le texte fondamental sur les quatre fondements de l'attention, le *Satipaṭṭhāna Sutta*, le Bouddha expose très clairement comment contempler pratiquement la totalité de notre expérience humaine.

Dans une section, le Bouddha mentionne les obstacles comme celui du doute. Sur le plan pratique ce n'est pas facile de contempler le doute en tant que doute, lorsque l'on est pris, ligoté dans le train des pensées. La même chose pour la colère, si l'on est pris dans toute une histoire on ne peut pas contempler objectivement cette colère. Ce qui peut aider à ce moment-là, sans chercher à stopper ou à réprimer les leviers de la pensée, c'est simplement de légèrement déplacer l'attention vers l'esprit pensant.

Ce basculement, cette réorientation va nous permettre d'être présent à l'expérience sans être emporté par le contenu de l'expérience. On voit ainsi que la qualité de la curiosité, dont l'intérêt est extrêmement important, c'est ce qui va nous permettre d'explorer des choses comme par exemple la fatigue.

Comment peut-on être éveillé à cette expérience de la fatigue ?

Pour pouvoir développer une bonne attitude, il est nécessaire d'être ouvert, d'être disponible. Lorsque l'on parle de "laisser les

choses être ce qu'elles sont, comme elles sont " c'est de cela qu'il s'agit et non pas d'une attitude complaisante mais cette qualité de disponibilité, d'ouverture et d'intérêt.

Nous allons avoir un temps de pratique en méditation marchée.

Ajahn Khemasiri – Kum Nyé

Nous allons commencer les exercices de Kum Nyé. Mettez-vous debout.

On établit la posture de base : les jambes écartées de la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis et débloqués, les bras relâchés le long du corps. La respiration se fait par la bouche et le nez. Le bout de la langue touche le palais derrière les dents. Soyez aussi grand que vous le pouvez, c'est-à-dire étirez-vous légèrement vers le haut. Quant aux yeux, durant le balayage du corps du bas vers le haut, ils peuvent être fermés ou avoir le regard devant soi, dans l'espace. Les yeux sont détendus, on ne regarde rien en particulier. Cette position du regard ne doit pas être une distraction, il ne saisit aucun objet.

On éprouve la sensation à la plante des pieds, sentant s'il y a une pression avec le sol. Vous pouvez faire des petits balancements très légers de gauche à droite, en sentant l'énergie qui remonte le long de la jambe puis qui redescend sur l'autre jambe. On va commencer le balayage depuis les pieds en remontant lentement le long des jambes, puis on arrive au tronc, le plancher pelvien, les hanches, l'abdomen.

Sentez l'inspiration, l'expiration. Vous amenez la conscience au niveau du plexus solaire, puis de la poitrine, sentant le mouvement de la respiration. Cela inclut la partie supérieure de la poitrine, les clavicules, les épaules. Vérifiez que vos épaules sont parfaitement détendues. Sentez la position de la tête posée délicatement au sommet de la colonne vertébrale. Elle ne doit pas pencher vers l'avant afin que toute la région de la gorge soit dégagée. On remonte jusqu'au sommet de la tête.

Maintenant en un seul moment de perception, sentez la totalité de votre corps du sommet de la tête jusqu'à la plante des pieds.

Nous allons travailler sur la zone du cœur. Ne placez pas une attention trop forte durant cet exercice. Prenez l'espace nécessaire pour pouvoir allonger vos bras de chaque côté. Les bras sont parfaitement détendus le long du corps. Tout doucement laisser

monter les bras d'eux-mêmes sur les côtés.

Sentez le poids de vos ailes se déployer. Assurez-vous que vos épaules restent parfaitement détendues. Montez les bras jusqu'au-dessus de votre tête. le dos des mains se font face. Tout doucement étirez les bras depuis les épaules. Gardez la position pendant quelques instants, ne forcez pas. Eprouvez les sensations de la zone du cœur qui est alimenté. C'est une douce attention comme celle d'une plume. Posez une douce attention comme une plume sur la zone du cœur. N'allez pas jusqu'à l'extrême limite. Puis descendez doucement les bras toujours sur les côtés. Une fois les bras le long du corps, on se laisse imprégner par ce qui résonne en nous.

Durant tout le mouvement le corps ne bouge pas, excepté les bras et les épaules.

Nous refaisons le mouvement une seconde fois. Assurez-vous que les bras sont bien verticaux. Rappelez-vous de toujours respirer par le nez et la bouche.

Avant de reprendre, vérifier toute la posture, les genoux, et la respiration.

Ne résistez à aucune force de relâchement qui pourrait se manifester, que ce soit un relâchement physique ou émotionnel.

Nous allons continuer dans la posture assise.

Cet exercice peut être ressenti comme une activation de l'énergie dans notre corps. Il y a cette transition, cette intégration de l'énergie qui a été générée par ces mouvements. Eventuellement ces effets vont perdurer quelque temps.

Vous avez pu remarquer que j'ai parlé d'une respiration du corps (breath body). Elle se passe au niveau de la poitrine et du ventre. On peut rapprocher cela de la pratique de la respiration que l'on appelle en pali *ānāpānasati*, la méditation sur le souffle. Dans cette forme de méditation, on s'applique tout d'abord à sentir la qualité ou la texture du souffle, l'atmosphère générale. Les caractéristiques du souffle, s'il est court ou long, s'il est rapide ou calme. Il est conseillé de ressentir le souffle dans la totalité du corps. Plus spécialement les endroits où il est perceptible par les mouvements.

C'est ce que l'on peut appeler le corps qui respire. Même si vous choisissez une zone particulière pour ressentir plus précisément le souffle, néanmoins tout le corps respire alors on en est conscient et sensible. On laisse la conscience s'élargir englobant la totalité du corps.

Ce qui se passe en ce moment c'est sentir les effets de Kum Nyé que l'on vient d'effectuer.

L'attitude qui est proposée ici consiste à être présent à la totalité de notre corps, de vraiment ressentir de l'intérieur notre expérience corporelle. Soit on va privilégier une zone tout en restant présent à la totalité du corps, soit on est présent à la totalité du corps qui respire. Ceci étant un moyen de nous établir dans la présence au corps. Ainsi l'expérience que nous faisons de la respiration, du mouvement du cycle respiratoire, est un mouvement très vaste qui va emplir tous les recoins de notre corps.

L'attention permet de soutenir et d'enrichir la perception que nous avons de ce processus qui est en train de se produire naturellement, de l'oxygène qui va emplir toutes nos cellules jusqu'au bout des orteils et des doigts. En général cette pratique apporte de l'énergie, une énergie plus vive. Si vous êtes en train de vous endormir c'est qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond. Peut-être vous avez forcé sur les exercices, alors cela a pompé l'énergie.

Au travers de ces exercices, on apprend à accorder une qualité d'attention très fine, très sensible à notre expérience, qu'elle soit celle du corps ou celle des phénomènes mentaux.

Enseignement du soir – Laura

Je voudrais commencer par l'une des questions qui ont été posées.

Question : Je ne comprends pas pourquoi la louange est quelque chose de mauvais. Quelqu'un qui médite a droit à des louanges. Pour le gain, dans un monde où l'on ne peut pas vivre sans, je ne vois pas ce qu'il y a de mal à gagner de l'argent à bon escient. Pour le bonheur la voie du bouddhisme nous en procure. Est-ce une faute de nourrir ce but ?

C'est une question très utile pour clarifier ces points. Fondamentalement la louange n'est pas quelque chose de mauvais en soi-même. On commence à souffrir quand on s'y attache et quand on en est dépendant, que les gens nous fassent des louanges ou pas, ce n'est pas en notre contrôle. Cela arrive quand on apprécie quelque chose ou quelqu'un et qu'on l'exprime. C'est juste un mouvement naturel du cœur, n'est-ce pas ?

Ce soir j'ai eu une grande appréciation à voir les derniers rayons de soleil qui filtraient à travers les feuilles dorées de ce grand arbre, Il y avait vraiment un contentement ; une appréciation.

Si je vais à la fenêtre avec l'espoir de découvrir à nouveau la même expérience, je vois qu'il y a comme une contraction, quelque chose qui se resserre en moi. Ceci est basé sur cet espoir qui nous dit de reproduire la même expérience, cela provient de l'attachement. Le problème ce n'est pas la louange elle-même, mais c'est plutôt le fait d'être attaché, à être "dans la louange" parce qu'on se sent si bien. Avec la louange on se sent valorisé, reconnue, appréciée. C'est un mouvement naturel au cœur humain. On a besoin d'être ainsi valorisé. Les enfants ont encore plus le besoin d'être valorisés. Un enfant qui ne reçoit pas cela, aura des difficultés dans sa constitution. Le Bouddha a placé ces phénomènes par paires d'opposées, ceci en lien avec l'attachement. Lorsque l'on est attaché à la louange, on a la crainte du blâme. Lorsque j'entre en relation avec ces facteurs que sont la louange et le blâme, si je remarque que

j'apprécie la louange et bien je le remarque tout simplement sans l'évaluer, sans le juger. Ce simple constat me permet alors d'accueillir le blâme, si blâme il y a. Une autre chose intéressante par rapport à la louange est que si je m'attache à la louange, je vais vraiment mettre la pression pour garder le niveau suffisant pour être encore et encore prêt à recevoir la louange.

Le moine Kittissaro avant d'être moine était champion de lutte. Il racontait cette dynamique d'être comme ça le meilleur. Quand il était au meilleur de sa forme et qu'il avait gagné. Du haut de son piédestal il regardait les autres lutteurs, Il se disait : « Il va falloir que je les gagne encore et encore. »

Notre question à propos du gain, si dans un monde on ne peut pas vivre sans, qu'est-ce qu'il y a de mal à gagner de l'argent à bon escient.

A propos de l'argent, je vais partager avec vous une anecdote. J'ai été nonne pendant vingt ans. Maintenant je suis retournée à la vie laïque et je dois gagner de l'argent. J'ai un travail et je gagne de l'argent. Ce travail comporte de la flexibilité, cela me permet d'être disponible pour travailler lorsque je n'enseigne pas dans les retraites. Ce travail consiste à prendre soin d'un vieux monsieur et de son chien. Avec l'aide de ma sœur j'ai pu acheter un appartement. Elle m'a prêté l'argent. Dans le processus de l'achat, il y a un accord, puis un temps de réflexion qui est accordé. J'ai pu sentir la dynamique de l'attachement dans le fait de pouvoir acquérir ce logement.

Mon esprit tournait avec cette idée et finalement je me suis dit oui je peux obtenir cet appartement.

Au fil des années j'ai trouvé utile et judicieux de contempler cette expérience du fait de vouloir. Il y a toujours cette dynamique derrière un désir, de penser que si l'on obtient ceci on aura cela. Ici cela donne : si j'ai cet appartement alors je pourrai avoir du soutien et j'aurai un espace pour me retrouver, me ressourcer. En plus c'est celui-là que je veux. Puis j'ai pensé qu’il n'y a rien de certain, il est possible que j'obtienne ce lieu et que je ne sois pas contente d'y être, que cela ne marche pas. Qui sait ? En même temps j'ai pu réaliser que quelle que soit l'intensité de mon souhait, de mon désir, obtenir

ou pas un appartement ce n'est pas sous mon contrôle. Maintenant quand on veut quelque chose on fait ce que l'on a à faire, du mieux que l'on peut puis on lâche prise, ensuite on voit ce qui se passe.

Finalement j'ai pu acquérir ce logement. Je m'y sens bien. C'est un support d'avoir un toit, d'avoir un endroit où vivre. Une fois que l'on a obtenu quelque chose il y a l'attachement et la peur de le perdre. Je ne souffre pas à cause de l'appartement, je souffre de la façon dont j'entre en relation avec tout ceci. Cette souffrance ne va pas s'arrêter juste en décidant de cesser d'avoir l'appartement. Ce n'est pas en se débarrassant de l'objet que la souffrance va s'arrêter. La souffrance cesse quand on comprend ce que l'on projette sur les objets, quand on recherche davantage que ce que la chose peut nous procurer. Dans cet endroit je me sens bien, cela me procure de la sécurité. C'est un soutien pour la solitude et la pratique. Cela me fait du bien après être restée si longtemps sans un endroit à soi. J'apprécie bien cela.

Comme il est dit, être séparé de ce que l'on aime est souffrance, être en présence de ce que l'on n'aime pas est souffrance.

On peut contempler nos peurs et comprendre également que le futur n'est pas sous notre contrôle ni de personne d'autre. On peut juste optimiser nos chances.

L'argent est un phénomène très important dans notre monde, n'est-ce pas ? Quand quelqu'un a eu beaucoup de succès et a gagné beaucoup d'argent, s'il le perd ensuite, c'est quelque chose qui touche cette personne, cela l'affecte personnellement. C'est comme si elle-même perdait de la valeur, du prestige.

Je connais une personne qui a fait une formation tout comme moi d'infirmière. Elle me parlait d'une autre personne qui a fait la même formation. Elle venait chez elle en tant que femme de ménage. Elle parlait de façon dévalorisante de ce métier de femme de ménage. Je me disais quel dommage de placer ainsi la valeur des personnes selon ce type de registre.

Cet aspect de l'esprit ordinaire qui est toujours en train de jauger la valeur des choses, ceci a plus de valeur, cela a moins de valeur. Nous faisons la même chose, nous évaluons, nous soupesons nos

états intérieurs, nos états mentaux. Par exemple si l'on a des doutes alors on va chercher à avoir une réponse. Lorsque nous cherchons absolument une réponse à un doute qui nous tourmente et que l'esprit n'est pas prêt, la perturbation augmente et cela rajoute du doute au doute.

Il vaut beaucoup mieux à ce moment-là accepter qu'il y ait des doutes et reconnaître qu'actuellement, qu'en ce moment il y a du doute. Il n'y a rien d'erroné à avoir des doutes. Dans cette attitude d'acceptation, d'accueil, puisque l'esprit n'est pas sous pression, il va pouvoir se poser, être tranquille et dans cet état la clarté va émerger. C'est un bon sujet d'investigation d'observer si je suis en train de me dire que ceci est correct, juste ou que ceci est erroné, inapproprié. Voir un peu comment tout ceci fonctionne.

Même si je perdais mon logement est-ce que cela serait forcément une mauvaise chose ? Oui cela pourrait l'être si je le perçois de cette façon. Probablement que je serais stressée par cette expérience. J'ai de la gratitude pour l'aide que m'apporte le fait d'avoir appris à demeurer avec le stress et que j'ai la capacité à rencontrer la souffrance avec la pleine conscience. Bien sûr on est pris par le gain, la perte, la louange, le blâme, mais on a la capacité de ne pas perdre pied, de garder les pieds sur terre quant à tout cela.

Concernant la dernière partie de la question, à propos du bonheur, le bouddhisme nous procure du bonheur. Est-ce que c'est une faute de nourrir ce but ?

Nous sommes tous dans ce processus qui consiste à découvrir ce qui nous procure réellement un bonheur véritable. Pour moi ce qui me procure vraiment du bonheur, ce sont mes amis spirituels dans le *Dhamma* car cela me ramène à cette vérité qui est le refuge. Quand il m'arrive d'être prise dans des perceptions distordues, je sais où trouver le support adéquat pour revenir à moi-même.

Il y a quelques années j'étais en retraite en Birmanie. Je suis restée plusieurs mois en retraite dans le monastère. J'étais dans ma chambre en train de méditer. J'ai décidé de pratiquer une marche méditative dans l'un des endroits du monastère. Mon esprit était posé, tranquille, très réceptif aux odeurs, aux sons, à toutes les

impressions. Je pouvais sentir le soleil, la chaleur et toutes ces choses clairement. Le bavardage discursif de l'esprit était au repos. J'étais bien centrée. Alors que je marchais, une fleur d'un rose vif a attrapé mon regard. Il est intéressant de remarquer qu'on a la même formule en anglais, comme en français, cela attrape notre regard. J'ai remarqué ce mouvement de la vue qui se dirige vers un objet. J'ai simplement contemplé cette énergie. Alors que je regardais cette fleur, j'ai eu une sensation de joie et d'expansion, ensuite la pensée est apparue : ceci est vraiment beau. Alors que cette pensée émergeait "cette fleur est vraiment belle", j'ai senti à ce moment-là une légère séparation prendre place avec mon expérience. Sans faire quelque chose d'erronée j'ai simplement constaté ce mouvement subtil dans l'esprit, cette tendance habituelle que nous avons à nommer, à définir, à caractériser l'expérience. Cette connexion avec la fleur était forte et intense. Il y a eu ce besoin de mettre une très légère distance. Cela n'a rien à voir avec ce qu'il y a de bon ou mauvais de bien ou mal mais simplement de prendre note des mouvements de l'esprit.

Lors de l'entretien en groupe, j'ai rapporté cette expérience au maître de méditation du monastère. J'ai dit effectivement qu'il y a ces objets qui apportent de la joie à l'esprit n'est-ce pas ? Il a répondu oui c'est comme cela, c'est la nature. Ceci est directement en lien avec la qualité incommensurable qui fait partie des quatre demeures divines ou incommensurables que sont les quatre *brahmavihārā*. La troisième c'est *muditā,* la joie qui apprécie. C'est un sentiment que l'on ressent facilement pour les petits enfants ou les petits chiens. Ce n'est pas facile d'avoir ce genre de joie appréciative avec nos douleurs, nos difficultés.

On peut donc approcher les choses de cette façon en se demandant : est-ce que l'on peut avoir du respect pour nos expériences, pour nos états intérieurs ? Est-ce que l'on peut respecter notre esprit ?

Il y a quelques années un retraitant est venu à la fin de la retraite me poser cette question : « Que voulez-vous dire par notre esprit n'est pas notre ennemi ? » Ce jeune homme essayait de pratiquer si

durement qu'il se poussait vraiment, alors j'étais touchée par son approche. Pour moi-même j'ai cette attitude qui consiste à comprendre que si quelque chose est ici présent, c'est parce que les causes ont été semées afin que cette situation apparaisse. J'y accorde de la valeur sans jamais considérer que quelque chose est inapproprié ou incorrect ou erroné. Naturellement cela nous tourne vers la quatrième qualité incommensurable qui est l'équanimité, *upekkhā* en pali, l'acceptation, la compréhension profonde.

On va s'arrêter là.

Cinquième jour

Puja

Nous allons commencer avec les quatre *brahmavihārā*.

Nous avons chanté ces *brahmavihārā* chaque matin. D'un certain côté cela nous permet de nous stimuler, de nous réveiller, d'apporter de l'énergie en chantant des paroles vertueuses. D'un autre côté, plus essentiellement c'est l'application de ces chants qui apporte une expérience directe. Je suis certain que parmi nous certaines personnes ont déjà appliqué une ou plusieurs de ces qualités de *brahmavihāra*.

Donc pour ce matin laissons nous considérer *metta* la première qualité qui signifie la bienveillance, la gentillesse, l'attitude bienveillante.

Notre maître Ajahn Chah disait que la meilleure façon d'appliquer cette qualité à nous-mêmes consiste à accueillir notre expérience telle qu'elle est d'instant en instant sans aucune aversion. Ça c'est la forme de bienveillance que l'on peut s'offrir à soi-même, qui aura un effet direct sur notre cœur et notre esprit. C'est ainsi que l'on peut appliquer cette qualité de *metta* à notre pratique de la méditation.

On peut diriger notre attention vers la partie supérieure de la poitrine, vers la région du cœur. Ça peut être un domaine à explorer pour ce matin, comment est ressentie cette région de votre cœur ? Comment vous sentez-vous au niveau du cœur ce matin ? Il s'agit simplement de ressentir comment ça se passe, comment c'est dans la région du cœur. S'il n'y a rien de particulier alors c'est tout à fait bon. N'attendons pas que quelque chose de particulier se manifeste. Simplement nous nous connectons à cette zone du cœur. Nous nous appuyons sur cette qualité de *metta* pour le développement de notre méditation, ainsi on procède depuis la source qu'est notre cœur. En

générant le souhait profond du fond de notre cœur pour nous-mêmes : puissè-je être bien, puissè-je être en sécurité, puissè-je être dans le bien-être en mon cœur et en mon esprit. On laisse résonner ces souhaits en nous pendant quelques instants. C'est un peu comme si on avait parlé à nous-mêmes, puis ensuite on écoute attentivement comment cela résonne. Ainsi nous accordons un soin particulier au fait d'être à l'écoute de cette part essentielle qu'est *citta*, le cœur.

Après un temps nous générons la même intention, le même souhait dirigé vers tous les êtres sensibles. A nouveau on peut soutenir cette intention par des mots qui vont être récités.

Puissent tous les êtres être libres, puissent tous les êtres être bien, puissent-ils être tous libérés de toute forme de désir d'attachement, de haine, d'aversion et d'ignorance. C'est ainsi qu'on génère et qu'on envoie dans l'univers cette qualité d'énergie bienveillante. C'est ce que nous pouvons faire à notre niveau individuel de générer cette qualité de bienveillance. Nous incluons nous-mêmes et tous les être sensibles. De cette manière, nous défaisons de manière efficace, habile, le sentiment de séparation qui réside de façon très inconsciente dans notre cœur-esprit. Nous partageons tous de la même façon l'expérience d'une vie humaine, nous avons tous un corps, un esprit, un cœur dont nous faisons l'expérience. Cette expérience, cette intention de bienveillance est quelque chose que nous partageons. Alors nous pouvons ressentir, voir l'impact que cela a de se défaire de la constante attitude ou du constant sentiment de séparation, de s'en défaire et d'éprouver cela. Nous générons en nos cœurs ces puissants souhaits envers nous-mêmes, les êtres que nous connaissons, nos proches, notre entourage, ensuite les personnes que nous ne connaissons pas et également les êtres qui ne sont pas de ce monde humain. Tout ce qui vit, tout ce qui respire est inclus.

Si vous le souhaitez, demeurez, établissez-vous en cette intention de bienveillance. Soutenez votre méditation avec cette qualité. Si on s'assoit pour méditer ou à tout instant on peut se rappeler, spécialement au début des assises, on peut prendre quelques instants pour revenir à cette intention et nous rappeler que

nous ne sommes pas ici pour éprouver de la résistance envers note expérience. La génération de la bienveillance, de l'acceptation établit une base, un socle, une fondation qui permet à la sagesse, au discernement d'émerger, de se manifester. *Metta* est cette attitude de l'application directe de la sagesse, du discernement. Parce que dès l'instant où nous abandonnons toute résistance envers ce qui émerge et bien dans l'instant nous sommes en cet élément de sagesse, nous sommes des êtres sages, nous sommes avec ce qui est. C'est ainsi que *metta* est cette qualité qui supporte et qui soutient ce cheminement, cet état de sagesse.

Enseignement du matin – Ajahn Khemasiri

Ce matin nous allons aborder un petit sujet, un tout petit sujet qui concerne l'origine du monde !

Ceux qui connaissent peu ou pas bien la voix bouddhiste sont étonnés qu'il n'y ait pas de référence dans le bouddhisme quant à l'origine du monde. Le Bouddha préconisait de ne pas s'occuper de cela en pensant que c'était un sujet tellement profond, que cela pouvait juste nous rendre fou. Il conseillait plutôt de ne pas s'intéresser à cela. Comme on le sait dans la plupart des traditions il y a une origine, il y a un être qui est la cause de toute manifestation. Dans ces traditions, on peut dire que le Big Bang spirituel c'est ce qu'on appelle Dieu. Ce qui peut être l'origine d'une attitude qui consiste à blâmer Dieu pour tout ce qui se produit.

Cela mène certaines personnes à perdre la foi, elles pensent ainsi selon cette logique, comment un être qui a créé toutes choses permet à des actions, des situations aussi horribles de se manifester. Cette attitude maintient dans une position immature, quasiment infantile. Parce qu'on essaie de se saisir de quelque chose qui n'est pas saisissable. Ceci étant quelle est la cause, quelle est l'origine ?

Le Bouddha a toujours adopté une attitude pragmatique quant à ces questions-là. Il a donné un enseignement sur le monde qui s'appelle le *loka sutta*. Il s'adresse à sa communauté de moines rassemblés autour de lui et leur dit : « Moines, je vais vous parler de l'origine du monde et de la cessation du monde. » On peut imaginer que les moines étaient vraiment excités car ce n'était jamais le sujet que le Bouddha traitait, donc finalement ils allaient avoir la réponse. Selon la formule traditionnelle les moines répondirent oui vénérable, nous vous écoutons. Le Bouddha a commencé ainsi :

En dépendance de l'œil, la conscience visuelle apparait.

En dépendance de la conscience visuelle, le contact apparaît.

En dépendance du contact les sensations apparaissent.

En dépendance de l'appréciation des sensations, la soif, le désir apparaît.

En dépendance de la soif, du désir la saisie apparaît.

En dépendance de la saisie le devenir apparaît.

En dépendance du devenir la naissance apparaît.

En dépendance de la naissance la maladie, la vieillesse le chagrin, les lamentations, les douleurs, la tristesse, le désespoir, la mort, toute cette masse de souffrance apparaît.

Cette fameuse séquence est connue dans la voie bouddhiste. C'est la loi de l'origine interdépendante des phénomènes. Le monde qui est décrit au travers de cette séquence, c'est le monde d'un esprit dans l'ignorance. Ce qui prend ici quelques minutes pour être décrit, dans l'expérience d'un esprit ignorant cela va extrêmement vite c'est-à-dire que dès que le contact sensoriel, ici pour la vision, se fait, toute la séquence se produit. Ensuite le Bouddha fait le même exposé quant aux autres facultés sensorielles.

En relation avec l'oreille, la conscience auditive s'élève etc.

En relation avec le nez la conscience olfactive s'élève etc.

En relation avec le goût la conscience gustative s'élève etc.

En relation avec le toucher la conscience tactile s'élève etc.

Il y a le sixième sens qui est la capacité de penser, l'intellect, le mental d'où s'élève la pensée.

Quand on parle d'un esprit ignorant, on parle bien d'un esprit qui n'est pas entrainé à la pleine conscience, qui n'a pas développé la pleine conscience, d'une personne qui n'est pas consciente du processus qui se produit entre le fait de recevoir une impression sensorielle et tout ce qui en découle, tout ce qui est ajouté, les impacts que cela produit, c'est de cela dont il s'agit. Une personne qui est prise dans le processus sans aucune conscience de ce qui se produit. Si l'on ramène cela à notre expérience dès qu'on est en contact avec une image ou un son ou quelque phénomène que ce soit, il y a immédiatement une sensation qui en découle. Cela peut être une sensation agréable, désagréable ou neutre.

Comme nous avons en nous d'une façon très profonde, très enracinée, l'attitude du vouloir, on veut, on souhaite conserver ce qui est plaisant, qu'il perdure encore et encore. De la même façon on veut que ce qui est déplaisant disparaisse. Ceci est profondément

enraciné en nous. Cette avidité à vouloir garder ou à repousser produit l'espace d'un micro-instant la saisie, l'agrippement. Quand on parle du devenir, de la naissance cela fait référence au développement de la pensée, de l'état mental qui découle de toutes ces conditions et enchaînements. En général il y a une forme de déplaisir, de stress qui va avec et qui est le résultat de tout cela. Dans ce *sutta*, le Bouddha parle ensuite de la cessation du monde. Il dit : « Qu'est-ce que la cessation du monde ? »

De la même façon le Bouddha expose sur la base de la conscience visuelle, le contact s'élève, etc, sur la base de la conscience auditive, le contact s'élève etc. Il développe ainsi jusqu'au moment du basculement, du changement, au moment de la soif, du désir, de l'avidité. Le Bouddha dit lorsque la soif, le désir et l'avidité cessent alors la saisie, l'agrippement cesse.

Lorsque la saisie cesse alors le devenir cesse. Cela crée la condition pour que la naissance cesse. Quand la naissance cesse, la vieillesse, la maladie, la souffrance et la mort cessent. Le Bouddha développe ainsi l'exposé sur les six facultés sensorielles. À la fin de son exposé, il dit : « voilà ho! moines ceci est l'origine et la fin du monde. »

Ceci n'est pas un exposé dogmatique, le Bouddha ne demande pas aux moines de le croire sur parole. C'est plutôt un exposé qui nous décrit le processus de ce qui se passe d'instant en instant dans le continuum de l'esprit. Un esprit non instruit, un esprit ignorant n'a aucune idée du déroulement de ce processus. Mais un esprit avisé, instruit, est conscient de ce qui se produit, est conscient de tout le processus qui est en train de se dérouler. C'est une invitation pour nous à investiguer, à expérimenter ce processus et non pas à le prendre comme une simple et belle théorie que l'on va garder sur une étagère. Même si l'on a une très grande foi dans le Bouddha, on va éventuellement dire merci Bouddha de m'avoir expliqué le début et la fin du monde, mais il s'agit bien plutôt d'une pratique à expérimenter. La façon dont je le perçois, c'est plutôt une invitation à avoir de l'intérêt pour cela et plus spécialement pour ce lien à partir du moment où il y a une dessaisie, un lâcher prise.

Ce processus débute avec le moment de la séquence où il y a la cessation de la soif et du désir. Il nous faut être parfaitement au courant de l'impact des sensations, parce que les sensations qui ne sont pas amenées à la conscience, automatiquement ont des effets, un impact. C'est pourquoi durant cette retraite, l'accent a été mis sur ce domaine des sensations, le ressenti des sensations affectives, parce que c'est important. Les ressentis sont présents continuellement tout le temps.

Qu'est-ce qui se passe dans ces moments où nous sommes attachés à nos ressentis ? Comment éprouve-t-on ce désir et ce vouloir ? Il nous faut contacter cette qualité d'énergie qui va contracter, il y a comme une solidification de l'expérience. On place une condition sur notre expérience en fait. On pense que cela devrait rester comme ça, cela devrait être comme ça, c'est comme ça que j'aime que ça se passe. Cela semble irrationnel de penser comme ça, en fait c'est comme ça que les émotions agissent. Les émotions sont complètement irrationnelles. On résiste à ce qui est là. Si l'on a un objet dans la main, on a réellement un objet dans la main. On ne peut pas dire qu'il n'est pas là. C'est pourtant ce que l'on fait avec les états intérieurs, on fait comme s'ils n'étaient pas là, on leur résiste, on veut qu'ils s'en aillent, on les repousse. Dans cette pratique de pleine conscience, tout est inclus. Il n'y a rien qui est gardé en dehors de ce champ d'attention, plus spécialement quand on remarque qu'on est en train de résister, de repousser, à ce moment-là il faut être vraiment intéressé, et se dire : « Qu'est-ce qui est en train de se passer ? »

Il y avait un moine dans notre communauté qui avait des problèmes dans les jambes. Il était à l'hôpital. Ajahn Chah lui a rendu visite. Il avait été opéré et il avait vraiment des douleurs. Ce moine lui dit : « Oh! Ça ne devrait pas être comme ça, c'est terrible, ça ne devrait pas être comme ça. » Ajahn Chah qui était un moine très compassionné, ne lui a pas dit : ho! Mon pauvre, mon pauvre. Il a pris son air le plus féroce, puis il lui a dit : « Si ça ne devrait pas être comme ça et bien ça ne serait pas comme ça. C'est comme ça ! » Le moine a bien pris le message. Notre ami moine nous

raconte encore et encore cette histoire. Cela m'a vraiment touché. Ce n'est pas la peine pour nous d'attendre d'être à l'hôpital et d'avoir une douleur intense pour commencer à investiguer en pleine conscience ce qui nous affecte.

Pour nous actuellement ce n'est pas forcément : ça devrait pas être comme ça, ça devrait être comme ça. On aura plutôt ces pensées : « Pourquoi c'est là ? Pourquoi cette douleur ? Pourquoi, pourquoi ? »

Cela ne veut pas dire pour autant qu'il ne faut jamais se poser des questions. Il ne s'agit pas de devenir tout plat, un peu stupide et hébété, non pas du tout, mais juste de discerner quand c'est habile, judicieux, approprié ou quand cela procède d'une résistance. Je vous invite à prêter attention à ce domaine, à cette partie du processus de l'expérience qui concerne le vouloir, le désir, l'attachement, la saisie puis d'investiguer comment cela se passe pour vous.

Ainsi on apprend à relâcher la saisie quant à nos expériences et à nos difficultés. Par conséquent nous ne créons pas un nouveau monde basé sur nos résistances et nos ressentis vigoureux. De cette façon c'est la fin de la création d'un monde basé sur cette résistance et cette masse de douleur. On ne donne pas naissance à un monde qui est créé par nous-mêmes. Alors on peut comprendre que l'on est les créateurs de notre propre monde. On voit ainsi que l'on peut prendre la responsabilité de tout cela. On ne peut pas porter le blâme sur qui que ce soit ou sur quoi que ce soit. Nous nous libérons de cela. C'est en même temps une libération, c'est agréable de sentir que l'on est libéré mais en même temps c'est une responsabilité. La liberté sans le sens de la responsabilité, en général ça aboutit au désastre. C'est une opportunité, voir une invitation à explorer. Ainsi investiguez et voyez quelles sont les conditions qui font que votre monde s'élève tel qu'il s'élève, qu'il se manifeste tel qu'il se manifeste. Si vous expérimentez un monde douloureux, quelles sont les conditions qui permettront à ce monde de cesser ?

Nous souhaitons que les deux derniers jours de cette retraite soient dévolus à cette introspection, à cette interrogation et à cette investigation. Ne soyez pas timides ou timorés quant à cette

exploration, c'est quelque chose qui est très proche de nous dans l'expérience. Très souvent ces impressions ténues sont des portes d'entrée du *Dhamma* vers des libérations.

Ne restez pas confinés dans votre zone de confort. C'est très inspirant ici, il y a ces chaises longues confortables et tout ça. Bien sûr pour beaucoup d'entre nous ça a été un bien au début, pour se relâcher, se détendre ainsi. Il n'y a rien de mauvais ou d'erroné à prendre du bon temps dans une chaise longue, mais ne le faites pas de façon inconsciente. Demeurer dans la pleine conscience. La situation ici, dans laquelle nous sommes est une invitation à nous éveiller alors prenons soin de cette opportunité. Pour celles ou ceux qui auraient encore des tensions, je recommanderais même de prendre un certain temps dans une chaise longue parce que cela peut être une très bonne occasion pour relâcher ses tensions et avoir des instants d'éveils. Mais j'ai l'impression que tout le monde est très relaxe dans les chaises longues. Voilà c'était l'invitation de la chaise longue (rires).

Ajahn Khemasiri – Kum Nyé

Il y a une question concernant la correspondance entre les exercices et les organes, mais je pense que probablement c'est dans les livres. Le livre c'est Kum Nyé l'auteur : Tarkhang tulku.

Debout préparez votre espace. Etablissez la posture de base, les jambes écartées de la largeur des épaules, les bras détendus le long du corps. Le bout de la langue sur le palais derrière les dents. Respirez par le nez et la bouche.

Respirez légèrement, les bras sont totalement relâchés le long du corps. On passe en revue notre corps du bas vers le haut. Vous pouvez intensifier le contact des pieds avec le sol en remuant les orteils, en les pressant sur le sol. On va opérer un balayage de tout le corps depuis la plante des pieds jusqu'au sommet de la tête. Essayez d'entrer finement dans toute la gamme des sensations, dans toutes les nuances. Vous contactez toutes les zones de votre corps, sans

résister, sans vous accrocher à quoi que ce soit. Vous remontez le long des jambes, vous arrivez au plancher pelvien. Vous allez contacter l'une après l'autre les zones de la face antérieure du tronc, de l'abdomen, la zone du plexus solaire et la zone de la poitrine.

Lorsque vous arrivez en haut de la poitrine, sentez l'ouverture de la gorge. Sentez que votre tête est bien positionnée sur votre colonne vertébrale. L'espace de la gorge est totalement dégagé, comme si vous alliez chanter. Pour vérifier que la tête est bien ajustée au sommet de la colonne vertébrale, faites des petits mouvements infimes pour sentir. Si cela n'est pas le cas, c'est comme si nous devions transporter notre tête. Depuis le sommet de la tête, effectuez un balayage de tout le corps du haut vers le bas en sentant tout le corps.

On amène les bras de façon circulaire devant soi au niveau du tan tien. La zone du tan tien se situe trois doigts en dessous du nombril. La main gauche est légèrement sous la main droite, elles ne se touchent pas. En gardant les mains dans la même position, on élève les mains vers le haut. Les mains tournent d'elles-mêmes les paumes vers le haut. Puis on les redescend. Les mains vont revenir se placer dans la position initiale devant le tan tien. On continue, on ne s'arrête pas. C'est un mouvement continuel.

Sentez quelle est la zone activée. Sentez tout le long du mouvement les sensations dans les bras, dans les mains. Soyez attentifs spécialement quand les bras sont vers le bas. Quand ils sont vers le haut, sentez comme vous êtes grand. Sentez les sensations dans vos mains. Lorsque vous arrivez à la fin du dernier mouvement, placer vos mains sur l'abdomen, les mains l'une sur l'autre. Effectuez de petits cercles.

Puis on laisse la sensation résonner en nous pendant quelques instants.

Merci vous pouvez vous asseoir.

Enseignement du soir – A Khemasiri

Ce soir j'ai pensé aborder le sujet de l'esprit.

Il y avait un moine qui semblait être à l'aise dans la méditation, tout avait l'air de se dérouler normalement, néanmoins il avait un sentiment comme si quelque chose manquait, ou n'allait pas tout à fait si bien que ça dans la méditation. Est-ce que cela semble familier pour certains d'entre vous ?

Il est allé voir un des maîtres de méditation en Thaïlande, qui vivait à cette époque, c'est dans la deuxième moitié du vingtième siècle. Il n'y avait pas seulement Ajahn Chah mais aussi quelques grands maîtres de méditation à cette époque-là. C'est une attitude excellente que de chercher du soutien, de la clarification, auprès de quelqu'un dont on estime la valeur. Il est allé auprès de ce maître, puis il lui a exposé sa situation.

J'ai des états de méditation extrêmement calme et serein, je me sens stable, cela semble se dérouler plutôt bien, cependant sous-jacent j'ai un sentiment d'incomplétude, de manque, comme quelque chose qui n'est pas vu, pas compris. Je ne sais pas ce que sait et je ne sais pas comment procéder pour aller plus loin. C'était un moine qui avait des états de méditation extrêmement profonds et très stables. C'est un fait très commun que dans ces endroits les personnes cherchent à expérimenter des états très particuliers. Un état extrêmement stable, sublime et paisible semble ne pas suffire. Quand il a exposé cette situation à ce maître, il a eu une réponse extrêmement simple. Ce qui est nécessaire pour toi dans ta méditation, c'est de distinguer entre le cœur-esprit et les activités du cœur-esprit. Il y a ce cœur-esprit, puis tous les contenus qui s'élèvent au sein de ce cœur-esprit. Si l'on est à même de faire la distinction entre ce cœur-esprit et les activités qui se déroulent au sein de ce cœur-esprit alors on est sur la bonne voie. Cela a eu une certaine résonance en ce moine, car il était toujours dans cette attitude de quête, de rechercher quelque chose, bien qu'il soit dans une situation plutôt bonne. Il a pris cette instruction à cœur, il en a fait son objectif. Il a commencé à investiguer, afin d'apercevoir la nuance

entre cœur-esprit et les activités qui se déroulent au sein de ce cœur-esprit.

En ce sens j'ai trouvé un enseignement du Bouddha qui va tout à fait dans la même direction. Je vais le lire en étant très attentif car je ne veux pas trahir l'esprit du Bouddha.

Le cœur-esprit, *citta,* est en lui-même radieux, brillant, lumineux et pur. L'accès à ce cœur-esprit lumineux est obscurci par les voiles, les obscurcissements. La personne ordinaire ne reconnaît pas ce cœur-esprit lumineux pour ce qu'il est. On ne peut pas dire d'une telle personne qu'elle a accès à la base même du cœur-esprit. De nouveau le Bouddha dit le cœur-esprit, *citta*, est en lui-même radieux, lumineux et pur. Le noble disciple ou l'être instruit, s'étant entrainé à purifier les obscurcissements de son esprit, cette personne à la véritable capacité à accéder à la nature de son cœur-esprit.

J'ai trouvé cette citation du Bouddha très belle, très appropriée. La beauté de cette citation vient du fait que le Bouddha illustre le cœur-esprit comme lumineux, radieux et pur. Ce que cela signifie pour nous, c'est que le cœur-esprit pur et radieux n'est pas quelque chose à créer sur la base de moyens habiles. La nature véritable du cœur-esprit est ainsi. Ajahn Chah utilisait un autre terme pour dire la même chose, il parlait de l'esprit originel. Dans cette citation est impliqué automatiquement l'objectif que l'on peut se donner quant à découvrir cela. C'est-à-dire que si l'on souhaite que ce cœur-esprit se révèle dans sa luminosité, sa pureté alors il nous reste à nettoyer les obscurcissements. Ceci illustre clairement le dialogue entre ce moine et ce maître le cœur-esprit est aussi parfois appelé le cœur-esprit connaissant. Quand on parle de *citta* on a bien souvent la tendance à le considérer comme un objet, c'est-à-dire solidifier ce concept comme si c'était quelque chose. En fait le *citta* n'est pas quelque chose. *Citta* est une énergie très dynamique qui est en mouvement, en flux constant et constamment en réponse. Ce n'est pas une entité autonome qui existerait par elle-même, qui serait localisée quelque part, à droite, à gauche, en dessus, en dessous. Le *citta* peut être coloré par toutes sortes d'impressions. Le *citta* peut prendre l'aspect de la contraction, devenir très contracté, devenir

colérique, devenir vaste, spacieux, devenir paisible. Toutes sortes de choses peuvent advenir à ce cœur-esprit.

Dans les quatre fondements de l'attention, *satipaṭṭhāna sutta*, le troisième fondement est l'attention à l'esprit, c'est exactement ce dont il s'agit, de contempler, de voir les différents aspects de l'esprit. Il y a également dans ce fondement de l'attention, à voir les tendances que nous avons à solidifier ces états autour d'un soi, d'un moi qui est en colère, qui a des problèmes, qui a des anxiétés, qui a des illusions, des désirs, etc. Cette tendance à la solidification, il s'agit de la voir. On est invité à voir le processus par lequel on a tendance à solidifier ces états en les associant à un soi qui existerait de façon autonome. Ainsi le Bouddha parle de la tendance que nous avons continuellement à créer un moi, un mien. Cette tendance automatique à créer un moi, un mien continuellement ne peut se transformer que si nous sommes très très près de notre expérience, si nous tenons vraiment à être en contact avec tous ces phénomènes. C'est au travers du *citta* connaissant que nous pouvons les connaître.

En Thaïlandais il y a une expression qui est traduite en anglais et donc en français par : « Celui qui en nous connaît ». Le problème c'est que nous oublions constamment le fait que nous détenons cette capacité à connaître. C'est pourquoi l'entrainement est nécessaire. Ici on parle clairement du disciple entrainé et du disciple non entrainé. Ainsi nous pouvons de plus en plus nous tourner vers ce cœur-esprit connaissant plutôt qu'être constamment capturés par les phénomènes, les activités qui se déroulent dans ce cœur-esprit. Cet ainsi que nous pouvons laisser les choses telles qu’elles sont. On n'a pas besoin de prendre des postures tordues pour se défaire de nos obscurcissements. Peut-être que pour certains cela paraît un but lointain élevé. Il ne faut pas regarder ainsi en mesurant la distance, mais plus comme une indication, une orientation, comme un doigt qui pointe la direction à suivre. Cela pourra devenir de plus en plus quelque chose que l'on peut mettre en pratique, expérimenter de façon réelle et authentique. A ce moment-là, on prend la vie beaucoup moins personnellement. Faut-il perdre notre personnalité pour pratiquer ainsi ? Bien sûr que non ! L'idée est : ne faisons pas

de tout ceci des choses personnelles qui ont un propriétaire. Je me sens d'humeur à faire des citations inspirantes ce soir.

Cette histoire se passe en Inde à l'époque où le Bouddha demeurait à Sāvatthī. Il y avait un ascète, contemporain du Bouddha, qui s'appelait Bahiya, appelé le moine vêtu d'écorce, car il s'habillait avec des végétaux. En Inde il y a tellement de forme d'ascétisme qu'être vêtu d'écorce c'est finalement un doux ascétisme. Bahiya avait un bon niveau de pratique de la méditation. Un jour il s'est posé la question, de telle sorte que cela a été entendu quelque part dans l'univers, il s'est dit : « Je me demande si ma pratique m'approche de l'état d'un *Arahant ?* » Une divinité féminine, quelque part dans l'espace, au-dessus de lui, perçut cette pensée qui lui traversait l'esprit. Cette déité est descendue au niveau de Bahiya et s'est rendue visible. Il s'adressa à lui avec déférence : « Bahiya tu n'es pas proche de l'état d'un *Arahant*, tu n'es pas sur le chemin qui mène à l'état d'un *Arahant*, tes pratiques ne sont pas celles qui peuvent t'amener à cet état. »

Il fut très choqué et posa cette question : « Qui est dans cette situation d'être un *Arahant* ou proche de l'être ? » La divinité lui répondit, il y a un maître qui demeure à Sāvatthī qui est le Bouddha Gautama. Bahiya se mit en route rapidement. En quelques jours il arriva au monastère du Bouddha. Aussitôt il demande à un moine où est le Bouddha, je veux lui parler. Il est au village en train de recevoir les aumônes. Il courut au village rencontrer le Bouddha. Quand il le vit à la tête de ses moines, ils étaient calmes et disciplinés. Ils défilaient dans le village. Voyant le Bouddha, il se sentit totalement inspiré. Il se prosterna de tout son long à ses pieds. S'il vous plaît vénérable, je requiers votre enseignement. Le Bouddha répondit, pas maintenant Bahiya, ce n'est pas le bon moment, actuellement nous sommes sur la tournée d'aumônes. Les moines ont des principes concernant le moment approprié en un lieu approprié. Bahiya refit sa requête une seconde fois, s'il vous plaît vénérable veuillez m'accorder l'enseignement, nous ne savons pas ce qu'il peut se produire l'instant d'après, autant à moi qu'à vous-même. A nouveau le Bouddha lui redit pas maintenant Bahiya c'est le

moment de la tournée d'aumônes. Malgré tout pour la troisième fois, Bahiya lui présenta sa requête : s'il vous plaît vénérable veuillez m'accorder l'enseignement, nous ne savons pas ce qui peut se passer, je peux mourir dans l'instant, vous pouvez mourir également, donc s'il vous plait veuillez m'accorder l'enseignement. Il semble qu'il y ait une règle, en tout cas quand la requête est présentée trois fois, on ne peut pas refuser d'y répondre. Le Bouddha lui donna un enseignement pendant sa tournée d'aumône, ce qui est extrêmement rare, voire unique, c'est la seule fois que cela est mentionné dans les écritures. Pour ne pas déformer les paroles du Bouddha, je vais vous le lire soigneusement. C'est un enseignement concis et court. D'accord Bahiya, c'est ainsi que tu dois t'entraîner

En référence avec la vision qu'il n'y ait que la vision.

En référence à l'audition qu'il n'y ait que l'audition.

En référence au contact tactile qu'il n'y ait que le contact tactile.

En référence à la cognition qu'il n'y ait que la cognition.

C'est ainsi que tu dois t'entraîner Bahiya. Quand pour toi

il n'y aura plus que la vue en référence à la vue,

l'audition en référence à l'audition,

le contact tactile en référence au contact tactile,

la cognition en référence à la cognition

alors Bahiya il n'y a pas de moi ou de soi en connexion avec cela.

Quand il n'y a pas de connexion avec cela, il n'y a pas de moi ou de toi.

Quand il n'y a pas de toi ici tu n'es ni ici, ni là, ni entre les deux.

Seulement cela est la fin de toutes souffrances.

C'est ainsi que Bahiya reçut cet enseignement et s'éveilla immédiatement. Le Bouddha continua sa tournée d'aumône, Bahiya repartit et fut quelque temps après encorné par une vache. Quand le Bouddha revint de sa tournée d'aumônes, il apprit l'évènement. Avec ses moines, ils procédèrent à la crémation, puis ils mirent ses cendres dans un *stūpa, un* reliquaire. Les *stūpa* sont érigés pour certains moines ou certains êtres.

Après les funérailles, les moines demandèrent au Bouddha :

« Vénérable qu'en est-il de la destinée de la conscience de Bahiya, quel sera son prochain état d'être ? » Le Bouddha leur répondit : « Moines, oh! moines, Bahiya était un être très sage, il ne m'a pas submergé de questions, mais il m'a posé une seule question. Bahiya vêtu d'écorce est totalement libéré de tout lien, ce qui signifie qu'il a réalisé l'état de sans mort. »

Pour finir cette conversation, le Bouddha composa un petit poème. En fait ce n'est pas considéré comme un poème, mais il y a une dimension poétique dans ses paroles :

Là où la terre, l'eau, l'air et le feu n'ont aucun lieu où demeurer.

Les étoiles ne brillent pas. Le soleil n'est pas visible. La lune n'apparaît pas. Il n'y a pas de ténèbres.

Quand un être noble connaît au travers de la sagesse, il réalise ceci pour lui-même.

Alors de la forme et du sans forme, de la félicité et de la souffrance il est libre.

Ceci inclut, de fait, le terme de cette retraite que sont les huit *dhamma* mondains qui se réfèrent à la forme et au sans forme. Les états extrêmement élevés de concentration et d'absorption, tels que les *jhānas* supérieurs (*rūpa jhāna* et *arūpa jhāna*)[i] qui sont des états sans forme peuvent devenir des *dhamma* mondains. Ce texte est une déclaration inspirée. C'est à contempler. Quand on prend les mots les uns après les autres, comme là où le soleil n'apparaît pas, les éléments n'apparaissent pas, la lune ne brille pas, les étoiles ne brillent pas et bien où est-ce que notre esprit est ? Où demeure notre esprit ? Cela nous conduit au-delà de nos références habituelles quant à ce qu'est l'esprit, c'est au-delà de ce que l'on peut concevoir. C'est quelque chose que l'on peut considérer. On peut s'inspirer de ces paroles profondes du Bouddha, peut-être pas sur la dernière partie, mais surtout la partie où il déclare, que la vision n'est que la vision, l'audition que l'audition, le contact tactile que le contact tactile, la cognition que la cognition. Quand on ne prend juste que ces paroles, telles qu'elles sont, qu'on les prend à cœur, cela suffit.

Ce que nous avons cherché à mettre en avant durant toute la retraite, c'est de pointer précisément ceci. Pour certains, cela a été

une perplexité de comprendre ce que signifie cette expression "de permettre aux choses d'être telles qu'elles sont", d'accepter les choses telles qu'elles sont.

Peut-être cela permet-il de rendre plus clair, par exemple de comprendre ceci comme de laisser les objets des sens tels qu'ils sont, de laisser les états mentaux et les pensées tels qu'ils sont. Comme il est dit ici par le Bouddha, il n'y a pas à chercher, à créer un soi en relation avec ces phénomènes, il n'y a pas à solidifier quoi que ce soit.

J'espère que ces paroles ne vous semblent pas trop éloignées, trop étranges, par rapport à votre expérience immédiate durant cette retraite. Rappelez-vous, mettez ceci en lien avec l'exposé qui traite de la qualité naturellement lumineuse et pure de *citta*, et de la distinction à faire entre cette qualité et le contenu de *citta*. Ceci est quelque chose qu'il est plus facile pour nous de comprendre.

Il y a de nombreuses manières de traiter, de pointer la même chose, mais cela revient toujours à ce cœur principal, le centre, le lâcher prise. Quant à l'identification avec ce corps et avec cet esprit, c'est tout l'entrainement que nous avons à faire.

[i] *On distingue deux types de jhāna qui comptent chacun quatre niveaux différents, qui peuvent être expérimentés en fonction de la concentration développée. Dans le premier type (rūpa jhāna), la conscience est verrouillée sur un seul objet. Dans le second type (arūpa jhāna), il ne demeure qu'une conscience sans objet*.

Sixième jour

Enseignement du matin – Laura

Au cours de cette retraite, on peut voir que les conditions mêmes de la retraite, la situation, les circonstances ont une influence sur notre esprit. Avec la prise du silence, tout ce silence qu'est l'enseignement du *Dhamma.* Après quelques jours tous ensemble, on peut sentir la différence de notre état intérieur, par rapport à ce qu'il était lorsque nous sommes arrivés. Il y a la possibilité de voir un peu plus clairement ce qui nous meut, ce qui nous anime. Puis il y aura éventuellement la transition dans le sens inverse de quitter ces conditions ici présentes pour à nouveau expérimenter les conditions de notre vie quotidienne. Cette phase de transition pourrait, peut-être mais par forcément, c'est une éventualité, pourrait apparaître comme une perturbation, quant à cette paix, ce calme que nous expérimentons ici. Tel que je peux le ressentir là dans l'instant, alors que je parle, une légère préférence pour rester tranquille. Cette éventualité de perturbation dépend de la qualité de contact que l'on aura établi durant cette retraite, de la qualité de percevoir l'état de nos conditions intérieures. Chaque fois que l'on se sent stimulé, perturbé c'est une opportunité. A chaque fois c'est l'occasion de se questionner. Qu'est-ce qui est en train de se passer ? Qu'est-ce que je suis en train de saisir ?

Lorsqu'il y a cette qualité spéciale de paix, cette paix particulière qui s'établit lorsque le cœur-esprit se pose en lui-même, il est difficile de quitter cela. En d'autres termes c'est difficile de ne pas s'y attacher. C'est un moment important pour trouver les moyens dans notre vie quotidienne, les moyens de nous connecter, les moyens de faire des pauses avec ce contact profond avec nous-mêmes.

Pour rappel il a été dit à plusieurs reprises, qu'il y a d'une part l'être ordinaire sous le pouvoir de l'ignorance qui ne connaît pas son

propre esprit, qui ne connaît pas l'application du *Dhamma*, qui n'est pas conscient de ce qui se passe en nous, D'autre part il y a l'être instruit, le noble disciple qui connaît le fonctionnement de son esprit et qui sait comment mettre le *Dhamma* en pratique.

Il y a aussi ces façons de nommer d'un côté l'esprit originel et de l'autre côté l'esprit conditionné. Quand on contemple ces notions, cela nous donne un champ de vision comme un spectre au lieu de voir c'est ceci ou c'est cela.

D'instant en instant selon les conditions qui prévalent à ce moment-là, ce qui va apparaître en tant que stimulation, en tant que facteur déclenchant et en fonction de nos réactions en termes de j'aime ou de je n'aime pas, nous allons nous trouver à un des endroits de ce spectre. Alors on peut contempler à chaque instant, voir la conscience en éveille, si la présence attentive est là ou pas.

Est-ce que cette conscience en éveille est présente à ce qui s'élève ?

Est-ce qu'elle est consciente du désir, si c'est ce qui est en train de se manifester dans notre esprit ?

Ou bien est-elle consciente à une identification, à un moi ou à un mien ?

On pourrait parler de contempler l'objet qui va être soit une pensée qui émerge, soit une sensation ou un sentiment. On peut prendre cette image de la conscience comme étant un écran sur lequel se projettent les images des expériences qui s'élèvent en nous. Selon la façon dont l'expérience est située sur le spectre entre l'esprit originel et l'esprit conditionné, nous allons être plus ou moins tirés dans l'expérience ou au contraire davantage à une juste distance. Cette dynamique, cette relation, c'est ce qui en pali se nomme *vipāka-kamma*, c'est ce en quoi nous sommes emmenés, tirés par cette dynamique entre la conscience et ces états intérieurs. Dès l'instant où nous sommes conscients que cela est en train de se produire, alors on n'est pas pris dans le filon. On est de nouveau présent à soi-même, présent au contact immédiat avec ce qui se produit.

Ce que nous avons fait cette semaine c'est de nourrir et de faire

croitre les conditions saines, bénéfiques en notre esprit, afin que cette capacité de connaissance directe acquiert davantage de clarté et de force. De telle sorte qu'au sein même d'une réaction ou même quand nous réagissons, il y ait un degré suffisant de conscience qui reconnait, qui voit, qui sait que cela est en train de se passer. Tout ceci se produit au sein d'un seul et unique cœur-esprit, *citta*. Tout ceci dépend de notre positionnement intérieur, dépend du fait que nous sommes soit situé davantage dans la capacité de la reconnaissance de l'esprit ou bien davantage situé dans les mouvements de vouloir saisir, de vouloir repousser. Cela dépend de notre positionnement intérieur.

Maintenant nous continuons à pratiquer, nous apprenons toujours davantage des conditions qui sont bénéfiques, à digérer les qualités du *Dhamma* et à les appliquer.

Enseignement – Ajahn Khemasiri

On a eu beaucoup de questions dans le bol, notre boîte aux lettres. Certaines ont déjà été traitées au cours des enseignements, d'autres n'ont pas encore été traitées, donc plutôt que de les prendre les unes après les autres, je suggère que demain matin chacun et chacune exprime ces questions.

Nous allons pratiquer Kum Nyé pour la dernière session de cette retraite. La pratique que nous allons faire aujourd'hui est assez minimale en terme de mouvements et en même temps intense, ceci pour garder de l'intensité jusqu'à la fin de la retraite qui n'est pas encore finie.

L'idée de l'établissement de la posture, c'est les différents points, vous vous rappelez, c'est en même temps de nous permettre de commencer une pratique de Kum Nyé en étant le plus soigneux possible pour établir la posture de façon à être le plus conscient possible.

Vous pratiquez à votre propre rythme le balayage de la plante des pieds jusqu'au sommet de la tête. Avant de commencer le mouvement assurez-vous que vous avez suffisamment d'espace autour de vous en étendant les bras. Soyez présent à votre respiration, ainsi on établit une connexion favorable avec la position assise. Puis vous balayez tout le corps du sommet de la tête jusqu'à la plante des pieds d'un seul flux de conscience.

Je vais vous montrer le mouvement qui est très simple. Les bras sont légèrement fléchis, posez une attention douce sur la zone que vous ressentez qui est sollicité dans cette pratique. C'est la zone du cœur, ne forcez pas, simplement sentez avec douceur dans cette région. Vous pouvez éventuellement, si c'est possible, approfondir la respiration toujours sans forcer. Lorsque vous sentez que vous arrivez à votre limite, vous commencez à descendre les bras le long du corps.

Dans la section sur les instructions de la méditation, concernant la respiration il y a une étape qui convient tout à fait à l'instant où

nous sommes après avoir fait cet exercice. Ce que nous avons vu précédemment, le fait de ressentir la respiration dans tout le corps et calmer les formations mentales par l'attention à la respiration.

Ça peut sembler être une formulation étrange comme si c'était une activité que nous avons à faire. Il faut plutôt l'entendre comme permettre aux formations du corps et de l'esprit de se poser, de se calmer. Plus spécialement si nous nous sentons un petit peu activés par l'impact de la pratique de Kum Nyé et bien il n'y a rien d'autre à faire que de le ressentir, de l'éprouver. Permettre au corps de rentrer dans un état profond de détente, de relaxation et de paix. Ce n'est pas quelque chose que nous faisons, c'est quelque chose que nous laissons se faire.

Enseignement du soir – Ajahn Khemasiri

Voici notre dernière soirée de la retraite, il y a encore des questions en attente. Comme il en reste plusieurs j'en ai choisi une qui me semble adaptée à l'exposé de ce soir. C'est un thème que j'aurais probablement abordé de moi-même. La question est : « Pourriez-vous parler du concept de la non mort, du sans mort, comment pouvons-nous l'expérimenter d'ores et déjà dans cette vie ? »

Je ne sais pas si tout le monde ici a déjà entendu parler de ce terme auparavant, cela peut sembler un terme un peu mystérieux. On parle de la mort, de la vie, mais de la non mort, du sans mort, qu'est-ce que c'est ?

Je me souviens avant que je ne devienne moine, Ajahn Sumedho avait annoncé qu'il appellerait le monastère, qui était en train de se créer en Angleterre, *Amaravati. Amara* signifie la non-mort et *vati* c'est une sphère, un monde. Quand j'ai entendu ceci je n'arrivais pas trop à me représenter ce que cela signifiait. À cette époque Ajahn Sumedho avait l'habitude de faire une déclamation en parlant très vite avant de donner un exposé. Cette déclamation en Pali se traduirait par "ouvre les portes de la non mort et tous ceux qui entendent ceci pourrons avoir foi et confiance". Ceci est une invitation pour ceux et celles qui souhaitent orienter leur pratique spirituelle dans cette direction comme au-delà des huit *dhamma* mondains.

Ce terme *Amaravati* n'a pas été inventé par Ajahn Sumedho. Il vient des écritures et des paroles du Bouddha.

Le Bouddha utilisait des expressions comme celle-là pour provoquer une prise de conscience à l'intention des êtres non instruits, non éveillés ; les termes comme la non-mort ou le non-né, le sans origine, le sans cessation afin de provoquer cette interpellation parce que ce sont des sphères que l'on ne peut pas comprendre avec l'intellect. Ces termes ont pour but de nous éveiller. Il est difficile de saisir et de les comprendre intellectuellement, cependant on peut essayer de pénétrer leur

signification, essayer de pénétrer leur sens de façon à cheminer dans cette direction.

Il y a un discours dans le Majjhima Nikaya qui s'appelle la quête noble. Cela se passe à Sāvatthī à l'endroit où Bahiya a eu son éveil. Le Bouddha quitte le monastère pour la pratique des aumônes avec quelques moines. Ananda restant au monastère. Un groupe de moines vint et demanda à Ananda : « Cela fait longtemps que nous n'avons pas reçu d'enseignement du vénérable. Nous serions très heureux d'en recevoir un. » Ananda leur répondit : « Je ne vous promets rien mais je peux vous suggérer de vous rendre à l'ermitage là-bas, il se pourrait que le Bouddha vienne vous donner un enseignement. » Le Bouddha revint de sa tournée d'aumône, prit un repas puis s'adressant à Ananda il lui demanda où allons-nous aller aujourd'hui ? Ananda répondit, je vous propose d'aller au palais d'une bienfaitrice.

Je vous raconte cette partie, car cela raconte comment les moines vivaient à cette époque, le rythme de leur journée, la relation qu'ils avaient entre eux. Donc ils se donnaient comme projet de passer l'après-midi dans un certain endroit. En Asie il y avait une coutume de se laver, de se baigner en fin de journée, avant d'aborder la soirée et la méditation du soir. En Thaïlande on s'asperge d'eau. Tout ceci pour éliminer l'énergie de la journée pour pénétrer dans l'énergie de la soirée.

Le Bouddha décidant un après-midi de se rendre aux sources chaudes afin d'avoir un bon bain pour éliminer la poussière et toute l'énergie du corps de la journée. On peut imaginer le Bouddha et son cousin Ananda en train de prendre un bain tranquillement en discutant. Ananda dit au Bouddha, je vais vous faire une suggestion où nous pourrions passer la soirée. Cela serait bien d'aller à cet ermitage. Il ne faisait pas allusion au fait que les moines étaient là-bas et qu'ils avaient émis le souhait de fortement recevoir un enseignement. Le Bouddha lui répondit calmement, simplement oui d'accord. Lorsqu'ils arrivèrent près de l'ermitage, ils entendirent une discussion entre les moines. Le Bouddha était très poli, il attendit que les moines terminent leur discussion. Puis il frappa à la porte, il

entra, on lui a offert un siège. Il demanda aux moines : « De quoi étiez-vous en train de parler ? » En fait vénérable nous étions en train de parler de vous. Le Bouddha répondit très bien ho! moines, très bien mais quand vous vous réunissez si vous parlez vous devriez parler du *Dhamma*, autrement garder le noble silence. Comme nous faisons ici. À propos du noble silence, il y a des petites échappées. Le Bouddha commença à parler à propos de la quête noble. Il leur dit; il y a deux sortes de quête, de recherche celle de la quête noble et l'autre est la quête de ce qui n'est pas noble.

Qu'est-ce que c'est qu'une quête qui n'est pas noble ? C'est lorsque quelqu'un prend refuge en ce qui procure la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort, les lamentations, le désespoir et toute cette masse de souffrance. Voilà un être impermanent qui prend refuge dans quelque chose également d'impermanent. Le Bouddha explique tous ces lieux de refuge qui sont inappropriés comme les attachements, les relations familiales, les enfants, les époux, les esclaves, les animaux, toutes ces formes de vie teintées d'attachement. Voilà la quête de ce qui n'est pas noble.

Qu'est-ce que c'est que la quête de ce qui est noble ? Un être impermanent, qui est soumis à la vieillesse, la maladie, la mort, aux lamentations, au désespoir, au chagrin et à toute cette masse de souffrance, prend refuge dans tout ce qui n'est pas soumis à l'impermanence. Le Bouddha expose ce en quoi les nobles disciples, qui ont cette quête noble, en quoi ils prennent refuge. Une personne qui est dans cette quête noble, va prendre refuge en ce qui est sans mort, sans maladie, sans souffrance et toutes ces choses qui sont sans ses caractéristiques. Le Bouddha parle donc de ce qui n'est pas soumis à la mort et de ce qui est également non né.

Puis le Bouddha parle du temps où il était un *boddhisatta*, c'est un être qui est sur le chemin pour atteindre l'éveil et l'état de Bouddha. Il était jeune et plein de vigueur, il vivait au palais. Puis il a décidé de quitter ses parents, qui en étaient bien tristes, pour adopter une vie d'errance dans les contrées sauvages. Je ne vais pas faire une histoire trop longue. Il a pratiqué pendant plusieurs années avec cinq compagnons, les méthodes ascétiques. Au bout d'un

certain temps il vit les limites de ces voies qui comporte un déni du corps et qui considère les corps comme étant la cause de tous les maux. À partir de ce constat, il adopta une autre approche que l'on appelle la voie du milieu. Juste après son éveil, le Bouddha demeurait dans cet état sublime. Cette pensée s'éleva en lui : cet état est tellement subtil, raffiné, indescriptible que je pense rester dans cet état sans l'enseigner car je ne pense pas que quiconque puisse comprendre.

Un être de la sphère céleste, Brahma Sahampati perçut la pensée du Bouddha et se manifesta. Il était tout à fait conscient des souffrances de l'humanité. Il acquiesça à la pensée du Bouddha et il lui dit : « Pourriez-vous enseigner au moins à ceux qui ont juste un peu de poussière dans les yeux ? » Le Bouddha réfléchit, il pensa oui effectivement parmi tous les êtres, chacun a son propre niveau d'illusion, et selon son cheminement, pour ceux qui ont un cheminement. Tout comme dans une étendue d'eau il y a des lotus qui ont tous une ouverture différente. Certains de ces lotus sont encore sous l'eau, certains sont juste sortis de l'eau, ils sont en bouton, certains viennent juste d'éclore, certains sont tout à fait éclos, épanouis légèrement au-dessus de l'eau et certains sont complètement sortis de l'eau, totalement éclos et épanouis. Ensuite le Bouddha pensa il doit y avoir quelques êtres suffisamment réceptifs pour recevoir cet enseignement aussi raffiné. À ce moment-là le Bouddha prononça ces mots : « Les portes de la non mort sont ouvertes pour ceux qui ont des oreilles et qui entendent, qui ouvrent en grand leur foi et leur confiance. » Ainsi ce fut le début de l'enseignement.

Puis il pensa : à quelles personnes pourrais-je transmettre ma réalisation ? Il pensa à ses deux maîtres durant sa période ascétique qui étaient très avancés dans leur voie, en réalisant les plus hautes absorptions méditatives, les *jhānas*. Le Bouddha avait lui-même pratiqué ces états de concentration sublimes, très raffinés puis il en avait vu les limitations. Il a pu constater que ces états sublimes ne mènent pas à la non-mort. Ce sont des états qui sont encore conditionnés même s'ils sont extrêmement raffinés. A cette époque

il avait pratiqué les *jhānas* jusqu'à un très haut niveau, alors ses maîtres lui avaient proposé d'enseigner et de prendre en charge le groupe de disciples, mais le Bouddha avait refusé car il n'avait pas encore atteint son but de trouver l'état sans condition de la non-mort. C'est parce qu'il ne s'est pas soumis à cette tentation de devenir un enseignant fameux, renommé, réputé dans l'Inde ancienne, qu'il a continué sa quête jusqu'à l'éveil. C'est grâce à cela que nous avons maintenant ses enseignements.

Quant à nous, est-ce que l'on peut expérimenter la non-mort ? Est-ce possible ? Il faut se rappeler que c'est un doigt qui pointe dans une direction, ce n'est ni un lieu, ni un moment, cela ne prend pas place dans le temps et l'espace. Dans de nombreuses occasions le Bouddha parle du chemin graduel, en contraste avec l'éveil soudain à cette dimension de la non-mort. Il semble bien que pour nous il y ait le besoin de préparer le terrain, avant que nous ayons des états sublimes et raffinés afin que nous puissions approcher cette dimension.

Est-ce que ces états sublimes sont nécessaires en vue d'atteindre la non mort, l'état inconditionné ?

Autrement dit, est-il nécessaire de parcourir le chemin des huit états de concentration pour parvenir à ce niveau ? Cette question se pose car les huit *jhānas* sont souvent mentionnés dans les exposés, dans les paroles du Bouddha.

Maintenant il semblerait qu'il y ait deux voies l'une avec les *jhānas* et l'autre sans les *jhānas*.

La voie qui consiste à successivement gravir les *jhānas* de plus en plus raffinés. L'autre voie consiste à développer le discernement et la sagesse. Dans cette deuxième voie, il n'est pas indispensable de parvenir à ces états extrêmement raffinés d'absorption méditative.

La question suivante est souvent posée : jusqu'à quel point est-il nécessaire de développer les *jhānas* avant de pouvoir commencer à développer la vision profonde *vipassanā* ? Il est vraiment rare que l'on puisse avoir une réponse radicale à cette question. Ajahn Chah répondait à cette question ainsi : « La somme de concentration qui est nécessaire pour atteindre la capacité de discernement et de vision

pénétrante est la même que celle dont vous avez besoin pour lire un livre. » Parce que c'était sa façon de pratiquer. Parfois Ajahn Chah parlait des facteurs des *jhānas*, mais il ne recommandait pas de gravir les étapes des *jhānas* d'un à huit. Quand on parle des facteurs des *jhānas* ce sont les facteurs qui nous permettent de sortir de la pensée discursive, ceci afin que l'esprit se rassemble suffisamment pour être concentré en un point, *ekaggatā*. Ces états sont accompagnés de ravissement, *pīti*, de bien-être, *sukha*, de félicité, ce qui signifie qu'à ce stade l'esprit n'est plus occupé à chercher quelque chose, à se défaire de quelque chose, à se rendre quelque part.

Après son éveil le Bouddha commença par enseigner les quatre nobles vérités. C'est le premier enseignement qu'il a donné à ses premiers disciples. Lors de ces enseignements, un des moines réalisa le sens de cet enseignement, on dit que l'œil du *Dhamma* s'est ouvert pour lui. De toute évidence, cette personne avait pratiqué depuis déjà plusieurs années. Ce n'est pas venu de nulle part. Cet enseignement sur la nature de la souffrance, l'origine de la souffrance, le chemin qui mène à la cessation de la souffrance et la cessation elle-même, avait une forte résonance pour ce moine.

Si l'on est intéressé à réaliser la non mort, avant de nous diriger dans cette direction et si l'on est intéressé par la voie bouddhiste alors cet enseignement est le cœur de cette voie. Cela m’a toujours interpellé que le Bouddha est formulé les choses ainsi, la première noble vérité est celle-ci : "Il y a la souffrance". C'est complètement inhabituel de présenter les choses ainsi, parce que quand on parle d'une vérité noble dans un chemin spirituel, il s'agit plus en général des choses sublimes, des qualités profondes comme l'amour, la compassion, la sagesse, alors que là il s'agit d'exposer que la première noble vérité est la souffrance.

Il faut être attentif à la façon dont c'est formulé. On peut dire il y a la souffrance juste comme un fait. La plupart du temps cela est entendu sous une forme un peu misérable et désespérée. Ce n'est pas du tout la façon dont la Bouddha concevait cette première noble vérité. C'est pourquoi il est judicieux de proposer plusieurs termes

pour un mot, comme par exemple pour *dukkha*, l'insatisfaction, la peine, la douleur, le sentiment d'incomplétude, ou le mot stress comme étant l'idée de pression interne.

J'ai pu constater d'après ce qui a été partagé que beaucoup d'entre vous ont fait cette exploration de reconnaître cette expérience de *dukkha*, de cette insatisfaction, de ce mal-être. Ici nous ne sommes pas à un niveau philosophique. Nous sommes au niveau de l'existence telle que nous la vivons.

Puis vient la deuxième noble vérité qui est l'origine de ce mal-être. L'origine de la souffrance se nomme *taṇhā* en pali qui signifie la soif, l'avidité le désir. Il y a trois formes de soif.

La première forme, *kāmataṇhā*, est l'avidité, le désir. Il s'agit du désir de gratification sensorielle. On ne parle pas des formes plus évidentes d'addiction, d'avidité, mais du fonctionnement au niveau du plaisir sensoriel dans les formes plus subtiles moins évidentes. J'utilise volontairement le mot avidité car cela illustre plus ce dont il s'agit plutôt que le désir car nous avons besoin du désir. Il y a des formes du désir qui sont saines et qui ne créent pas de mal-être. Par exemple est-ce que vous voulez manger des lasagnes ou de la pizza, préférez-vous une tasse de café ou une tasse de thé ? Après, cela peut se transformer en avidité, on commence à visualiser une montagne de pizzas (rires), cela peut toujours arriver. Le mot avidité représente bien cette pression interne, c'est presque une urgence à obtenir l'objet désiré. Il y a vraiment quelque chose de cet ordre-là. Bien sûr on ne l'exprime pas forcément comme cela, mais quand on y prête vraiment attention, il y a cette pression à l'intérieure. Avec l'espoir tout à fait irréaliste que lorsqu'on l'aura, tout ira bien. Il n'y a rien d'erroné à avoir un désir sain, maintenant quand on voit qu'il y a ce désir irréaliste qui va avec, on voit bien que l'on n'aura jamais de satisfaction avec les objets sensoriels. Il s'agit de ne pas espérer plus que cela peut procurer.

Concernant les deux autres formes de *taṇhā*, il est intéressant et utile de les contempler au niveau des états mentaux.

Bhavataṇhā c'est le mouvement qui nous fait nous projeter vers le prochain état d'être. Il y a cette idée de devenir, d'être

constamment projeté vers un nouvel état de quelque chose d'autre devant soi, la prochaine promesse séduisante.

Et vibhavataṇhā l'opposé, c'est cette tendance à repousser, à chercher à éradiquer ce qui nous semble nuisible. Lorsqu'on est pris dans le dynamisme de ces deux polarités alors nous souffrons.

Nous n'avions pas encore utilisé ce mot *vibhavataṇhā,* la soif qui consiste à repousser, à vouloir se défaire. Mais en fait nous en avons parlé en utilisant le mot résistance qui fait appel à l'expérience de ce qui est là.

Pour que l'on puisse se défaire de la pression de ces deux tendances, il est nécessaire d'abord de permettre à ce mécanisme, cette polarité d'élargir notre conscience.

La troisième noble vérité qui est la cessation de la souffrance, de *dukkha,* du mal-être, c'est quelque chose qu'il nous est possible d'expérimenter. Cela peut être pour nous une expérience comme une brèche, comme un aperçu de cet état et l'on se rende compte que ce n'est pas si compliqué que ça. C'est comme ça.

Si l'on comprend, on voit que le lâcher-prise n'est pas un acte que l'on fait depuis la base de la volonté. Lorsque la saisie, l'agrippement nous cause de la souffrance il n'y a plus qu'à relâcher cette saisie. C'est ainsi beaucoup plus aisé que de maintenir le poing fermé sur quelque chose. Mais bizarrement on continue à s'agripper. C'est quelque chose que l'on peut explorer, contempler dans nos vies de tous les jours, voir les domaines, les zones où l'on expérimente le stress, la pression, l'insatisfaction, le mal-être et constater jusqu'à quel point on s'agrippe, on s'accroche.

La quatrième noble vérité est le noble octuple sentier. Il serait trop long de le détailler ce soir.

Le noble octuple sentier comporte trois grandes parties :

- la première concerne la conduite étique,
- la deuxième concerne la concentration,
- la troisième concerne la sagesse, le discernement.

La troisième partie qui concerne la sagesse, le discernement c'est la vue juste, la pensée juste. La vue juste c'est au minimum d'avoir une compréhension juste des quatre nobles vérités pour aborder le

chemin de façon correcte pour comprendre la loi du *kamma* qui est la loi de cause à effet, c'est-à-dire comment nos actes produisent des effets.

La deuxième partie du sentier octuple qui est l'orientation juste, que l'on traduit parfois par intention juste qui également favorise le discernement et la sagesse. Elle consiste à aborder notre expérience avec amour et compassion, à être enclin à lâcher prise, à créer de l'espace. C'est une présentation très condensée de ce facteur du noble octuple sentier.

La première partie, la conduite étique, concerne les moyens d'existence juste, l'action juste, la parole juste.

Elles sont un encouragement à adopter ces attitudes en vue de concourir au bien-être des mondes.

C'est très propice d'en parler ce soir car cela concerne notre vie quotidienne. Nous pouvons prendre à cœur ces trois branches du sentier octuple pour les intégrer autant que l'on peut dans notre vie quotidienne.

Les trois branches concernent la pratique de la méditation, la pleine conscience ou l'attention, l'effort juste et la concentration juste.

L'effort juste consiste à permettre à ce qui est vertueux et positif de s'élever, puis de l'accroître encore et encore et d'éviter ce qui est non bénéfique, nuisible de s'élever et de le diminuer.

Si vous êtes intéressés par la quête de la non-mort c'est tout à fait possible en adoptant ces enseignements. Ceci n'est pas hors de notre portée. Si nous limitons notre aspiration à se sentir bien au travers de la méditation, ou bien à expérimenter des états spéciaux, des états magnifiques, c'est vraiment dommage. Alors il faut voir par nous-mêmes : est-ce que c'est vraiment ce que je veux ? Est-ce que c'est mon intention ? Est-ce que je peux développer une intention plus spécifique dans cette direction ? C'est juste l'intention. Il ne s'agit pas de constamment garder les yeux rivés sur le but, de toujours nous sous-estimer ou de nous trouver inadéquate.

Si l'on déclare cette intention de nous diriger vers la non mort, *Māra*, qui est le dieu de la mort, va vraiment nous entendre. *Māra*

signifie la mort, cela signifie aussi dans la cosmologie bouddhiste l'ignorance, l'aspect très négatif, on pourrait dire Satan, le mauvais esprit, le malin. *Māra* tente de séduire les êtres qui sont sur le chemin de la libération, de la délivrance. Il a même aussi tenté de séduire le Bouddha par des attaques assez impressionnantes juste après son éveil. *Māra* était cette petite voix qui susurrait à l'oreille du Bouddha lorsqu'il pensait : devrais-je enseigner ce que je viens de réaliser ? Māra lui susurrait non ce n'est pas la peine, reste tranquille. La réponse du Bouddha à *Māra* était *Māra* je te connais. Alors *Māra* se faisait tout petit, il se rétractait sur lui-même, il avait honte. Dans les écritures c'est presque caricatural, *Māra* est représenté comme un pauvre être humain. On peut se l'imaginer en train de trépigner et de se dire mince le moment suivant il est encore à l'attaque. Il essaie encore et encore. *Māra* a toujours de quoi se mettre sous la dent. Même si le Bouddha n'est plus disponible, puisque physiquement il n'est plus là.

Et bien nous, nous sommes là et nous pouvons subir les assauts de *Māra*. Si l'on veut réaliser la non mort c'est-à-dire l'état inconditionné quand nous subissons les attaques de *Māra* il faut lui dire : « Je te connais *Māra*. » Bien sûr *Māra* ne va pas s'adresser à nous de la même façon que ce qui est décrit dans les écritures. *Māra* se manifeste de façon indirecte au travers de tous ces états mentaux, affligé par l'aversion, le désir, l'avidité et l'illusion. Si l'on n'est pas attiré, propulsé par ces états mentaux, si on les reconnaît pour ce qu'ils sont sans être pris par eux, alors on pourra éventuellement expérimenter la non mort. Ça c'est l'orientation. Maintenant il ne faut pas tout vouloir d'un seul coup. Nous sommes tous sur notre propre chemin individuel dans un processus de maturation de notre cœur-esprit. Le Bouddha a décrit ce processus comme le mouvement de la marée ou des vagues quand on est arrivé en haut ça redescend. On ne connaît pas la profondeur. C'est pourquoi parfois certaines personnes ont des avancées soudaines, alors que pendant ce temps-là d'autres ont du mal à avancer. Nous avons besoin de développer beaucoup de patience pour continuer à avancer.

Septième jour

Questions – Réponses – Ajahn Khemasiri

Question : L'origine du monde dont vous parliez, pourrait-on dire que c'est aussi la pureté originelle de l'esprit, une fois qu'elle est purifiée au fil des vies successives ?

Réponse : Il y a toujours des tentations lorsqu'on entend des termes inspirants comme l'esprit originel, l'esprit originellement pur, la pureté originelle, de créer quelque chose autour de ces mots et d'en rajouter. Il faut se rappeler que ce terme était employé dans le contexte du *sutta* exposant l'origine du monde et également de la cessation du monde.

Pour mettre ceci en lien immédiat avec nous-mêmes, nous devons nous rappeler comment nous créons d'instant en instant notre propre monde sur la base des contacts sensoriels, puis comment la saisie, l'attachement, l'agrippement se forment et comment ce monde est créé au fil du temps. Le Bouddha a ensuite parlé de la cessation du monde, du basculement, du renversement à partir du contact et du basculement de l'attitude. Il se produit exactement le même processus, il y a un contact au niveau des organes sensoriels avec les objets correspondants, les formes, les sons etc, puis les consciences sensorielles qui enregistrent cela, le même processus est à l'œuvre dans le cas où il n'y a pas de saisie.

Lorsque ces éléments de l'objet qui va être perçu, de la capacité à le percevoir et de la conscience correspondante, à ce moment-là se produit le contact ou *phassa* en pali qui comporte une dimension d'impact. Du contact de l'impact s'élève la sensation. Puis entre en jeu le fait que la sensation est une condition potentielle pour le désir avide. Le Bouddha dit la cessation de cette soif avide est la condition pour la cessation de l'attachement. Sur la base de la cessation de la saisie cesse le devenir, cesse la naissance, cesse la maladie, la vieillesse, la mort, le désespoir, les lamentations, le

chagrin, toute cette masse de souffrance cesse. C'est ainsi que dans cette présentation de l'origine interdépendante, de la production conditionnée que le Bouddha présente la cessation.

Si l'on veut parler de la pureté originelle du cœur-esprit, *citta*, ou de notre véritable nature, la nature du Bouddha, alors on peut en parler comme d'un résultat de la cessation de cette production conditionnée basée sur la soif, la saisie, etc, en tant que résultat apparaît cet esprit originel que l'on peut appeler l'origine du monde.

Ce n'est pas quelque chose sur lequel on peut spéculer intellectuellement mais quelque chose que chacun de nous peut explorer pour et par soi-même.

Lorsque l'on commence à être désenchanté par notre monde d'illusions basé sur cette saisie, alors cet esprit originel peut se révéler.

Question : Je ne comprends pas trop l'idée de mérite dans le bouddhisme. D'après la loi du kamma il y a juste rétribution des actes. Dans l'Inde traditionnelle on dit qu'il faut être détaché du fruit de nos actions. Pourquoi faire les choses en autorisant les pratiques pour avoir des mérites ? Cela me fait penser à des enfants qui attendent des bonbons après s'être bien comportés.

Réponse : C'est toujours bon de retourner au mot d'origine en français, en anglais, en allemand, nous avons l'équivalence de ce mot "mérite" le mot en pali est *puñña*. La traduction par le mot "mérite" est très limitée très étroite. Il est vrai que dans la société traditionnelle asiatique il y a comme une économie parallèle basée sur les mérites. Les gens de ces pays croient, pensent que s'ils accomplissent certaines actions ils auront la capacité de renaître dans des conditions très bonnes, même peut-être dans les sphères célestes. En Thaïlande par exemple il y a des femmes qui pensent que si elles font des donations très généreuses à des moines alors elles vont renaître dans leur prochaine existence comme de très belles femmes. Je me demande parfois si au cours des siècles de cette tradition bouddhiste, s'il n'y a pas eu une certaine manipulation de certains moines en vue d'établir cette compréhension. Quand on

voit la profusion, l'opulence des donations et des offrandes en Thaïlande, on peut se poser la question. Ça c'est une croyance. C'est la croyance que si l'on accomplit certaines actions on aura des conditions qui prévaudront pour une prochaine renaissance. Certaines croyances trouvent un certain support dans les écritures. Par exemple quand on parle de la loi du *kamma* il faut distinguer deux aspects. Le *kamma* signifie action, et puis il y a l'effet de l'action, donc le résultat karmique appelé *kamma vipāka* en pali. Certains effets sont immédiats. On peut les expérimenter très rapidement, pour d'autres on ne peut pas savoir quand ils vont se manifester. Le *kamma* se manifeste à trois niveaux qui sont le niveau mental, le niveau verbal et le niveau physique. Toutes les activités du corps et de l'esprit laissent des empreintes. Plus spécialement au niveau du corps et de la parole, les empreintes sont plus manifestes, elles vont même affecter d'autres personnes.

Au niveau des pensées, elles laissent des traces, des empreintes qui créent quelque chose. Cela s'imprime dans l'esprit. C'est pourquoi on met tellement l'accent dans les enseignements sur le fait de créer, de perpétuer des bonnes actions, des bonnes pensées, de créer du bon *kamma*.

Le premier résultat d'avoir des attitudes saines, est que le cœur est plus léger, on est moins égocentré, on est plus enclin à être généreux, à être aimant. Par rapport à la méditation quand une telle personne qui agit de façon saine va s'asseoir pour méditer, l'esprit va être plus facilement rassemblé, posé par rapport à une personne qui va être agitée par des pensées malsaines, désordonnées, inadéquates.

Hier quand j'ai mentionné les moyens d'existence justes, l'action juste, tous ces moyens de la parole juste cela fait partie du chemin. Tous ici sans exception nous avons créé cette semaine l'énergie positive, ce bon *kamma* même si des pensées horribles se sont élevées dans nos esprits, malgré cela, le fait d'endurer patiemment, de rester avec, de trouver un léger espace de détachement par rapport à ces processus, tout cela est une création du *kamma* extrêmement positif. Si quelqu'un était venu au milieu de la semaine nous regarder en train d'agir, d'être là comme nous sommes, puis

qu'il nous demande ce que nous faisons, nous lui aurions répondu que nous sommes en train de faire du bon *kamma*. Il aurait pu secouer la tête de façon dubitative. Quoi le fait d'être assis à ne rien faire, de marcher lentement peut-être une aide pour le monde ?

Elle pourrait répondre que vous feriez bien mieux d'aller agir pour le monde, d'aller dans les manifestations pour la paix ou quelque chose comme ça, plutôt que de rester ici sans rien faire. L'humour en tant que pratiquant bouddhiste serait de dire que de rester assis c'est quelque chose qui n'est pas si facile à faire. Ce que je veux dire, c'est que de ne rien faire signifie ne rien faire, ne pas réagir à nos expériences et plus spécialement quand les pensées néfastes ou maladroites se manifestent. Mais quand on est capable de rester en contact avec l'expérience sans y réagir alors on permet à ce que les schémas positifs se développent en nous et puissent s'établir dans notre courant de conscience. Nous pourrons ainsi être avec les grands défis que nous présente la vie. Ceci est un grand cadeau que nous pouvons faire au monde. C'est une étape nécessaire et décisive pour débuter quelque chose de ce genre. Un cœur paisible est un générateur extrêmement puissant. Il suffit de penser aux grands êtres qui ont traversé l'histoire comme le Bouddha ainsi que d'autres grands sages, des centaines, des milliers d'années après on parle encore d'eux, ils sont encore efficients. Quant à ceux qui au contraire n'ont pas apporté la paix dans le monde mais plutôt le contraire, qu'est-il advenu d'eux ? C'est quelque chose à considérer tout cela. Les mérites qui sont aussi évoqués dans *puñña*, comportent une notion de bénédiction, de bienfaisant.

En tant que pratiquants bouddhistes nous pouvons partager ces mérites, les dédier à d'autres êtres ou à tous les êtres. Laura et moi nous avons pensé qu'il serait extrêmement judicieux de dédier les mérites que nous avons générés durant cette retraite à tous les êtres. Il y a un chant dans le livret des chants qui est un chant de transfert de dédicace des mérites dans lequel sont exposées les différentes catégories ou classes d'êtres. Pendant la pause vous pourrez le lire pour savoir à qui sont dédiés ces mérites. Après avoir énuméré tous ces êtres, le chant se termine par cette phrase : "puisse tous les êtres

recevoir les bénédictions de ces mérites." Maintenant on prend la pensée pour les personnes qui ont elles vraiment des difficultés, des défis à relever durant cette semaine, on s'aperçoit qu'on pourrait penser quels genres de mérites, de bénédictions puis-je dédier ? Le fait de se dédier ainsi pendant plusieurs jours d'affilée à cette pratique est en soi un immense mérite, le fait de tenter par l'effort juste de se défaire de ces énergies perturbatrices c'est en soi aussi un immense mérite. C'est toujours puissant, bénéfique d'inclure les autres êtres dans notre pratique plutôt que d'avoir une attitude égocentrée. Pour celles et ceux qui ont eu une expérience gratifiante, lumineuse, agréable se sera joyeusement facile de dédier ces mérites.

Maintenant ne sous-estimez surtout pas le temps passé ici à demeurer en présence, en contact avec les choses difficiles. Cette tâche qui a été difficile à accomplir a d'autant plus de valeur que peut-être cette capacité d'avoir en méditation ou on se sent complètement à l'aise et paisible, cette contribution par le fait d'être resté patiemment en contact avec ces expériences difficiles est une immense bénédiction pour le monde.

On peut avoir cette envie d'embrasser le monde, d'être un avec le monde. Attention de ne pas se perdre dans le monde. Une autre partie de ce chant de dédicace dit ceci :

- Puissent les mérites que j'ai pu générer dans ma pratique, être également bénéfique à moi-même.
- Puissent tous les obscurcissements qui découlent de l'aversion, du désir et de l'ignorance, arriver à leur extinction.
- Puissè-je ne jamais perdre de vue le refuge quelles que soient les formes d'existences que mon *kamma* me réserve pour mon futur.

Ici il ne s'agit pas de punition ou de récompense pour le futur, il ne s'agit pas de bonbons mais bien d'autre chose. Parfois on a un petit peu des bonbons, on peut même s'en réjouir mais ne courons pas après les bonbons.

Le cœur du sujet c'est : comment est-on dans ce monde ?

Comment est-on en relation avec soi-même ? Est-ce que c'est basé sur la compassion, sur la bienveillance ? Est-ce que c'est une vue qui englobe plutôt qu'une vue centrée sur soi-même ?

Si cette attitude d'ouverture est présente, cette attitude intrusive, alors il n'y a pas de soucis à se faire. On pourrait simplement dire "pratiquons le *Dhamma* et laissons l'effet du *kamma* accomplir son œuvre". C'est une façon un peu concise mais cela résume bien le sens de cela. Plutôt que de spéculer aux vies futures et au résultat du *kamma*, il est bien plus utile de s'adonner au présent. Qu'est-ce que l'on fait à chaque moment présent ? Ainsi nous semons des graines, des causes pour ce qui se passera dans le futur.

Question : Pourriez-vous revenir sur le sujet de l'équanimité plus spécialement en relation avec les huit dhamma mondains ? Dans le registre de la méditation et dans le registre de la vie quotidienne.

Réponse – Laura : Cette qualité de l'équanimité comporte une qualité d'ouverture qui comprend la loi de cause à effet.

Cette qualité de l'équanimité est habitée, nourrie, soutenue par les qualités de bienveillance, de compassion, de joie appréciative, ainsi les quatre qualités incommensurables sont réunies. Alors que nous avons passé cette semaine à tâcher de ne pas être pris dans notre expérience mais à maintenir l'expérience, nous avons, de fait, pratiquer ces quatre *brahmavihārā*. Peu à peu on arrive à développer cette capacité que quoi qu'il apparaisse à l'esprit, de lui permettre d'être tel que c'est. Peu à peu ainsi nous nous nourrissons dans cette qualité du cœur qui est l'équanimité, ou dit autrement cette qualité du cœur nous nourrit en nous. Alors que l'on apprend correctement à reconnaître notre réactivité sans être emporté par elle, alors peu à peu on développe cette qualité. Graduellement on a des brèches, des percées quant à cette qualité d'équanimité. Lorsque les défis se présentent, quand on est pris par des pulsions de réactivités, on peut dire que cette qualité d'équanimité est quelque part présente, elle est disponible de façon peut-être pas évidente mais comme on aura eu ces percées, cela nous montrera la présence de cette qualité.

Question : Le cœur esprit, citta, est-ce que c'est la même chose que l'esprit originel ? Est-ce que ce citta peut connaître la joie ou bien est-ce que cet état est purifié de la joie ?

Réponse : Il y a cette phrase que l'on entend souvent dans les *sutta,* le cœur du noble disciple, et bien ce cœur est libre, il ne s'agrippe plus, il n'est plus attaché. Ce qui se passe ordinairement c'est que le *citta* se fait prendre ou perd la trace de sa propre qualité inhérente. Par exemple les quatre *brahmavihārā* ce sont les qualités inhérentes à notre esprit, elles sont innées. Elles font partie de notre véritable nature. Dans les écritures, le Bouddha répond avec compassion aux personnes qui viennent le voir. Il enseigne avec cette compassion. Ce n'est pas une compassion compulsive, réactive, c'est une compassion vaste, pure et profonde.

Quant à la joie, il y a une collection de *sutta* qui s'appelle les *udāna*, les discours inspirés. À la fin de ces exposés dans les *udāna,* il y a cette phrase "et ainsi le Bouddha offrit ce discours inspiré.". En pali la phrase est beaucoup plus longue. Elle traite de la joie qui est éparpillée parmi les êtres présents dans cette assemblée qui entendaient les paroles du Bouddha. Il y a un risque dans la façon dont entendent les *bhikkhu* qui reçoivent ces enseignements, qu'il y ait une façon subtile de l'entendre de façon nihiliste, parce que l'on parle de réduire ceci de se libérer de cela Il peut y avoir cette légère distorsion. Quand il y a dans notre démarche une aversion subtile de nous défaire ou de nous débarrasser de quelque chose, cela peut effectivement générer une certaine forme de sécheresse sur le chemin spirituel. Si l'on regarde par exemple des êtres comme le Dalaï Lama qui est tellement joyeux, compassionné, bien veillant, on voit que ce chemin, cette voie nous relie à notre humanité profonde. Finalement avec ce processus subtil nous sommes capables de le reconnaître, quand nous sommes pris dans quelque chose, quand nous nous ajustons, quand nous suivons une tendance ou au contraire quand nous ne sommes pas pris dedans. Ainsi permettre à cette qualité innée de notre esprit de se révéler elle-même.

Question : Pourriez-vous nous expliquer les quatre éléments qui sont présents dans la respiration ?

Réponse – Laura. : Ces quatre éléments sont expérimentés dans l'existence humaine au niveau du corps, au niveau du mental, au niveau émotionnel, au niveau du cœur. Quand on commence à percevoir les mouvements de saisie qui se relâchent, qui se défendent un peu alors on commence à percevoir davantage le corps comme un corps d'énergie. Ces énergies on peut éventuellement les percevoir comme terre, eau, air, feu et comme espace. Alors que nous devenons plus réceptifs à ces dimensions plus subtiles, nous pouvons reconnaître cela. Ceci a toujours été présent depuis toujours simplement à un certain moment cela devient plus visible, plus manifeste. Dans le processus respiratoire on a également la présence de ces éléments. Le plus évident c'est l'air, on peut aussi être curieux quant à la présence de la manifestation des autres éléments en se rappelant que c'est le corps tout entier qui respire.

Question : J'ai une question complémentaire sur les mérites, cela reste toujours mystérieux pour moi. Lorsqu'on dédicace des mérites à des êtres particuliers ou à tous les êtres, on se demande toujours comment ça fonctionne ? Comment ces personnes peuvent recevoir les mérites ? Est-ce qu'il faut qu'elles soient au courant qu'elles reçoivent ces mérites ? Faut-il qu'elles soient disponibles ? Comment cela peut se faire ? Dans la mesure où le kamma est quelque chose d'individuel on ne peut pas influencer le kamma des autres. Donc comment ça marche ?

Réponse – Ajahn Khemasiri : Dans les écritures il est mentionné qu'il y a une classe d'êtres en particulier qui sont très sensibles à la réception de la dédicace des mérites, ce sont la classe des esprits affamés, des esprits avides. Je ne peux pas dire que c'est vrai selon ma propre expérience, parce que je n'ai pas rendu visite à ce monde.

Si l'on revient à notre propre expérience quand nous-mêmes nous agissons un peu comme des esprits affamés. Dans les écritures ces classes d'êtres sont symbolisées par les êtres qui ont une soif insatiable, un désir avide qui n'est jamais satisfait, avec des énormes

ventres, une gorge extrêmement longue et très étroite. Ils sont constamment affamés, constamment à chercher à consommer quelque chose, de la nourriture. Parce qu'ils ont une très petite bouche et une gorge tellement étroite et un ventre tellement gros, ils ne pourront jamais le remplir. Quand on s'imprègne de cette image et qu'on la prend littéralement, on peut imaginer quelle souffrance cela représente. On peut aussi transposer cette image dans notre expérience de ces fantômes affamés où à certains moments on éprouve ce désir insatiable n'est-ce pas ? Le désir pour la nourriture, pour la boisson, pour les plaisirs sexuels.

Cela ne s'arrête pas là, en fait c'est toute cette attitude intérieure d'être constamment à la recherche de quelque chose qui va assouvir ce désir, ce sentiment d'être incomplet. En ce sens on ne peut pas dire que qui que ce soit peut améliorer cette situation si ce n'est nous-mêmes. Cependant on peut bénéficier du support que l'on va recevoir d'autrui. On va bénéficier des souhaits que les autres font pour nous, de la bienveillance, des pensées d'amour et de compassion, tous les actes de générosité.

Cela implique qu'on ne va pas interférer avec ce que la personne doit assumer de toute façon, mais nous vivons de façon inter reliée ou interconnectée et encore plus spécialement dans le monde humain. Nous avons des effets les uns sur les autres.

Si l'on pense à quelqu'un dans notre environnement qui souffre terriblement, à l'image d'un fantôme affamé, alors on peut en pensant à telle ou telle personne qui est dans un état de difficulté intérieure, on peut générer une intention de dédier.

Peut-être que l'on se sent bien établi après cette retraite et dans de bonnes dispositions avec cette énergie-là, cette qualité-là que l'on va dédier à telle personne.

Maintenant si vous avez envie de réussir en appelant le lendemain telle personne ou en envoyant un email en lui demandant, est-ce que tu as ressenti quelque chose hier à telle heure ? Ce n'est pas ça, car en fait ce n'est pas aussi évident que ça.

En même temps cette dimension nous touche. Le fait de générer cette intention de donner des bienfaits que nous éprouvons ça nous

fait du bien également à nous-mêmes. Le fait de partager, c'est quelque chose qui est vraiment bon pour nous. Certaines personnes se connectent à cette énergie bienfaisante spécialement avec les personnes avec lesquelles nous sommes intimement liées. Certaines personnes sont très réceptives aux bénédictions, d'autres un peu moins. Vous allez rentrer de cette retraite empli de bien-être, peut-être que votre compagnon ou votre compagne si vous en avez, vous pensez qu'elle va vous attendre avec un grand sourire, tellement joyeuse en pensant, mon saint va rentrer à la maison (rires).

Cela vaut peut-être le coup ou peut-être pas ? Cela arrive assez souvent que l'on n'ait pas la réception à laquelle on s'attendait et plus spécialement si on a une certaine attente, une certaine expérience. À ce moment-là j'ai pu constater que la pratique était encore très centrée sur moi-même et que j'avais toujours ce désir d'être reconnu comme un être spirituel particulier. C'est pourquoi on parle d'une pratique secrète, intime, intérieure. C'est un travail que l'on fait dans l'invisible et en même temps on est relié avec le monde, avec les autres.

Quand on lit ces sujets dans les écritures, je propose de les prendre avec des pincettes comme on dit en anglais, parce que l'on ne peut rien prouver et non plus rien invalider. Maintenant il y a des êtres éveillés qui ont témoigné de ces états. Ces témoignages peuvent nous ouvrir un peu, nous élargir un peu l'esprit. On peut penser qu'il y a tellement de choses qui se produisent dans cet univers que je ne connais pas et dont je n'ai pas fait l'expérience. Je sais pour moi-même par expérience comment cela m'affecte quand je développe la bienveillance et la générosité.

Question : Soit je pense tout le temps, soit je me raconte des histoires, soit j'essaie de méditer en focalisant mon esprit sur quelque chose qui est parti, du coup je me demande vraiment comment je peux me reposer l'esprit ?

Réponse – Ajahn Kamasiri : C'est une question importante qui peut concerner un certain nombre de personnes parmi nous. Ce qui pourrait être intéressant c'est justement de voir les obstacles

particuliers, les empêchements particuliers qui sont justement une obstruction à cette quiétude. Il arrive que la pratique spirituelle en elle-même rajoute au fait de ne pas pouvoir se poser. Plus spécialement dans un cadre comme cette retraite où il y a eu de nombreuses instructions que vous avez dû absorber, données par deux personnes. On peut avoir l'impression que ça ne marche pas, quelque chose qui ne touche pas le point. Est-ce que cela vous parle ?

Parfois il est bon de s'établir dans un esprit spacieux, vaste, de lâcher les rancunes même quand il y a beaucoup d'histoires, que cela n'arrête pas, qu'il y a une densité dans le discours mental, de déplacer l'attention vers la conscience, telle qu'on l'a vu avant-hier soir. Laisser la conscience s'épandre et se poser en elle-même. Il est important de se rappeler de ces deux aspects que sont la capacité de conscience qui connaît de *citta*, cette qualité pure et lumineuse, toujours présente et puis les activités de *citta* que sont toutes les expériences, les émotions, les sensations. Quand on est pris comme ça par les pensées il est nécessaire de bien faire la distinction puis de revenir à cette capacité de conscience qui connaît, qui est toujours là, toujours disponible.

Un basculement important va être aussi de voir, de comprendre que l'on peut laisser nos pensées être juste des pensées, de ne pas leur accorder autant d'intérêt, d'importance ou d'attention. Je ne peux pas assurer que cela va avoir un effet immédiat, ce que je peux dire c'est que c'est un pas dans la bonne direction.

Laura : C'est important aussi de voir s'il y a un souhait, un désir que ce processus de pensées cesse. Si c'est là, le reconnaître, cela va automatiquement vous replacer dans la posture d'être en contact avec cette capacité. Cela demande juste beaucoup de patience et peu à peu on va pouvoir reconnaître ce qui se passe.

Ajahn Khemasiri : méditation de bienveillance – mettā

Nous allons terminer par une méditation sur l'amour bienveillante *mettā bhāvanā*. C'est une méditation traditionnelle de terminer une retraite qui est un évènement tellement bénéfique. Réciter sur les mots de l'amour bienveillant, c'est en soi-même une bénédiction. C'est aussi une méditation et une énergie qui va nous permettre de développer l'attitude de pardon et un rapport plus doux à ce qui a pu vous importuner ou ce qui vous importune dans la vie.

Mettā bhāvanā est une méditation sur le cœur. C'est-à-dire que littéralement on place notre attention au niveau du cœur, en notant les sensations, les sentiments que l'on peut éprouver dans l'instant. En prenant note, en s'ajustant aux qualités qui sont présentes en notre esprit, en notre cœur. En se plaçant dans une attitude où l'on n'attend rien où l'on ne recherche rien de particulier. Nous débutons cette pratique avec notre cœur tel qu'il est. Après un certain temps ayant établi un contact avec notre cœur tel qu'il est dans l'instant, nous allons générer un souhait qui est orienté vers nous-mêmes, un souhait qui est supposé particulier. Voici ce souhait :

Puissè je être libéré de toute forme d'avidité, d'aversion et d'opacité mentale ou d'illusion.

Puisse mon cœur être libéré de toute avidité, d'aversion et d'ignorance.

On laisse résonner quelques instants ce souhait, on le laisse nous nourrir.

Ensuite on étend ce sentiment de bienveillance, ce souhait de bien-être, à d'autres personnes. On peut choisir une personne pour laquelle on éprouve de la gratitude, dont on apprécie naturellement les qualités. Traditionnellement cela peut être notre maître spirituel ou un de nos maîtres spirituels. On imagine cette personne comme présente aussi nettement qu'on le peut. De la même manière on va souhaiter pour cette personne, le bien-être ainsi que l'amélioration de toutes ces afflictions. Puisse cette personne être libre de toute forme de souffrance. Puisse cette personne être bien.

Ayant passé un petit moment à souhaiter des bienfaits pour cette personne, on déplace notre attention vers notre mère et notre père. On va amener leur présence aussi clairement que l'on peut devant nous. Puis on va établir une connexion de notre cœur vers leurs cœurs.

Puissent-ils être bien, puissent-ils être libres de toutes formes de souffrances.

Dans ce contexte cela n'a aucune importance si vos parents sont encore en vie ou pas, parce que tant que nous sommes vivants nos parents sont vivants dans notre propre cœur.

Ensuite nous allons porter à notre conscience la présence d'un ou d'une amie ou de quelqu'un pour qui on a de l'affection, avec qui on se sent bien. On imagine cette personne devant nous. À nouveau nous émettons des souhaits.

Puisse cet ami être bien. Puisse cet ami être libre de toutes formes de souffrances.

Puis on va établir une connexion de notre cœur vers son cœur.

Maintenant nous amenons notre attention vers la ou les personnes qui ont contribuées par leur implication dans l'organisation, la préparation, dans le déroulement de cette retraite, aux gens qui sont reliés à l'association Le Refuge, pensant ainsi à ces personnes qui ont permis à ce que cette retraite prenne place. On peut éventuellement avoir la représentation d'une de ces personnes et émettre les mêmes souhaits.

Puissent-ils être bien, puissent-ils être libres de toutes formes de souffrances.

Maintenant nous amenons notre attention vers une personne neutre, c'est-à-dire une personne qui ne représente rien de particulier pour nous. De la même manière en imaginant la présence de cette personne face à nous, nous allons générer les mêmes souhaits.

Puisse cette personne être bien. Puisse cette personne être libre de toutes formes de souffrances. On va établir une connexion de notre cœur à son cœur.

Maintenant on ne veut pas ou surtout oublier les personnes qui rentrent dans la catégorie difficile. Ce sont des personnes avec qui

nous sommes en relation avec certaines difficultés et qui sont encore actuellement difficiles. On amène la présence de cette personne, en sentant réellement sa présence, nous allons générer à nouveau ces souhaits.

Puisse cette personne être bien. Puisse cette personne être libre de toutes formes de souffrances. On va établir une connexion de notre cœur à son cœur.

Finalement en considérant toutes ces personnes que nous avons évoquées, nous laissons notre cœur émettre une qualité de bienveillance, de bonté émaner de notre cœur dans toutes les directions. Incluant ainsi tous les êtres sensibles, quel que soit leur lieu ou domaine d'existence. Permettant à cette qualité illimitée de *mettā bhāvanā* d'irradier dans toutes les directions.

Puissent tous les êtres sensibles sans exception être totalement heureux et libres de toutes formes de souffrances causées par le désir avide, la haine, l'aversion et les opacités mentales. Puissent-ils connaître le bonheur du *Nibbāna*.

Laura

Ce que je peux ajouter c'est que je me sens dans l'appréciation de pouvoir partager encore une fois le *Dhamma*. Je nous souhaite à tous de continuer le chemin dans la pratique.

Ajahn Khemasiri

Je me souviens de ma première retraite, cela fait longtemps. Bien que nous ayons eu également la pratique du noble silence, avant de reprendre la parole entre nous, je sentais que j'avais trente nouveaux amis. Incluant même ceux qui étaient un petit peu difficile. Je me rappelle dans mes premières retraites, Il y en avait toujours un, un peu difficile et un favori. Je me disais, la prochaine fois, non je ne vais pas entrer encore une fois là-dedans. Et puis cela se passait quand même. J'ai dû traiter cette situation un certain nombre de fois jusqu'à ce que cela ne se reproduise plus. Peut-être avez-vous aussi ce sentiment d'avoir fait des nouveaux amis ? Bon ce n'est pas la manière habituelle de créer des liens comme dans la vie ordinaire. D'une manière habituelle, quand on entre en amitié avec quelqu'un c'est basé sur une certaine attraction, puis les façons d'être en accord sur certaines choses.

Dans le bouddhisme il y a ce terme *kalyāṇa-mitta* qui signifie ami spirituel. *Kalyāṇa* signifie bon et *mitta* signifie ami. Dans ce contexte c'est un ami qui nous soutient dans notre pratique et que nous soutenons dans sa pratique. C'est donc un soutien mutuel. Je vous souhaite à tous d'avoir ce sentiment et également lorsque vous retournez dans votre environnement familier d'avoir un tel support d'ami spirituel. Parce que ces *dhamma* mondains, ces vents mondains ils peuvent nous emporter tout d'un coup rapidement, même avant que nous arrivions à la maison. C'est pourquoi il est tout à fait évident que nous avons besoin de s'appuyer sur des ressources et sur des soutiens. Vous ne vivez pas dans un monastère qui est en soi un environnement soutenant et protecteur. Vous avez encore davantage besoin de ce soutien. Si vous n'avez pas un groupe auquel vous reliez de façon régulière, il y a toujours la possibilité, de nos jours, de se connecter à un groupe via internet.

Je veux aussi exprimer mon appréciation de votre engagement, de votre implication dans la pratique. J'ai pu sentir que vous étiez vraiment dedans, qu'il y avait une implication de votre part, j'ai pu aussi le remarquer dans les entretiens de groupes. Je suis toujours

touché par l'authenticité qui se dégage de ces entretiens du fait que vous parliez à partir de vous-même de votre propre expérience. Il n'y a pas une seule personne dans laquelle je ne me suis pas reconnu. Pour le dire autrement je me suis reconnu dans chacun d'entre vous. Même pour les personnes pour qui cela semblait très compliqué. Du coup j'apprends sur moi-même également, à travers cela je continue à apprendre sur la complexité de l'esprit humain. Finalement on arrive à cette exclamation, ce soupir intérieur de connexion : ha ! C'est un son universel.

Je vous invite, bien sûr pas tous en même temps dans notre monastère en Suisse à *Dhammapala*. On n'a que deux retraites en anglais dont une à laquelle je vais participer. Cependant vous pouvez venir en séjour pour vivre au rythme du monastère. Il y a des activités le matin, le reste de la journée est totalement libre pour chacun pour la pratique ou autres.

Et un grand merci à Anna notre traductrice.

Nous allons finir par un chant de dédicace des mérites et du partage des bénédictions.

Table des matières

Premier jour 7
Enseignement du soir 7
Ajahn Khemasiri 7
Deuxième jour 21
Méditation guidée – Laura 21
Enseignement du matin – Laura 23
Ajahn Khemasiri – Kum Nyé 25
Enseignement du soir – Laura 32
Troisième jour 39
Enseignement du matin – Ajahn Khemasiri 39
Enseignement – Ajahn Khemasiri 41
Ajahn Khemasiri – Kum Nyé 47
Enseignement – Laura 49
Puja 54
Enseignement du soir – Ajahn Khemasiri 54
Quatrième jour 61
Enseignement du matin – Laura 61
Ajahn Khemasiri – Kum Nyé 65
Enseignement du soir – Laura 68
Cinquième jour 75
Puja 75
Enseignement du matin – Ajahn Khemasiri 78
Ajahn Khemasiri – Kum Nyé 83
Enseignement du soir – A Khemasiri 85

Sixième jour 93
Enseignement du matin – Laura 93
Enseignement – Ajahn Khemasiri 96
Enseignement du soir – Ajahn Khemasiri 98
Septième jour 109
Questions – Réponses – Ajahn Khemasiri 109
Ajahn Khemasiri : méditation de bienveillance – mettā 120
Laura 122
Ajahn Khemasiri 123
Table des matières 125

Enseignements du Refuge n°23

Le refuge et les huit vents profanes

Ajahn Khemasiri Kovida

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 : 978-2-37533-038-8